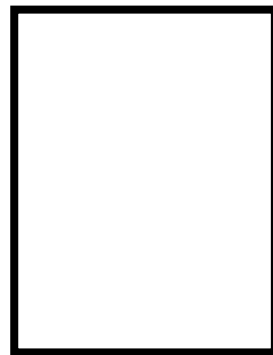


معرفی کتاب



گام نخست در تعیین روش مطالعه دانستن هدف مطالعه است. هدف مشخص می‌کند که چه روش و راهبردی باید در مطالعه استفاده شود. مطالعه‌ای که به هدف یادگیری باشد تکنیک‌های متفاوتی نسبت به مطالعه به هدف تحقیق یا مطالعه عمومی دارد

بررسی‌ها نشان داده که شیوه مطالعه بیشتر افراد کامل نیست و بخش زیادی از توان فرد به دلیل ناآگاهی از اصول یادگیری، یادسپاری و یادآوری هدر می‌رود

با رعایت شیوه مطالعه تمربخش، افزون بر لذّت بیشتر مطالعه، برآیند بسیار بهتری از عملکرد مطالعه حاصل می‌شود

مطالعه تمربخش بدون رعایت نظام منطقی مطالعه ممکن نیست. این نظام مشتمل بر سه رکن پیش‌مطالعه، مطالعه و قواعد پس از مطالعه است

مطالعه تمربخش پس از طیّ شش گام به دست می‌آید: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن و مرور کردن

تنها با شناختن آسیب‌های بیرونی و درونی مطالعه، کنترل آن‌ها و رفع موانع روحی و جسمی، می‌توان به نتیجه دلخواه از مطالعه دست یافت.

برای مطالعه هدفمند

باید مکانیزم یادگیری، یادسپاری و یادآوری مطالب خوانده‌شده را شناخت

پیش‌نیاز دانستن

مهارت «چگونه دانستن» است

پیش‌نیاز یادگیری

مهارت «چگونه یادگرفتن» است

پیش‌نیاز یادسپاری

مهارت «چگونگی انتقال» مطالب از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت است

پیش‌نیاز یادآوری

مهارت «چگونگی بازآوری» مطالب از حافظه بلندمدت به حافظه کوتاه‌مدت در کمترین زمان است

یادگیری

زمانی‌که اطلاعات دریافتی تمام مراحل حافظه را طی کند و وارد حافظه درازمدت شود و هر زمان که اراده کنیم بتوانیم آن اطلاعات را بازیابی کنیم

مطالعه اثربخش

در زمانی کمتر فهمید
آسان‌تر به خاطر سپرد
طولانی‌تر حفظ کرد
هنگام نیاز به راحتی به یاد آورد

آن‌چه در این کتاب یاد می‌گیریم

- نقش حافظه در فرایند یادگیری
- ویژگی‌های حافظه حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت
- شناخت حافظه هشیار و حافظه فعال
- تفاوت یادگیری با درک مطلب
- اصول و ارکان مطالعه اثربخش
- بهترین روش مطالعه
- رابطه سرعت مطالعه با درک مطلب
- شیوه طراحی، کنترل و ارزیابی برنامه مطالعاتی
- روش پرورش و افزایش تمرکز در مطالعه
- فنون یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
- تأثیر تغذیه و خواب بر کیفیت مطالعه

راه‌های غلبه بر حواس‌پرتی هنگام مطالعه

فهرست بیش از چهارصد کتاب

درباره مطالعه و یادگیری

آثار مطالعه

- شناخت زندگی
- شخصیت‌ساز
- خلاقیت‌زا
- پرورش استعدادها
- برقراری ارتباط
- ۵/۱. بین نسل‌ها
- ۵/۲. بین فرهنگ‌ها
- توانمندی فکر
- ثبات عاطفی
- کسب آرامش

معرفی فصل‌های کتاب روش مطالعه

فصل یکم؛ مبانی مطالعه هدفمند

بررسی مفاهیم پایه مطالعه
توانایی فهم و میزان بهره‌گیری از مطالعه
آشنایی با روش‌های مطالعه
شناخت شیوه یادگیری ذهنی

فصل دوم؛ مهارت‌های مرتبط با مطالعه

شناخت مهارت‌های کارآمدساز مطالعه
کنترل و مدیریت زمان مطالعه
فنون یادگیری و یادسپاری
فیش‌نگاری و یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی

آشنایی با اخلاق مطالعه
آداب معنوی و بهداشتی مطالعه
تبیین کنش‌های روحی و جسمی در مطالعه
شناخت مراقبت‌های جسمی هنگام مطالعه

فصل سوم؛ آداب و بهداشت مطالعه

بررسی آسیب‌های روشی و خُلُق‌ی در مطالعه
عدم یادگیری روش‌ها و فنون مطالعه
مشکلات و نابسامانی‌های روحی و فکری
هدر نرفتن توان و انرژی در مطالعه

درس‌محوری

- مناسب‌سازی حجم محتوای هر درس
- پرسش از نکات مهم در پایان هر درس
- تمرین‌های کاربردی برای هر درس
- پژوهش‌های فراتر از موضوع درس

فهرست درس‌های کتاب

- درس اول: شناخت فرایندهای ذهنی در مطالعه
- درس دوم: نظام مطالعه
- درس سوم: اقسام مطالعه
- درس چهارم: راهبردهای مطالعه
- درس پنجم: سرعت مطالعه
- درس ششم: برنامه‌ریزی و مدیریت زمان مطالعه
- درس هفتم: پرورش تمرکز در مطالعه
- درس هشتم: فنون یادسپاری و یادآوری
- درس نهم: یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
- درس دهم: اخلاق و آداب مطالعه
- درس یازدهم: بهداشت مطالعه
- درس دوازدهم: آسیب‌های روشی و مهارتی
- درس سیزدهم: آسیب‌های خُلُق‌ی

برای تهیه کتاب و یا ارسال انتقاد و پیشنهاد به نشانی
مراجعه فرموده و یا با پیام‌رسان
و یا تلفن
تماس حاصل فرمایید.