



از چه روش هایی برای بهبود کیفیت مطالعه می توان استفاده کرد؟

۱- هایلایت کردن یا خط کشیدن زیر نکات مهم:
پس از اینکه یک مطلب را برای اولین دفعه روخوانی کردید، بهترین روش برای تمایز دهی مطالب مهم هایلایت کردن آنها و خط کشیدن زیر نکات مهم است تا در مراحل بعدی با مطالعه صرف مطالب مهم هم در زمان و هم در انرژی شما صرفه جویی شود.

۲- خلاصه نویسی: گام دوم این است که پس از روخوانی و متمایز کردن نکات مهم، هر آنچه را که بطور کلی از مطالب درک کرده اید داخل یک دفتر یا دفترچه یادداشت کنید. خلاصه نویسی به شما کمک می کند تا چکیده ای از مهمترین مطالب یک فصل یا درس را به صورت یکپارچه در

چه شرایطی به ما کمک می کند تا کیفیت مطالعه بهبود پیدا کند؟

۱- سعی کنید یک محیط مناسب و آرام را برای مطالعه بطور ثابت اختصاص دهید و این محیط را تا حد امکان تغییر ندهید. لازم به ذکر است یک محیط مناسب برای مطالعه، دارای نور کافی، تهویه مناسب، نظافت لازم و فارغ از هیاهوی محیط های اجتماعی است.

۲- تغذیه مناسب نیز یکی از مواردی است که تأثیر قابل توجهی در ارتقاء کیفیت مطالعه دارد. استفاده از مواد غذایی سبک و فیبر دار و اجتناب از انواع فست فود در این مورد کمک شایانی می کند.

۳- خواب کافی (به میزان ۷ الی ۸ ساعت در شبانه روز) نیز با افزایش سطح هشیاری و به دنبال آن بهبود توجه و تمرکز می تواند در یادگیری و یادآوری مطالب قویاً مؤثر باشد.

۴- لوازم ارتباط جمعی اعم از تلفن همراه، تلویزیون، رادیو و... نیز به دلیل ایجاد اختلال در توجه و تمرکز مانع از یادگیری بهینه می شوند و در نتیجه مدیریت صحیح استفاده از آنها مثر ثمر خواهد بود.

افزایش و ارتقاء کیفیت شیوه مطالعه چه ضرورتی دارد؟

بهبود کیفیت مطالعه برای هر قشری اعم از دانشجویان مزیت های عمده ای می تواند داشته باشد از جمله اینکه:

۱- زمان مطالعه را کاهش می دهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش می دهد.

۳- مدت زمان نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

۴- یادآوری اطلاعات را تسهیل می کند.



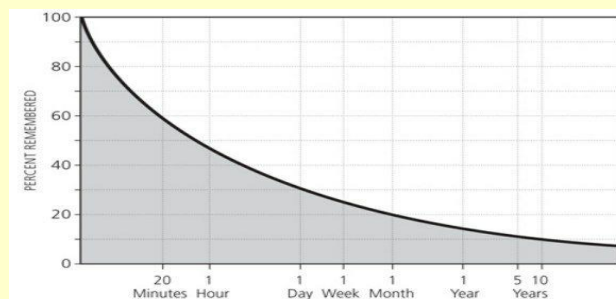
شیوه های

صحیح مطالعه



مرور منظم مطالب چه تأثیری در بهبود کیفیت مطالعه دارد؟

یک روانشناس آلمانی به نام هرمان ابینگهاوس برای اولین بار مفهوم «منحنی یادگیری» را ابداع کرد. هدف اصلی وی این بود که توانایی مطالعه و یادگیری انسان را در به خاطر سپردن مطالب و فرآیند فراموشی اطلاعات بررسی کند. او در بررسی هایی که انجام داد متوجه شد اطلاعاتی که به ذهنش وارد شده در زمان های خاصی رو به زوال و فراموشی حرکت می کند و جالبتر این که فراموشی اطلاعات از همان ۲۰ دقیقه ابتدایی یادگیری آغاز می شود. طبق یافته های او بعد از گذشت ۲۴ ساعت، ۷۰٪ مطالب، پس از یک هفته ۷۵٪ و بعد از یک ماه ۸۰٪ مطالب از حافظه انسان زدوده می شوند. بنابراین بهترین شیوه مطالعه، روشی است که علاوه بر یک مطالعه صحیح، مرور های منظم روزانه، هفتگی و ماهیانه را نیز شامل شود.



یکجا داشته باشید و دفعات بعدی به جای مطالعه کلمه به کلمه مطالب فقط آنها را مرور کنید.

۳- کلیدبرداری: قدم بعدی که شیوه ای بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است، کلید برداری است. در این روش شما پس از درک مطلب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی، کوتاه ترین و بهترین و راحت ترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۴- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری، خصوصاً یادگیری نکات درسی است. در این روش شما پس از خوانش مطالب و درک حقیقی آنها و نوشتن آنها در قالب کلیدواژه، کلمات را روی طرح شبکه ای مغز می نویسید. به این شکل شما نوشته های خود را به بهترین روش سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید تا در دفعات بعدی با یک نگاه به شمای کلی مطالب، بطور کامل یادآوری صورت گیرد.