مهارت های مطالعه:

مدیریت یادگیری شما: راهنمای دانشجویان در سطوح آموزش عالی

مقدمه :

مهارت های مطالعه چیست؟

مهارت های مطالعه، راهکارها و تکنیک‌هایی هستند که شما را قادر به ایجاد بهینه ترین استفاده از زمان، منابع و نیروی بالقوه‌ی آموزشی می کنند. پیشرفت و بهبود دادن مهارت‌های مطالعه می توانند به شما کمک کنند:

- **بهینه ترین استفاده از زمان مطالعه‌ی خود را داشته باشید،و سبب می شوند در زمان کمتر، کار بیشتری انجام دهید!**
- **فراگیری شما را آسان‌تر کرده و در ابقای طولانی تر آنچه آموخته اید به شما کمک می کنند.**
- **احساس می فعالیت و تلاشی که شما به کار می برید ارزشمند است، برای شما سود و بهره**

مهارت های مطالعه برای چه کسی مفید هستند؟

هر کسی که دغدغه‌ی فراگیری دارد می تواند از طریق پیشرفت دادن مهارت‌های مطالعه‌ی خود، برای خود مزیت هایی رقم بزند. فارغ ازاینکه شما در حال کسب آمادگی برای رفتن به دانشکده هستید یا خیر، یا اینکه هم اکنون دوره‌ی مطالعه‌ای را شروع کرده اید، همواره می توانید توانمندی خود را برای فراگیری، ابقا و بازیابی اطلاعات بهبود بدهید. هدف این دوره‌ی آموزشی کمک به شما برای پیشرفت دادن بهتر راهکارهای مطالعه است به طوری که بتوانید فرصت‌های توفیق در هرزمینه‌ای که مطالعه‌ی آن را انتخاب می کنید و در هر سطح یادگیری افزایش دهید.

آیا این موضوع بدین معنی است که تمام افراد به یک شیوه یاد می گیرند؟

هیچ شیوه ای بهترین شیوه‌ی یادگیری نیست. به طور روزافزونی این موضوع قابل تشخیص می شود که افراد به شیوه‌های مختلفی می آموزند. برخی افراد از طریق به انجام رسانیدن (مرحله‌ی عمل) به بهترین وجه می‌آموزند، سایرین ترجیح می دهند از طریق گوش سپردن یا خواندن یاد بگیرند. تعدادی در موقعیت های گروهی، برخی هم تنها به بهترین وجه می آموزند. راز این امر یافتن شیوه ها و تکنیک‌هایی که برای شما کارآیی دارند و نیز به حداکثر رسانیدن این مهارتها است.

تکنیک ها و شیوه های پیشنهاد شده به طرز محتاطانه ای انتخاب می شوند تا طیف وسیعی از سبک ها و گزاره های فراگیری را پوشش دهند. هر طورکه می شود آنها را با شیوه‌ی موردترجیح خود تطبیق دهید: این یک یادگیری واقعی است! شما می توانید تکنیک هایی را پی‌ریزی کنید که از طریق تجربه نمودن و تطبیق با تکنیک های برآمده از بخش های مختلف موجود در این آموزه ها، از سبک های ترجیحی خود حمایت نموده و آنها را بهبود دهید.

به یاد داشته باشید که در هر مرحله‌ی فراگیری که باشید، همواره تمرین نمودن آن آموزه به شیوه های مختلف سودمند می باشد، بدین معنی که آنها را با سبک های مختلف یادگیری تجربه کنید. هر چه بیشتر در یادگیری از مبدأ، همه من حریف باشید، عملکرد همه جانبه و بهتری دارید.

چگونه این آموزه ها را به کار بریم؟

این دوره‌ی آموزشی نوعاً به چهار بخش تقسیم می شوند، اگرچه که مستلزم وجود یک هم‌پوشانی است:

۱- انگیزه، هدفگذاری و مدیریت زمان.

۲- سازماندهی منابع خود، محیط خود و شخص خودتان به منظور مطالعه‌ای موثر.

۳- بهبوددهی توانایی خواندن و عمل یادداشت برداری.

۴- کسب آمادگی برای امتحانات.

هیچ چیز جدید و بی سابقه ای در این آموزه ها وجود ندارد. شیوه‌ی معینی نیز تعیین نمی شود. در آغاز شما مایلید شروع به کار کنید، و بعد هم در یک اسلوب نظام‌مند به کار خود ادامه دهید. یا اینکه مایلید بخشی را از نظر گذارنده و به بخش دیگر را هنگامی که احساس نیاز می کنید نگاهی بیندازید. خلاصه اینکه تکنیک ها و شیوه هایی به کار ببرید که برای شما کارآیی دارند. بقیه را رها کنید. نتیجه این می شود که یادگیری شما کارآمدتر و لذت بخش تر خواهد شد.

مروری بر فصل ۱

انگیزه، هدفگذاری و مدیریت زمان

برخی از عناوین و نکات عمده:

انگیزه در راستای یادگیری: مولفه های یادگیری گزارشی از اهدافی که می خواهید با گذراندن این دوره‌ی ویژه به آن دست یابید ارایه دهید.

دلایل و انگیزه های شما برای رجوع به یادگیری چه هستند؟

اهداف شما نیروی پیش برنده ای هستند که اراده یا انگیزه های شما را به سمت اعمال و رفتارهایی که منجر به حصول این اهداف می شوند سوق می دهد.

انگیزه‌ی قوی اولین ومهم ترین گام در جاده موفقیت است. وقتی که عملاً رو به پیشرفت می گذارید، انگیزه‌ی خود را در سطح بالایی نگه داشته و خیلی خیلی آسان تر و موثرتر به اهداف خود دست می یابید.

هدفگذاری برای موفقیت: تفکر مثبت و موفقیت را با هم جمع کنید.

نگرشی برای خود داشته باشید. موفقیت فقط در سخت کار کردن نیست. در نوع نگاه شما به فرآیند

و باور شما به توانایی خودتان در کسب موفقیت نیز می باشد.

وقتی به اهداف خود نایل شدید، به خودتان پاداش دهید. پداش ها شما را مهیای به خاطرسپاری های منظم و قدرتمند خواهند کرد طوری که رو به سوی موفقیت خواهید گذارد. وقتی شما به موفقیت های خود پاداش می دهید، آنها چندبرابر می‌شوند. (به ادامه مطلب در نوبت بعد توجه فرمایید.)