

نور

روش‌ها و فنون

# مطالعه مؤثر

آشنایی با فنون مطالعه و فراگیری درسی

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر



فدیت  
میرزا محمد صالح  
میرزا محمد صالح

# نامت از دو هزار ساله فدی

در دفتر زمانه فدی نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

پیشکش به

استاد محمدرضا شفیعی کدکنی

و هزاره دوم آهوی کوهی اش

برای تبرک

نفست روشن باد

این دگر معجز تو بود ای عشق!

همتت یاری کرد

که در این ظلمت جای

صبح را با قلمم جاری کرد

«۲۰۲ سرشک»

## فهرست

۱۱	..... ابراز قدرشناسی
۱۳	..... پیش‌گفتار
۱۷	..... فصل اول - چگونه درس بخوانیم
۱۷	..... فرآیند درس خواندن
۱۸	..... کسب آمادگی با بررسی مقدماتی متون درسی
۲۰	..... کسب آمادگی برای خواندن
۲۰	..... مرور کلی فصل مورد نظر
۲۲	..... بفهمید، حفظ نکنید
۲۳	..... مرور متن
۲۴	..... فکر کنید و یادداشت‌ها را به خاطر آورید
۲۵	..... فرآیند درس خواندن

- فصل دوم - مطالعه مؤثر و مفید ..... ۲۷
۱. افزایش و بهبود تمرکز حواس ..... ۲۸
۲. درک بیشتر با فهمیدن مفاهیم ..... ۲۹
۳. فهمیدن، نه حفظ کردن ..... ۳۰
۴. ایجاد و پرورش روحیه مثبت ..... ۳۰
۵. اصلاح عادات غلط ..... ۳۱
۶. فرآیند یادگیری مرحله‌ای (گام به گام) ..... ۳۱
۷. سازماندهی ذهن ..... ۳۲
۸. یادداشت‌برداری هنگام خواندن ..... ۳۳
- خواندن برای درک مطلب ..... ۳۴
- فصل سوم - یادداشت‌برداری ..... ۳۵
- تهیه خلاصه‌ای از مطالب هر درس ..... ۳۶
- آماده شدن قبل از هر درس ..... ۳۶
- یادداشت‌برداری مفید ..... ۳۸
- توجه به ساختار گفتارهای علمی ..... ۳۸
- تمرکز هنگام گفتار علمی ..... ۴۰
- سرعت یادداشت برداشتن ..... ۴۲
- سکوت، یک علامت؟ ..... ۴۴
- نکات کاربردی برای یادداشت‌برداری قابل قبول ..... ۴۵

۴۹	فصل چهارم - خواندن مؤثرتر.....
۵۰	نظریهٔ سریع خواندن.....
۵۱	بررسی اجمالی.....
۵۲	روش‌های بررسی اجمالی.....
۵۳	خواندن برای یادآوری مطالب.....
۵۵	خلاصه.....
۵۷	فصل پنجم - تمرکز خود را افزایش دهید.....
۵۹	چگونگی مطالعه کردن.....
۵۹	زمان مطالعه.....
۶۰	محل مطالعه.....
۶۱	گرایش به مطالعه.....
۶۱	مشکلات تمرکز.....
۶۲	نگرانی.....
۶۳	خیالبافی.....
۶۴	ترس از کتاب.....
۶۵	خلاصه.....
۶۷	فصل ششم - اضطراب امتحان.....
۶۷	اضطراب کلاسی.....



۶۸	اضطراب و ترس از شکست.....
۶۹	نقش آمادگی کامل.....
۷۰	کاربرد روش مثلثی.....
۷۱	بیاموزید چگونه به آرامش دست یابید.....
۷۳	کاستن از اضطراب امتحان.....
۷۴	پرده اول.....
۷۴	پرده دوم.....
۷۴	پرده سوم.....
۷۵	پرده چهارم.....
۷۵	پرده پنجم.....
۷۵	پرده ششم.....
۷۷	فصل هفتم - آمادگی برای امتحانات خاص.....
۷۷	پاسخ‌های چندگزینه‌ای.....
۷۸	آمادگی برای امتحانات با پاسخ‌های چندگزینه‌ای.....
۷۸	نکات کاربردی برای پاسخگویی به پرسش‌های چندگزینه‌ای.....
۷۹	پرسش‌های با پاسخ‌های کوتاه.....
۸۰	پرسش‌های تشریحی.....
۸۱	مقدمه پاسخ تشریحی.....
۸۲	متن اصلی.....
۸۳	نتیجه.....



۸۳	..... بازبینی پاسخ‌های تشریحی
۸۴	..... امتحانات کتاب باز
۸۵	..... امتحانات آزمایشگاهی
۸۶	..... امتحانات نهایی پزشکی و دروس بالینی
۸۹	..... فصل هشتم - کسب نمرات عالی در امتحانات
۸۹	..... روز و شب قبل از امتحان
۹۰	..... خوابیدن شب قبل از امتحان
۹۰	..... صبح روز امتحان
۹۱	..... رسیدن به محل امتحان
۹۲	..... خواندن راهنمایی‌ها
۹۲	..... استراحت بین پرسش‌ها
۹۳	..... کنار آمدن با وقفه فکری
۹۴	..... وحشتزدگی
۹۵	..... برگه خود را بازبینی کنید
۹۵	..... این نکات را مرور کنید
۹۵	..... الف) امتحانات تستی
۹۶	..... ب) امتحانات تشریحی

