

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

فنون مطالعه

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiau.ac.ir>

دی ۹۱



آیاتی حسینی تالیف: رضوان محمید زاده

برنامه ریزی برای زمان امتحانات

در این مرحله ترم تحصیلی تمام شده و باید خود را برای امتحانات پایان ترم آماده نمایید. چه در طول ترم به خوبی کار کرده باشید و چه به هر دلیلی این کار را انجام نداده باشید، این زمان فرصتی است که باید تمام امور عادی خود را تعطیل کرده و به مطالعه دروس بپردازید. ۲۰ روز تا ۱ ماه در هر ترم فرصتی است که شما باید به کار فشرده بپردازید.

باید توجه کنید که به هر میزان که در مراحل قبلی کار کرده باشید، در این مرحله کار کمتری خواهید داشت.

برای استفاده از وقت فرجه امتحانات، توجه داشته باشید که این وقت بین همه دروس تقسیم شود و صرفاً به مطالعه اولین امتحان پرداخته نشود.

وقت را با توجه به آسان بودن یا مشکل بودن ماده درسی، تقسیم کنید.

۳ یا ۴ روز قبل از اولین امتحان، زمان مخصوص مطالعه امتحان اول است. بقیه وقت را ترجیحاً به صورت معکوس تقسیم کنید.

اگر دو امتحان در یک روز دارید و یا بین دو امتحان هیچ فاصله ای نیست، در زمان فرجه ها باید وقت بیشتری را به این واحدها اختصاص دهید.

باید سعی نمایید انتخاب واحد به گونه ای باشد که دو امتحان در یک ساعت نباشند. اما اگر مجبور شدید این کار را بکنید، از قبل با آموزش دانشکده هماهنگ کنید. در این گونه مواقع در سر جلسه به دانشجو هر دو ورقه امتحانی را می دهند. نباید جلسه امتحان اول را ترک و برای امتحان دادن به جلسه امتحان دوم رفت زیرا این کار مخالف مقررات آموزشی است.

مطالعه و فنون آن

گر چه خواندن یکی از اجزای اصلی مطالعه است، اما مطالعه فقط شامل خواندن متون درسی نیست. مطالعه فرآیندی هدفمند است که برای رسیدن به مقصود معینی تدارک دیده می شود. مطالعه متون درسی مراحل گوناگونی دارد که با توجه به موضوع و ماده درسی می تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال مطالعه دانشجو برای موفقیت در امتحان معادلات دیفرانسیل با مطالعه برای موفقیت در امتحان درس معارف اسلامی تفاوت دارد. اولین نکته ای که در این زمینه باید مورد توجه قرار گیرد این است که برای هر ماده درسی روش مناسب مطالعه خاص آن درس را به کار ببریم. روش مناسب مطالعه روشی است که دانشجو را قادر سازد به آن سطح یادگیری که برای موفقیت در ماده درسی لازم است دست یابد.

روش یادداشت برداری از کتابهای درسی

این روش به دانشجو در فهم صحیح موضوع درسی کمک می نماید و او را وادار می نماید تا به جای اینکه درس را سطحی بخواند و رها کند در مورد آن تفکر نماید.

* کتابها و جزوه های خود را به طور مستمر مرور کنید تا موضوع درسی همیشه در ذهن شما حاضر باشد.

* در حالی که مطالعه می کنید سؤالاتی را که هنگام امتحان خواهد آمد حدس بزنید.

* هر اصطلاح، تعریف و یا فرمولی را که برای شما مبهم است یادداشت نمایید.

* می توانید کارت هایی داشته باشید و هر سؤال یا اصطلاح را در پشت کارت بنویسید و در قسمت روی کارت جواب یا شرح سؤال را بنویسید.

* در صورت امکان سعی کنید جواب را با زبان خودتان بیان کنید.

* ترتیب کارت ها را تغییر دهید تا جوابها را فقط بر اساس ترتیب آنها حفظ نکنید.

* به قسمت بالای کارت، یا پشت کارت که سؤال یا اصطلاح مبهم نوشته شده نگاه کنید و سعی کنید که پاسخ آن را بیان کنید، اگر جواب را نمی دانید آن را دوباره در انتهای کارتها قرار دهید، جواب را مرور کنید و این کار را آن قدر ادامه دهید تا تمام مطالب را فرا گیرید. کارتهای یادداشت برای ارزیابی قدرت حفظ شما و یادآوری موضوعات مهم بسیار کمک کننده اند.

* یادداشت های خود را دائماً همراه داشته باشید. وقت های بیکاری در طول روز را برای مرور کارتها استفاده نمایید، به عنوان مثال وقتی منتظر اتوبوس هستید یا در ماشین منتظر نشستگی اید آنها را بخوانید.

* با یکی از همکلاسی هایتان در کلاس در مورد معلومات و اصطلاحات موضوعات درسی مباحثه نمایید، این روش به شما کمک می نماید تا از نحوه بیان پاسخها توسط همدیگر مطلع شوید.

راهکارهای دوره کردن

فهرستی از نکات مهم را در حال مطالعه تهیه نمایید. این کار به شما کمک می کند تا نکات اصلی که در امتحان خواهند آمد از قبل داشته باشید. فرمولها و اصطلاحات و نظریه ها و تعاریف مهم را یادداشت نمایید تا به طور مستمر آنها را مرور نمایید.

خلاصه ای را تنظیم کنید که موضوعات مهم واحد درسی و ارتباط بین آنها را در بر داشته باشد. این خلاصه ها لازم است شامل اصلی ترین موضوعات باشد. نقشه یا شکل هندسی از این موضوعات و ارتباط آنها تهیه کنید تا در یادآوری معلومات به آسانی به شما کمک نماید.

در صورت امکان ملاحظات و قسمتهای مهمی از کتاب را بر روی یک نوار صوتی ضبط کنید به صورتی که با یک واکمن قابل استفاده باشد. نوار به شما کمک می کند که موضوعات مهم را در حالیکه راه می روید و یا رانندگی می کنید، مرور نمایید.

اگر هر هفته مطالعه محتوای تدریس شده انجام شود، دانشجو می تواند مسائل واقعی داشته باشد که در رابطه با آن با استاد خود صحبت نماید. این استراتژی باعث می شود که فاصله روانی بین استاد و دانشجو کاهش یابد و این امر باعث می شود که نه تنها درک بهتری از درس پیدا شود بلکه از نگرش و نقطه نظرات استاد نسبت به درس نیز اطلاع حاصل شود.

حدس زدن محتوای امتحان

یکی از نکات مهم در موفقیت در امتحان حدس زدن محتوای سؤالات امتحان توسط دانشجو می باشد. در این خصوص به دانشجو مطالب ذیل توصیه می گردد:

به دقت هر جزوه و یا خلاصه ای را که استاد قبل از امتحانات توزیع می کند مطالعه کنید.

از استاد در مورد نحوه امتحان سؤال کنید، اینکه سؤالات تستی هستند یا تشریحی یا ...

به نکاتی که استاد در آخرین جلسه قبل از امتحان مطرح می کند به دقت توجه کنید.

سؤالاتی را بنویسید و فکر کنید که اگر استاد بودید این سؤالات را مطرح می کردید، سعی کنید به آنها جواب بدهید.

امتحانات قبلی همین استاد را مرور کنید.

با دوستان خود در مورد محتوای امتحان و سؤالات امتحانی تبادل نظر کنید.

برای حدس زدن سؤالات امتحانی به این قبیل کارهای استاد توجه کنید:

* زمانی که استاد نکته معینی را چند بار تکرار می کند.

* مواردی را که استاد روی تخته می نویسد.

* زمانی که بعضی از موارد مطرح شده را دوباره مرور می کند.

* زمانی که استاد سؤالاتی را برای دانشجویان در کلاس مطرح می کند.

* زمانی که می گوید این در امتحان می آید.