



به نام خدا

به جای اینکه سخت‌تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر کار کنید.
به محض اینکه کتاب درسی را بر می‌دارید، غرق خواندن کتاب نشوید، در اینجا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

روش مطالعه SQ3R

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی
۲. سؤال کردن
۳. دقیق‌خوانی
۴. ازبر گفتن
۵. مرور



۱. پیش‌خوانی یا مرور اجمالی (Survey)

هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.
روش **مطالعه اجمالی،** مبتنی بر نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.

- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید.
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید.
- مقدمه را بخوانید.
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- به فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

۲. سؤال کردن (Question)

هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است.
این روش مستلزم سوال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند.

- وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید. از خودتان بپرسید “چه”، “چگونه”، “چرا”، “چه کسی” و “کی”. ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
- در خودتان سؤال بپرسید.
- سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارید. ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آنها را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را ارتقا دهید تا موفق شوید. عادت‌ها و روش‌های مطالعه دبیرستان، غالباً برای مطالعه دروس دانشگاهی مناسب نیست.
به محض اینکه عادت مطالعه موثر را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسانتر خواهد شد و انگیزه شما افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی شما بهبود خواهد یافت.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مهارت مطالعه موثر



اردیبهشت ۱۳۹۸

- بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.
- از علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی استفاده نمایید.
- همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.
- آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسید و خلاصه کنید.

۳. دقیق خوانی (Read)

هدف از دقیق خوانی R1 ، درک کامل مطالب

خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

- ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.

۴. از برگفتن (Recite)

هدف از برگفتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود

پس دهید و از خود امتحان بگیرید.

- درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.
- تلاش عامدانه‌ای برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

۵. مرور (Review)

مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در

هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.

- وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید را مرور کنید.
- پیش از آغاز یک تکلیف خواندن جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.
- کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.

