

## اصول کلیدی در یادگیری

### ۲۰ نکته در روش مطالعه

۱- مطالعه کردن یک رفتار است

۲- عمده ترین روشهای مطالعه عبارتند از مطالعه مفهومی مطالعه تشبیتی مطالعه تشخیصی مطالعه ترمیمی ۳-۳- مطالعه تکمیلی مطالعه تسلطی و مطالعه آزمونی

۴- مطالعه مفهومی: بلافاصله در همان روز با مطالعه ی متن کتاب و یادداشت برداری های سر کلاس و تطبیق مرتب آنها با آنچه در آن روز تدریس شده مطالعه مفهومی خود را تکمیل نمایید

۵- مطالعه تشبیتی: پس از مطالعه مفهومی باید به کار گرفته شود. مطالعه در برگیرنده ۳ نوع فعالیت به شرح زیر است

الف- حفظ کردن

ب- حل کردن

ج- تمرین کردن

۶- حد و حدود مطالعه تشبیتی

۷- مطالعه تشخیصی: هدف از آن تشخیص نقاط ضعف مطالبی است که آموخته ایم

۸- برای مطالعه تشخیصی می توانید به طرق زیر عمل کنید:

الف- از آزمونهای سال های قبل و یا مجموعه سوالات مکتوب استفاده کرده از خودتان امتحان بگیرید

ب- در مورد مطالب حفظ کردنی خودتان از خودتان بپرسید و خودتان به خودتان جواب دهید جوابهای داده شده را با متن کتاب مقایسه کنید

۹- مطالعه ترمیمی: برای رفع اشکالات و ترمیم نقاط ضعف یادگیری مان بکار گرفته می شود در این روش فقط آنچه را که خوب یاد نگرفته ایم مجددا مورد مطالعه مفهومی و تشبیتی قرار میدهیم

۱۰- مطالعه تکمیلی: با هدف تکمیل آموخته هایمان میتواند مورد استفاده قرار گیرد

۱۱- مطالعه تسلطی: تکیه بر نکته خوانی و تست زنی و دقت در جزئیات و روابط آشکار و پنهان بین مفاهیم تلاش میکنیم

۱۲- مطالعه آزمونی: از مجموعه مطالعات هدفمند است که ما را برای حصول موفقیت در آزمونهایی که در معرض آنها قرار می گیریم

۱۳- رفتار مطالعاتی یک رفتار هدفمند است در این رفتار شما باید کاملا فعالانه و نه منفعلانه با فعل خواندن روبرو شوید بنابراین روخوانی صرف اصلا روش مناسبی برای یادگیری نیست.

۱۴- یادداشت برداری: زیر نکات مهم خط بکشید طرح سوال کنید برای پرسشهایتان پاسخی بیابید

۱۵- مطالعه کردن زمانی مفید است که توام با تمرکز باشد

۱۶- هدف از مطالعه را قبل از شروع مطالعه مشخص کنید

۱۷- مطالعه زمانی مفید تر خواهد بود که براساس برنامه ریزی صورت گیرد

۱۸- کند خوانی: یکی از عواملی است که باعث خستگی جسمی خستگی چشم اتلاف وقت می شود

۱۹- به عاداتهای مطالعاتی هم باید توجه خاصی داشت برخی عادات را شناسایی کنید

۲۰- اصول خوب خواندن را یاد بگیرید به خوانی یا خوب خوانی بهتر از بیش خوانی یا زیاد خوانی است

## ۲۰ نکته در تنظیم وقت

- ۱- با توجه به هدفها
- ۲- با توجه به نیازها
- ۳- با توجه به تفکیک نیازها و الویت بندی آنها
- ۴- به توجه به زمان
- ۵- با توجه به عاداتها
- ۶- با توجه به توانمندیها امکانات و قابلیتها
- ۷- با توجه به رغبت ها گرایشها و علایق
- ۸- تسلیم رغبت ها و گرایشها و علایق مخالف نشدن
- ۹- وقت های مرده را احیا کنید
- ۱۰- اضطراب
- ۱۱- بگویند نه
- ۱۲- آدم آهنی هرگز
- ۱۳- امان از انباشتگی
- ۱۴- تخمین زمان
- ۱۵- تولید علاقه کنید
- ۱۶- کنجکاو ی های نا به جا و غیر معقول و غیر منطقی را کنترل کنید
- ۱۷- اعمال محدودیت کنید
- ۱۸- ورود ممنوع
- ۱۹- شتاب غیر منطقی
- ۲۰- خواستن

## ۲۰ نکته در حفظ کردن

- ۱- حافظه بخشی از مغز است که وظایف خاص خودش را انجام میدهد وظایفی به آن محول کنید که قدرت انجام آن را دارد و چیزی از آن طلب کنید که قادر به انجام دادنش باشد
- ۲- بدون حافظه یادگیری معنی ندارد
- ۳- تمرکز داشتن: عامل اصلی فراموشی های ما نداشتن تمرکز به هنگام حفظ کردن و یا بازیابی کردن اطلاعات از حافظه است
- ۴- حافظه دو بخش دارد: الف- حافظه کوتاه مدت ب- حافظه بلند مدت
- ۵- مطالبی که به حافظه بلند مدت سپرده اید تا پایان عمر در ذهنتان باقی می ماند مگر آنکه در اثر آسیب های مغزی دچار آسیب دیدگی شود
- ۶- فراموشی به معنی از بین رفتن آموخته هایتان نیست بلکه ناتوانی شما در به یاد آوری آنچه که به خاطر سپرده اید است
- ۷- از تکنیک توسعه معنایی تکنیک قطعه قطعه کردن تکنیک همسانی برای انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت استفاده می شود
- ۸- هر مطلبی که فهمیده شود حتما حفظ هم می شود اما هر مطلبی که حفظ شود الزاما فهمیده نمی شود
- ۹- هر چه را می خواهید حفظ کنید اول بفهمید تا عملکرد حافظه شما در حد شگفت آوری افزایش یابد
- ۱۰- مطالبی ه حفظ می کنید سازماندهی و دسته بندی کنید
- ۱۱- مطالبی که به زحمت به خاطر سپرده اید مرور کنید و به راحتی از دست ندهید
- ۱۲- هرگز حجم انبوهی از مطالب را یکجا به خاطر نسپارید
- ۱۳- مطالبی که جدا جدا خوانده اید به هم متصل کنید و بین آنها پیوند معنایی ایجاد کنید
- ۱۴- حافظه در ساده ترین شکل می تواند به مرکز بایگانی یک اداره تشبیه شود برای بازیابی اطلاعات حافظه تان هم نیاز به سرنخ خاصی دارید
- ۱۵- به هنگام حفظ کردن مطالب در حافظه از سرنخ های ویژه خودتان استفاده کنید
- ۱۶- آنچه که حفظ می کنید به قسمتهای کوچکتری تقسیم کنید مثل جمله یا حتی واژه تا جریان حفظ کردن آسانتر شود
- ۱۷- آنچه را که حفظ می کنید با صدای بلند تکرار کنید
- ۱۸- مطلب را چند بار از خودتان بپرسید این کار یعنی از خود پرسیدن و به خود پس دادن بهترین نوع خود ارزیابی حافظه است
- ۱۹- موقع حفظ کردن مطالب از قدرت تخیل و تجسم ذهنی تان حداکثر استفاده را ببرید
- ۲۰- سعی کنید موقع حفظ کردن خودتان را در موقعیت بازیابی اطلاعات قرار دهید

## ۲۰ نکته در تست زنی

- ۱- آزمون تستی امتحانی است که در آن طراح سوال هم سوال و هم جواب را به شما میدهد
- ۲- روشهای غلبه بر آزمون تستی را باید قبل از شروع آزمون برای خودتان مشخص کنید
- ۳- بهترین روش عبارتند از:
  - الف- آنچه را که میدانید بزنید
  - ب- آنچه را که به یاد می آورید بزنید
  - ج- آنچه را بر میگزینید بزنید
  - د- آنچه را نمی دانید نزنید
- ۴- پاسخهایتان را واریسی کنید جلوی بی دقتی های احتمالی را بگیرید
- ۵- از شروع طوفانی و هیجان آلود پرهیزید
- ۶- نقطه شروع خود را انتخاب کنید یا براساس علاقه یا براساس چینش سوالات و ترتیب دشواری سوالات
- ۷- توصیه ما برای انتخاب نقطه شروع امتحان درسهای مورد علاقه است
- ۸- متن سوال را با دقت و آرامش تمام بخوانید و بفهمید
- ۹- به هنگام شروع به سوالات ساده و بعد سوالات سخت پاسخ دهید و در وقتتان صرفه جویی کنید
- ۱۰- هر درس نمره ای که بابت پاسخگویی به سوالات ساده یا دشوار بدست می آورید یکسان است پس اول به سوالات ساده جواب دهید
- ۱۱- در آزمونهای تستی فقط سواد شما را نمی سنجند بلکه دقت هوش و سرعت شما را هم می سنجند
- ۱۲- تعداد معدودی از افراد هم فرصت و هم توانایی آن را دارند که به همه سوالات جواب درست بدهند اگر مواجه سوال سختی شدید خودتان را نبازید
- ۱۳- تستهای موجود در هر آزمونی را می توان به دو دسته تست های سرعتی و تست های قدرتی تقسیم کرد
- ۱۴- تست های سرعتی معمولا محفوظات سرعت انتقال و سرت عمل شما را می سنجند
- ۱۵- تست های قدرتی معمولا درک و فهم قدرت تجزیه و تحلیل مقایسه دسته بندی توانایی شما را می سنجند
- ۱۶- در تست های سرعتی اولین حدس صحیح ترین پاسخ است
- ۱۷- بسیاری برای دقت بیشتر سرعت را از دست میدهند تعادل در سرعت انتقال را بیاموزید به گونه ای که نه منتهی به آسیب پذیری دقت و تمرکزتان و نه منتهی به از دست دادن وقتتان گردد
- ۱۸- اشتباه در محاسبات عددی معمولا معلول شتاب و عدم تمرکز است پس شتابتان را کنترل کنید و تمرکزتان را افزایش دهید
- ۱۹- برای غلبه بر تست های مفهومی - محاسباتی در ک منطق محاسباتی احکام قضایا اصول و فرمول ها فوق العاده تعیین کننده است
- ۲۰- در تمرینات همیشه جوابها را چک کنید تا از این راه ضریب بی دقتی امان را کاهش دهیم
- ۲۱- با خود سنجی در تمرین های تستی ریاضیاتی بلافاصله علل شکست خودتان در مقابله با تست را پیدا کنید