



معاونت دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره دانشجویی

مهارت های برتر مطالعه



پیشنهادات:

- سعی کنید فرمول (نیم ساعت مطالعه + ۵ دقیقه استراحت) را فراموش نکنید.
- در هنگام فستکی بهترین روش استفاده از تنفس عمیق و ریلکسیشن می باشد.
- مطالبی را که قبلاً یاد گرفته اید با مطالب جدید ارتباط داده و معنادار سازید.
- برای مطالعه برنامه ریزی داشته باشید.
- فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست بلکه بخاطر روش نادرست مطالعه است.

پس با ما در تماس باشید

تلفن تماس: ۰۹۱۸۶۵۵۵۷۴۵ - ۰۳۱۸۲۷۵۰۰ - ۰۸۷

آدرس: خیابان پاسداران - روبه روی هتل شادی
دانشگاه علوم پزشکی کردستان - اداره مشاوره
دانشجویی

تهیه و تنظیم: نسار رضایی نژاد - کارشناس روانشناسی

۸- پکیجه نویسی:

شما مطالب را می خوانید و انبه را که درک کرده اید به صورت فاصله یاد داشت می کنید. می توانید از فلش کارت هم استفاده کنید.

۹- از مطالعه گروهی کمک بگیرید:

شما می توانید برای تثبیت مطالب خود این مطالب را به دوستان خود درس دهید و آن ها نیز متعاقباً مشکلات شما را برطرف کنند که با این کار هم می توانید از دانش دوستان خود استفاده کنید و هم فستکی مطالعه تنهایی را از بین ببرید.

۱۰- تا جای امکان از شبکه های اجتماعی دوری

بجوید!



بارها شنیده ایم که دانشجویان می‌گویند: ((۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم)) ((دیگر حال و عوصله خواندن این کتاب را ندارم)) و به راستی مشکل عمده چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعا باید آن را ۱۰ بار خواند؟

مطالعه عملی فشک و انفعالی نیست بلکه فرایندی فعال و پویاست و اصولاً در یک مطالعه ارزشمند باید: ((چگونه خواندن)) بر ((چه مقدار خواندن)) ترجیح داده شود.

در مسیر دستیابی به مطالعه مفید و لذت بخش توجه به پارامترهای ذیل ضرورت دارد:

۱- مطالب را برای خود جالب و جذاب کنید:

منظور این است هنگام درس خواندن یا تفریح سعی کنید کاربرد آن را برای خود اثبات کنید و به آن عشق بورزید.

۲- زمان خود را مدیریت کنید:

برای خود برنامه هفتگی داشته باشید و ساعات مطالعه را با توجه به نوع درس و دیگر فعالیت‌ها تنظیم کنید. این کار به شما هدف می‌دهد.

۳- در بازه‌های ۲۰ تا ۵۰ دقیقه‌ای مطالعه کنید:

برای کمک به طبقه‌بندی مطالب در ذهن خود بایستی هر ۲۰ تا ۵۰ دقیقه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به خود و ذهن خود استراحت دهید و سعی کنید ذهن خود را آرامش دهید. شما می‌توانید این کار را با انجام نرمش و حرکات کششی بین استراحت خود انجام دهید و یا به امور دیگری غیر از مطالعه پردازید البته نباید خود را در وقت استراحت خود از نظر فیزیکی فسته کنید بلکه باید اندکی سرعت جریان خون را در بدن خود بالا ببرید.

۴- افکار منفی را از خود دور و ذهن خود را پاک کنید:

اگر قبل از شروع مطالعه یا هنگام مطالعه متوجه شدید که پرش ذهن دارید و نمی‌توانید تمرکز کنید بایستی چند دقیقه مطالعه را متوقف کنید و مواردی که ذهن شما را مشغول کرده را در گوشه‌ای یادداشت کنید و بعد از آن به خود بگویید که بعداً به آن‌ها رسیدگی می‌کنید.

۵- در هنگام مطالعه هوشمندانه تغذیه کنید:

سعی کنید غذاهای کم کالری استفاده کنید.

۶- نوشته‌های خود را دوباره در فانه پاکنویس کنید:

برین نحو هم به مرور مجدد مطالب کمک کرده ایم و هم توجه خود را سر کلاس از دست نمی‌دهیم و بیشتر بر روی مطالب تمرکز می‌کنیم.

۷- یک جای مناسب برای مطالعه اختصاص دهید:

مکان مطالعه بایستی آرام و ساکت باشد و جو مطالعه را به شفض انتقال دهد از این رو همیشه بایستی آرام‌ترین نقطه ممکن را برای مطالعه انتخاب کنید.

