



مطالعه به سبکی دیگر!

اغلب دانش آموزان، دانشجویان و علاقه مندان آموزشی از مربیان و استادان خود بارها پرسش می‌کنند که چگونه مطالعه کنیم تا مطالب را بهتر در سازماندهی کنیم؟ صبح زود مطالعه کنیم یا شب هنگام؟ با صدای بلند مطالعه کنیم یا به آهستگی مطالب را مرور کنیم؟ پیشکسو تان فرهنگی ز توجه به تجربیات و روش های علمی شیوه هایی را توصیه می‌کنند.

مطلب زیر از کتاب زمینه روانشناسی "هیلگارد" تهیه شده که می‌تواند پاسخگوی برخی از پرسش های مربوط به شیوه های مطالعاتی باشد. با هم مطلب را مرور می‌کنیم:

اساس امر مطالعه و خواندن بدون فراموشی، یادگیری و حافظه است. در این جا با تکنیک "PQRST" (که مخفف آن در زبان لاتین، " Preview " اجمالی، " Question " سوال، " Read " خواندن، " Self-recitation " تلقین و تکرار " Test " آزمون است) آشنا می‌شوید.

مرحله P (مرور اجمالی):

در اولین گام مطالعه، مروری اجمالی بر کل مطالب مورد مطالعه کنید تا از موضوعهای اصلی آن تصویری پیدا کنید. این کار را می‌توان با خواندن رؤ مطالب و سپس گفتارهای اصلی و تصاویر و عکس های آن انجام داد.

مهمترین جنبه مرحله مرور اجمالی این است که می‌توان خلاصه مطالب را در پایان هر فصل به دقت خواند و در مورد هر یک از نکاتی که در این خا آمده است تامل کرد. خواه ناخواه به ذهنتان خطور می‌کند که باید پس از خواندن مطالب جواب را پیدا کرده باشید و دستاورد این مرحله، به دست آمد دید کلی نسبت به عناوین فصل‌ها و نحوه سازماندهی آنهاست.

مرحله Q (پرسش کردن):

عناوین اصلی مطالب را به یک یا چند پرسش تبدیل کنید؛ پرسش هایی که با خواندن آن گفتارها، به پاسخ آنها دست می‌یابید. باید از خود بپرسد مطالب عمده ای که مولف می‌خواهد در این گفتار بیان کند، چیست؟ "

مرحله R (خواندن):

در این مرحله، گفتار مورد نظر را با دقت به معنای آن بخوانید و بکشید جواب پرسش هایی را که در مرحله Q مطرح کرده بودید بیابید، لذا باید در آنچه که در دست مطالعه دارید تامل کنید و آن را به مطالب دیگری که می‌دانید ارتباط دهید. پس می‌توان واژه‌ها یا عبارات کلیدی را در متن علامه اصولا می‌بایست ۱۰ الی ۱۵ درصد متن را علامت زد زیرا در این مرحله، هدف این است که واژه‌ها یا مطالب اصلی متن مشخص شود تا بعد بتوانید آن مرور کنید. تا وقتی تمام گفتار و مطالب کلیدی آن را نخوانده اید یادداشت بردارید این کار کمک می‌کند اهمیت نسبی هر نکته را دریابید.

مرحله S (تلقین و تکرار):

پس از به پایان رساندن مطالعه مطالب بکشید تا نکات عمده آن را به یاد آورید و اطلاعاتی را که در آن مطرح شده است از حفظ بیان کنید، درس دادن به خود، روش بسیار موثری برای تثبیت مطالب در حافظه است. مطالب را به زبان خودتان بیان کنید و اطلاعات مطرح شده را از حفظ بگویید. در افراد بهتر است با صدای بلند این کار را انجام دهید اما اگر افراد دیگری هم حضور دارند می‌توانید این کار را در ذهنتان انجام دهید. مطلب را با متن مذ کنید تا مطمئن شوید که آنها را درست و کامل به یاد آورده اید.

با تکرار یا از برکردن مطالب، متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را به خاطر نسپرده اید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را در ذهن سازماندهی کنید. پس از آنکه گفتار اولی به پایان رسید می‌توانید به گفتار بعدی بپردازید و باز هم مراحل S.R.Q را در مورد آن به کار بندید. همین رو

تا پایان گفتارهای یک فصل اعمال کنید.

مرحله T (آزمون):

پس از پایان مطالعه یک فصل، باید از خودتان امتحان بگیرید و کل مطالب فصل را مرور کنید. بنابراین یادداشت های خود را دوره کنید و ببینید که آیا اصلی را به یاد می آورید یا نه؟ بکشید تا دریابید که مطالب مختلف فصلها چه ارتباطی با هم دارند؟ در مرحله T، ممکن است برای یافتن مطالب و کلیدی به کل فصل مراجعه کنید و در این مرحله باید خلاصه فصلها را بخوانید، همچنین به هر مدخلی جزئیات بیشتری بیفزائید. مرحله T را نباید به امتحان موکول کرد، بهترین زمان برای اولین مرور هر فصل، بلافاصله پس از خواندن آن است. پژوهشهای انجام شده نشان می دهد که روش (PQRST) بسیار مفید بوده است، به گونه ای که بر روخوانی ساده مطالب فصل، از ابتدا تا انتها ارجح دارد، مرحله تلقین و تکرار در این روش بسیار مهم است. به جای چند بار خواندن مطالب بخش عمده زمان مطالعه را برای حفظ کردن فعالانه مطالب د کنید. بر اساس پژوهشهای انجام شده، خواندن دقیق خلاصه مطالب هر فصل، پیش از خواندن آن، بهره وری مطالعه را بسیار بیشتر می کند. خواندن خلاصه هر فصل سبب می شود که کل مطالب آن در ذهن سازماندهی شود. حتی اگر نخواهید از تمام مراحل روش (PQRST) پیروی کنید، است به اهمیت تلقین و تکرار و خواندن خلاصه مطلب فصل برای ورود به مطلب توجه خاصی مبذول کنید.

آدرس این مطلب :

<http://tebyan.net/index.aspx?pid=38843>

نمایش عکس ها

بستن صفحه

چاپ