

مهارت‌های موفقیت در دانشگاه

مهارت‌های موفقیت در دانشگاه

آمادگی برای زندگی دانشجویی
جرات‌ورزی تحصیلی
یادگیری فعال
تفکر انتقادی
غلبه بر اضطراب امتحان
مطالعه اثربخش
آشنایی با پژوهش
پرورش مهارت نوشتن

تألیف

دکتر مسعود جان‌بزرگی

دانشیار روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

دکتر مژگان آگاه‌هریس

استادیار روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور



دکتر مسعود جان بزرگی، دکتر مژگان آگاه هریس

مهارت‌های موفقیت در دانشگاه

آمادگی برای زندگی دانشجویی، جرأت‌ورزی تحصیلی، یادگیری فعال، تفکر انتقادی، غلبه بر اضطراب امتحان، مطالعه اثربخش، آشنایی با پژوهش، پرورش مهارت نوشتن
فروست: ۶۰۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، دی ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۸۶-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: جان بزرگی، مسعود، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های موفقیت در دانشگاه: آمادگی برای زندگی دانشجویی، جرأت‌ورزی تحصیلی... / مؤلف دکتر مسعود جان بزرگی، دکتر مژگان آگاه هریس
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص. وزیری.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۸۶-۷
موضوع: موفقیت تحصیلی، مطالعه و فراگیری، دانشجویان- راهیابی
یادداشت: Success Skills For University Students
شناسه افزوده: آگاه هریس، مژگان، ۱۳۴۹-
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ م۹ ج/۲م۹/ LB1۰۴۹
رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۰۱۹۴۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

با سپاسگزاری و تقدیر

از کلیه دانشجویان و همکارانی که ما را در تهیه این کتاب یاری کردند.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۵	فصل ۱- آمادگی برای دانشگاه.....
۲۱	خود ارزشیابی ۱
۲۱	از دانشگاه چه می‌خواهم؟
۲۲	آمادگی برای درس‌ها
۲۳	خود ارزشیابی ۲
۲۳	آیا من برای تحصیلات دانشگاهی آماده هستم؟
۲۴	از تحصیل در دانشگاه چه انتظاری دارید؟
۲۴	روش‌های تدریس
۲۷	ملاقات با اساتید
۲۷	رویکرد متفاوت استادها
۲۸	هفته درسی دانشگاه
۲۸	از شما چه انتظاری می‌رود؟
۳۰	آمادگی بیشتر برای تحصیل موفقیت‌آمیز در دانشگاه
۳۳	فصل ۲- مدیریت زمان.....
۳۳	اهمیت زمان
۳۵	کاربرگ
۳۵	چه وقت، چگونه و کجا؟
۳۹	خود ارزشیابی ۱
۳۹	مدیریت زمان
۴۱	خود ارزشیابی ۲
۴۱	مدیریت زمان ۲
۴۲	مدیریت زمان
۴۲	چرخه مدیریت زمان
۷۱	فصل ۳- آمادگی برای یادگیری.....
۷۳	یادگیری.....
۷۴	آمادگی معنوی برای یادگیری
۷۵	هوش و یادگیری
۷۵	آیا هوش برای موفقیت در دانشگاه کافی است؟
۷۶	نقطه‌نظرهای مختلف در مورد هوش
۷۹	یادگیری و مهارت‌های یادگیری
۸۱	سبک‌های یادگیری

۹۳ انواع سبک‌های یادگیری
۹۸ یادگیری مبتنی بر ساختار مغز
۱۰۰ مطالعه و سبک زندگی
۱۰۸ فعالیت ذهنی
۱۱۰ درگیری ذهنی
۱۱۲ حافظه و تمرکز
۱۱۴ تقویت حافظه
۱۲۰ خواندن و تمرکز کردن
۱۲۴ رگه‌های خلاق خود را کشف کنید
۱۲۸ برنامه یادگیری خلاقانه
۱۳۰ خودسنجی
۱۳۳ شخصی‌سازی سبک یادگیری
۱۳۵ یادگیری انعکاسی
۱۴۲ برنامه یادگیری اثربخش
۱۴۵ یادگیری فعال
۱۴۸ یادگیری انگیزش‌بخش
۱۴۹ انگیزش و یادگیری معنی‌دار
۱۵۱ یادگیری بر اساس راهبردهای شناختی و فراشناختی
۱۵۵ فصل ۴- شناخت مهارت‌های فردی برای مطالعه دانشگاهی
۱۵۵ تعریف مهارت‌های مطالعه و ضرورت آن
۱۵۶ ضرورت داشتن مهارت مطالعه
۱۵۶ تفکر و توسعه
۱۵۷ دانش و قدرت
۱۵۷ مقابله با آفات مطالعه
۱۵۸ مهارت چیست و چگونه کسب می‌شود؟
۱۵۹ مؤلفه‌های مهارت‌های مطالعه
۱۶۲ مهارت‌ها و کیفیت‌هایی که شما اکنون از آن برخوردارید
۱۶۳ باغ زیبا
۱۶۵ خود ارزشیابی
۱۶۷ خود ارزشیابی
۱۶۹ ارزیابی مهارت‌ها و تنظیم اولویت‌ها
۱۶۹ تبدیل مهارت‌های فردی به مهارت‌های دانشگاهی
۱۷۰ خود ارزشیابی
۱۷۱ مشخص کردن اولویت‌ها
۱۷۱ خود ارزشیابی
۱۷۴ خود ارزشیابی
۱۷۵ خود ارزشیابی

۱۷۶	نیمرخ شخصی
۱۷۶	نیمرخ چیست؟
۱۷۷	به روز کردن نیمرخ مهارت‌ها
۱۷۷	مهارت‌های کیفی رفتاری
۱۷۷	مهارت‌های شغلی مطمئن و قابل انتقال
۱۷۹	تبدیل مهارت‌های دانشگاهی به مهارت‌های قابل انتقال و مطمئن در زمینه شغل
۱۸۰	خود ارزشیابی
۱۸۰	پرونده شخصی
۱۸۵	فصل ۵- مهارت‌های خواندن
۱۸۵	اهمیت مطالعه
۱۸۶	تعریف و مراحل خواندن
۱۸۷	خواندن
۱۸۹	شناخت سبک یادگیری مطالعه
۱۹۰	درک روش‌های یادگیری خاص خود
۱۹۰	ایجاد یادگیری پایدار
۱۹۱	روش‌های مطالعه
۱۹۳	فنون خواندن اجمالی
۲۰۷	سرعت خواندن
۲۰۸	مبنای افزایش سرعت مطالعه
۲۰۸	محاسبه سرعت مطالعه
۲۰۸	تندخوانی
۲۱۰	راهبردهای خواندن کارآمد
۲۱۱	پیش‌خوانی
۲۱۲	جمله اصلی پاراگراف را پیدا کنید
۲۱۲	به جستجوی کلید واژه‌ها و عبارت‌های کلیدی- خواندن اجمالی- بپردازید.
۲۱۳	خواندن با اهداف مختلف
۲۲۹	خواندن برای انجام تکالیف
۲۳۳	فصل ۶- مهارت‌های نوشتن
۲۳۳	نوشتن دانشگاهی
۲۳۴	عادت به نوشتن
۲۳۵	خود ارزشیابی
۲۳۶	رشد مهارت‌های نوشتن در دانشگاه
۲۳۷	استفاده از تجارب شخصی
۲۳۸	نگارش درباره تجربه شخصی
۲۳۹	نگارش شخصی و نگارش دانشگاهی(علمی)
۲۳۹	چگونه می‌توان از نوشتن نمره خوبی گرفت؟
۲۴۱	مهارت یادداشت برداری و خلاصه نویسی

۲۴۱	اهداف ثابت و یادداشت‌برداری
۲۴۳	برخی از اصول و ایده‌ها
۲۴۴	خطی بودن در برابر غیرخطی بودن
۲۵۷	انواع یادداشت‌برداری
۲۶۱	انواع طرح‌های شبکه‌ای
۲۶۳	فلش کارت‌ها
۲۶۳	مقاله یا کار تحقیقاتی دانشجویی مطلوب کدام است؟
۲۷۱	فصل ۷- مهارت‌های تفکر.....
۲۷۱	تفکر انتقادی
۲۷۳	تفکر تحلیلی
۲۷۳	تحول و رشد یک ذهن اکتشافی یا منطقی
۲۷۵	تفکر انتقادی هنگام خواندن
۲۷۹	شناسایی شواهد موجود در متن
۲۸۰	ارزشیابی مدرک یا دلیل
۲۸۳	زبان برانگیزنده و کلمات قانع‌کننده‌تر
۲۸۴	شناسایی نتایج نویسنده
۲۸۶	تفکر تحلیلی انتقادی
۲۸۷	تفکر انتقادی هنگام نوشتن
۲۹۷	فصل ۸- مهارت‌های پژوهش - نگارش.....
۲۹۷	مهارت‌های پژوهشی
۲۹۹	امکانات پژوهشی دانشگاه
۳۰۱	مراکز پژوهشی
۳۰۳	نوشتن یک مقاله پژوهشی
۳۰۵	ساختار یک گزارش تحقیقی
۳۰۷	فصل ۹- مهارت‌های مربوط به تهیه یک مقاله پژوهشی.....
۳۰۸	تفاوت میان مقاله با یک طرح پیشنهادی
۳۱۱	ساختار یک مقاله پژوهشی تحلیلی/ استدلالی
۳۱۴	سبک استناد APA و سبک استناد در جملات معترضه داخل پرانتز
۳۱۶	پیوست
۳۱۶	فهرست منابع
۳۱۸	اخطارها و نکات مهم
۳۲۰	شکل تهیه مقاله پژوهشی به سبک APA
۳۲۳	فصل ۱۰- مهارت‌های استخراج اطلاعات کیفی از رایانه و اینترنت.....
۳۲۳	مقدمه
۳۲۳	انواع کتاب‌ها
۳۲۴	بانک داده‌ها

۳۲۶	نشریه‌های الکترونیکی
۳۲۸	مراجع الکترونیکی
۳۲۹	ماهیت اینترنت و کاربرد آن برای مطالعات آموزشی
۳۳۲	تسهیلات اینترنت برای جستجو
۳۳۴	انجام جستجوی اینترنتی
۳۳۵	تکنیک‌های جستجوی پیشرفته
۳۳۵	محدودیت‌های موتورهای جستجوگر
۳۳۶	محیط‌های یادگیری مجازی
۳۳۹	فصل ۱۱- مهارت‌های سخنرانی
۳۴۰	سخنرانی چیست؟
۳۴۰	هدف از سخنرانی در دانشگاه چیست؟
۳۴۱	آماده کردن و اجرای سخنرانی
۳۴۱	آغاز فرایند
۳۴۳	برنامه‌ریزی
۳۴۴	اسلایدها
۳۴۵	کارت‌های سرنخ‌دهی
۳۴۶	وسایل کمک دیداری
۳۴۶	کاربرگ
۳۴۷	ارائه سخنرانی
۳۴۹	ارزیابی سخنرانی
۳۴۹	مرور و ارزیابی سخنرانی
۳۴۹	اجرا
۳۵۰	سازماندهی
۳۵۰	محتوا
۳۵۳	فصل ۱۲- مهارت‌های مربوط به آزمون‌ها و امتحانات
۳۵۳	امتحان
۳۵۴	آمادگی کلی
۳۵۹	بعد از امتحان
۳۶۰	مقدمات امتحان گرفتن
۳۶۱	موانع امتحان
۳۶۵	فصل ۱۳- مقابله با اضطراب امتحان
۳۶۵	مقدمه
۳۶۸	تعریف اضطراب امتحان
۳۶۹	نشانه‌های اضطراب امتحان
۳۶۹	ابعاد اضطراب امتحان
۳۷۱	مراحل زمانی اضطراب امتحان

۳۷۳	تیین های نظری اضطراب امتحان
۳۸۲	تأثیر اضطراب امتحان روی عملکرد تحصیلی
۳۸۳	روش های مقابله با اضطراب امتحان
۳۸۴	انواع روش های مدیریت اضطراب امتحان
۳۸۶	تمرین تنفس
۳۸۷	تمرین تنش زدایی
۳۸۸	تکنیک توقف
۳۸۹	تجسم دیداری
۳۹۵	خود ارزشیابی
۴۰۱	خود ارزشیابی
۴۰۲	فنون رفتاری مدیریت اضطراب امتحان
۴۰۳	مراحل کسب آرامش (تنش زدایی)
۴۰۷	فصل ۱۴- غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی
۴۰۷	تعلل چیست؟
۴۰۸	خود ارزشیابی ۱
۴۱۰	خود ارزشیابی ۲
۴۱۰	علل تنبلی چیست؟
۴۱۶	خود ارزشیابی ۲
۴۱۷	چگونه تعلل را کنار بگذاریم؟
۴۱۷	۱ بهانه های تعلل را پیدا کنید و آنها را از خود دور کنید.
۴۱۸	۲ از روش های عملی توقف تعلل استفاده کنید (کنائوس، ۱۹۹۸، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۲).
۴۱۹	۳ قواعد و فکرها ی هسته ای مضر و تقویت کننده تعلل را تغییر دهید.
۴۲۳	۴ سایر راهبردهای غلبه بر تعلل
۴۳۲	فصل ۱۵- جرأت ورزی تحصیلی
۴۳۲	تعریف جرأت ورزی تحصیلی
۴۳۲	تعاریف رفتار جرأت مندانه
۴۳۷	سبک های برقراری ارتباط
۴۴۵	فنون تقویت جرأت ورزی
۴۵۱	خود ارزشیابی
۴۵۷	منابع
۴۶۱	پیوست ها

کاربرگ های پیوست از سایت قابل دانلود است.

به نام هستی بخش

پیچیدگی شرایط زندگی به واسطه ظهور رسانه‌های گروهی، موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی اجتماعی و اخلاقی، تغییرات اجتماعی، انتظارات و ارزش‌ها، همه، شرایط یادگیری را برای دانش‌آموزان و دانشجویان سخت کرده است. "دانشجویی" یک فرایند است، فرایندی که با جستجوگری عجین شده است. جستجوگری نیز نوعی حرکت است که اگر هدفمند باشد با روند و سرعت خاصی همراه است. در نتیجه، هر کس سریع‌تر حرکت کند، زودتر به مقصد می‌رسد و از دوران زندگی خود رضایت بیشتری خواهد داشت. امروز که عصر شتاب و سرعت و تحول است، کسی برنده است که **هشیار** باشد و هشیار نیز کسی است که از فرصت‌های موجود به خوبی بهره ببرد. چنین فردی اگر از هوش خود به بهترین شکل استفاده کند، می‌تواند امکانات موجود را به فرصت‌های طلایی تبدیل کند و آنگاه از موهبت عقل یا به عبارتی هوش کاربردی، برخوردار خواهد شد.

ما دانشجو شده‌ایم چون "می‌خواهیم" و "نیاز به آموختن" را در خود احساس می‌کنیم. اگر به خواسته خود احترام بگذاریم، هرگز دست از طلب و جستجو بر نمی‌داریم. بر اساس حکمت الهی چیزی که وجود نداشته باشد، موضوع خواستن انسان قرار نمی‌گیرد. پس انسان باید بداند که چه می‌خواهد و اگر کسی بداند چه می‌خواهد، شور و اشتیاق به دست آوردن آن را نیز خواهد داشت، چون موضوع عشق خود را می‌شناسد و می‌داند به دنبال چیست. بنابراین محرک ما برای کسب علم و دانش از درون خود ما زبانه می‌کشد. پس شعار یک دانشجو نیز این است که باید ابتدا برای رشد و تحول خودش حرکت کند.

دانشگاه محل مطالعه و یادگیری است و انفعال در یادگیری باعث تباهی اهداف آموزشی می‌گردد. یادگیری مستلزم به کارگیری فعالیت‌های ذهنی است که فرد یادگیرنده از آنها برای یادگیری استفاده می‌کند. هدف این کتاب ارائه بینش‌هایی نسبت به فرایندهای یادگیری و آن چیزی است که در حال حاضر به یادگیری آنها اشتغال داریم. متأسفانه بخش زیادی از آموزش‌های دانشگاهی با روش سخنرانی انجام می‌شود که در آن دانشجویان یادگیرندگانی منفعل تلقی می‌شوند که صرفاً به سخنان استاد گوش می‌کنند و علاقه‌مندی آنها به یادگیری کاهش می‌یابد. این در حالی است که در بدو ورود

به دانشگاه باید آموزش‌گیرندگان به مهارت‌هایی تجهیز شوند که بتوانند به منظور پیشرفت تحصیلی هشیاری و فعال بودن خود را در فرایند یادگیری حفظ کنند.

مطالعه، فرایندی است که طی آن ما می‌بینیم، می‌شنویم، می‌خوانیم، می‌نویسیم، تفسیر می‌کنیم، به یاد می‌سپاریم، سخن می‌گوییم و سپس رفتار می‌کنیم و به کار می‌گیریم. مطالعه هم مانند بسیاری از جریان‌های زندگی مهارت‌هایی دارد که باید آنها را بیاموزیم. وقتی سخن از مهارت به میان می‌آید، منظور رفتارهایی است که پس از شناخت، تمرین شده‌اند. درست مانند شنا کردن یا رانندگی که همزمان با آشنایی با نظریه زیربنایی آن، با تمرین آن را به مهارت تبدیل می‌کنید. پس مهارت تمرین می‌خواهد.

ماهیت این کتاب به گونه‌ای است که می‌تواند به شما کمک کند تا عرصه‌ای جدید برای فعال شدن و پذیرندگی یادگیری ایجاد کنید و فرصت پیشرفت به مقاطع بالاتر را در خود گسترش دهید. این شامل آموزش مهارت‌های لازم جهت مکاشفه و استدلال در حین یادگیری موضوعات آموزشی می‌شود.

شما در این کتاب یاد می‌گیرید که یادگیری فرایندی فعال است که از طریق درگیری ذهنی و فعالیت ایجاد می‌شود. کتاب حاضر به منظور آموزش کلیه مهارت‌ها و توانمندی‌هایی طراحی شده است که در جهت فراهم ساختن ملزومات پیشرفت و پیگیری اهداف آموزشی و حرفه‌ای پیش‌بینی شده‌اند. کلیه افرادی که تحصیل در دوره‌های دانشگاهی را شروع می‌کنند با چالش‌های فکری، هیجانی و اجتماعی که بخشی از زندگی دانشجویی را تشکیل می‌دهد مواجه می‌شوند. مطالعه این کتاب به آنها یاد می‌دهد تا بتوانند بر این چالش‌ها غلبه کنند. در این کتاب مهارت‌هایی فراتر از توانایی حفظ کردن یا درک و فهم مطالب آموزشی ارائه شده است تا دانشجویان بتوانند به اهداف مدیریتی، اخلاقی، شخصی و میان‌فردی خود نیز در امر آموزش دست یابند. در این کتاب راهبردها، توصیه‌های لازم و همچنین مجموعه‌ای از پس‌زمینه‌ها و پیش‌زمینه‌های اطلاعاتی برای طراحی شیوه متناسب کار با فرصت‌های نوین اجتماعی شدن ارائه شده تا بتوانید بر چالش‌های فن‌آوری دنیای جدید غلبه کنید.

در پایان از کلیه اساتید محترم و دانشجویان و خوانندگان این کتاب درخواست می‌شود که نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را با ایمیل agah.mojgan@yahoo.com مطرح و یا در جعبه پستی وبگاه www.taliehsalamat.com در میان بگذارند.

مسعود جان‌بزرگی

پاییز ۱۳۹۳

فصل ۱

آمادگی برای دانشگاه

اهداف فصل

در این فصل شما می‌توانید به این مهارت‌ها دست یابید:

- مقدمات کاربردی دانشگاه را پیدا کنید.
- ارزیابی کنید که آیا در حال حاضر آمادگی ورود به دانشگاه را دارید.
- دریابید که چه انتظاراتی از محیط دانشگاهی دارید و از شما به عنوان یک دانشجو چه انتظاری می‌رود.
- اضطراب‌های خود و همچنین منابع بروز آن‌ها را شناسایی کنید.
- برای ورود به دانشگاه آمادگی‌های لازم را پیدا کنید.

ملاحظات کلی

- فضای دانشگاه با فضای دبیرستان بسیار متفاوت است. در دانشگاه مسئولیت یادگیری به عهده دانشجو است و مطالبی که در دانشگاه پیگیری می‌شود، در رفتار شغلی آینده هر شخص جایگاه خاصی خواهد داشت. بنابراین موفقیت فرد در دانشگاه مستلزم تغییر رفتار و ایجاد آمادگی جدید در رفتار اوست. مهارت‌های مطالعه در راستای آمادگی بیشتر برای ورود به دانشگاه و موفقیت در آن طراحی شده‌اند.

- هدف این بحث یا هر گونه مطالعه‌ای در این خصوص، کمک به دانشجو برای مدیریت صحیح او برای نیل به موفقیت در طول دوران تحصیل است. این کار از طریق شناخت انتظارات، سازماندهی مهارت‌های موجود، معرفی نیازها و موانع دوران دانشجویی، خودسنجی، آمادگی و یاددهی چگونگی تقویت عادت‌های خوب مطالعه و کمک به دانشجو برای درک بهتر فرآیند یادگیری انجام می‌شود.
- سعی کنید از ابتدای تحصیل به چگونگی یادگیری خود حساس باشید و یک پرونده شخصی تهیه کنید و از مطالب این کتاب در نظم‌دهی رفتار روزانه و ارزشیابی خود استفاده کنید.
- امروزه تعداد زیادی از دانشجویان با مشکل "اختلال در خواندن"^۱ مواجه هستند. ضمن آشنایی با این مشکلات، با استفاده از چند توصیه می‌توانید این موارد را کنترل کنید. تأکید بر محتوا، استفاده از تصویرهای دیداری، تأکید بر سازماندهی مطالب، ساختار آنها و استفاده از حواس مختلف می‌تواند کمک بزرگی برای این دسته از اختلال‌ها باشد.
- هر کسی برای یادگیری روش خاصی دارد. الگوهای یادگیری خود را به دقت مطالعه کنید و با استفاده از مطالب این کتاب آنها را بهبود بخشید. بهتر است از خلاقیت خود استفاده نموده و بهترین روشی که با روحیه شما سازگار است را انتخاب کنید.

هفت نکته در مورد آمادگی برای یادگیری

برای بهبود کیفیت یادگیری خود به هفت رویکرد کلی برای یادگیری بهتر که در فصول بعدی با جزئیات بیشتری به آنها پرداخته خواهد شد، توجه کنید (کوترل^۲، ۱۹۹۹):

۱. انگیزه خود را بررسی کنید

هنگامی که انگیزه و اشتیاق داشته باشید، بهتر یاد می‌گیرید. اگر خسته باشید و یا استرس داشته باشید، یادگیری شما مشکل خواهد شد. امید است با کمک این راهنما و تلاش خودتان فرآیند یادگیری برای شما جذاب‌تر و پرهیجان‌تر شود. چند سال طول می‌کشد تا شما بتوانید مدرک خود را اخذ کنید، بنابراین نیاز دارید از روش‌هایی استفاده کنید که برایتان خوشایندتر هستند.

1- dyslexia
2- Cottrell, S.

اگر به رفتار کودکان توجه کنید، متوجه می‌شوید که آنها بدون آنکه متحمل سختی زیادی شوند، مطالب پیچیده را فرا می‌گیرند. آنها به آسانی از طریق مشاهده^۱، ایفای نقش^۲، بازی، دستکاری اشیاء، آزمون و خطا و علاقه‌مندی به آنچه انجام می‌دهند، یاد می‌گیرند و نگران این نیستند که دیگران درباره آنها چه فکری می‌کنند. به خودشان نمی‌گویند شاید نتوانند به خوبی یاد بگیرند، به عبارت دیگر، خودگویی منفی^۳ ندارند. مثلاً وقتی کودکی زمین می‌خورد، بلند می‌شود و دوباره حرکت می‌کند تا این‌که راه رفتن، به تدریج برای او ساده می‌شود. بنابراین برای اینکه علاقه‌مندی خود به مطالعه را افزایش دهید، لازم است مانند کودکان به انگیزه‌های درونی خود توجه کنید و آنها را افزایش دهید و برای انتخاب سبک مطالعه مناسب باید جسارت به خرج دهید.

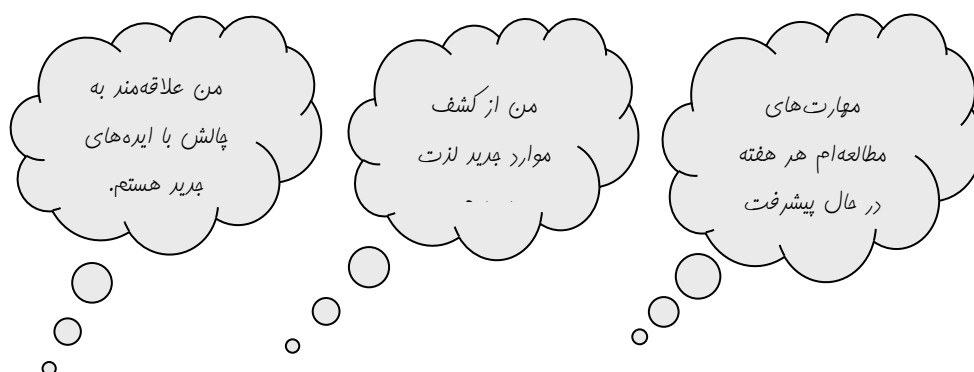
۲. از حواس متعدد خود استفاده کنید

بسیاری از ما هنگام یادگیری از حواس بینایی، شنوایی و لامسه بیشتر استفاده می‌کنیم، بعضی افراد نیز هنگام نگاه کردن، صحبت کردن، نوشتن یا تایپ کردن و نقاشی کشیدن بیشتر از حرکات بدن استفاده می‌کنند و این حرکات یادگیری آنها را آسان‌تر می‌کند. بدین ترتیب ما فرصت بیشتری را برای مغز فراهم می‌کنیم تا از حس برتر استفاده کرده و مطالب را ضبط کند؛ همچنین استفاده از حواس مختلف به مغز پیوندهای "محرک - پاسخ" و تداعی‌های بیشتری را می‌دهد، یافتن اطلاعات بعدی را آسان‌تر می‌سازد و به حافظه و فرآیند یادگیری نیز کمک می‌کند. سعی کنید از حواستان به طور کامل استفاده کنید و اجازه دهید در مطالعه حرکت نیز نقش داشته باشد، بدین ترتیب یادگیری ساده‌تر و جالب‌تر خواهد شد. به عبارت دیگر در هنگام مطالعه و یادگیری عادت کنید که حواس مختلف خود را به موضوع مورد یادگیری متمرکز کنید، هر قدر تمرکز به موضوع بیشتر شود یادگیری آسان‌تر بوده و فراموشی کمتر خواهد بود. بدین منظور در هنگام مطالعه سعی کنید عوامل مزاحم محیط اطراف خود را به حداقل برسانید تا تمرکزتان بهتر شود.

1- observation
2- role-play
3- negative self-talking

۳. ببینید چه چیزی برای شما جذابیت دارد

وقتی روش یادگیری جذاب و لذت‌بخش باشد، انسان راحت‌تر یاد می‌گیرد. یادگیری به روش مطلوب، به گونه‌ای که همیشه مطالب در ذهن باقی بمانند، آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر است از اینکه خودمان را به مطالعه توانفرسا مجبور کنیم. بعضی از جنبه‌های مطالعه مانند نوشتن مقاله، عمل به ضرب‌العجل‌ها یا امتحان دادن ممکن است جذابیت کمتری داشته باشند، در حالی که انتظار می‌رود این روش‌ها رضایت بیشتری به همراه داشته باشند. شما قدرت این را دارید که با استفاده از روش‌های مختلف مطالعه، به موارد جذاب و طلایی دست یابید. برای مثال اگر خود را مجسم کنید که به موفقیت بزرگی دست یافته‌اید و در حال دریافت یک مدال هستید، مطالعه برای شما لذت‌بخش‌تر خواهد شد. صدای خودتان را بشنوید که به شما می‌گوید:



تصویرپردازی^۱ و تجسم باعث افزایش سلاقی و انگیزه‌های شما می‌شود و ذهن نیز به دنبال راهی برای به وقوع پیوستن آنها خواهد بود. ذهن شما خلاق است و پس از خلق یک تصویر راه‌های رسیدن به آن را کشف می‌کند. **به قدرت ذهن ایمان بیاورید.** سعی کنید حتی الامکان از یادگرفته‌های خود در امور مختلف و حتی تفکر استفاده کنید. این امر علاقه‌مندی شما به موضوع‌های یادگیری را افزایش می‌دهد.

1- imagination

۴. از یادگیری فعال استفاده کنید

وقتی ما در زمینه مطلبی که آموزش می‌بینیم، فعال هستیم و شخصاً با آن درگیر می‌شویم، با درک عمیق‌تری یاد می‌گیریم:

✓ بازی کردن با اطلاعات: با داده‌های مورد مطالعه رمز بسازید.

✓ تلاش برای حس کردن داده‌های مورد مطالعه

✓ بازی با گزینه‌های مختلف: مطالبی که مطالعه می‌کنید را به اشکال مختلف در ذهنتان سازماندهی کنید.

✓ تصمیم بگیرید: تا تصمیم به یادگیری نداشته باشید، چیزی را فرا نمی‌گیرید.

✓ ارتباط دادن اطلاعات: مطالب را به هم ربط دهید.

۵. مسئولیت یادگیری خودتان را بپذیرید

دانشگاه‌ها معمولاً از شما انتظار دارند برای درس خواندن با حداقل کمک مخصوصاً در زمینه دروس پایه و اساسی، آمادگی لازم را کسب کنید. به عنوان یک دانشجوی دانشگاه از شما انتظار می‌رود تا بیشتر مسئولیت یادگیری و حتی زندگی خودتان را برعهده بگیرید. یکی از راه‌هایی که شما می‌توانید نسبت به خودتان مسئولانه‌تر عمل کنید این است که در هر مرحله‌ای از درس خواندن مثلاً هر ترم یا مقطع، اطمینان حاصل کنید که آمادگی لازم برای ورود به این مرحله را دارید. تعداد زیادی از دانشجویان بدون آمادگی کافی وارد دانشگاه می‌شوند. هنگامی که شما بدون آمادگی کافی یادگیری را آغاز می‌کنید، به دلیل اینکه خیلی از شرایط برایتان قابل پیش‌بینی نیست، دچار استرس و تنش می‌شوید و اعتماد شما به خودتان و دانشگاه به تدریج ضعیف می‌شود.

۶. به هوش خود اعتماد کنید

بسیاری از دانشجویان نگرانند که شاید از هوش کافی برای خواندن رشته تحصیلی خود برخوردار نباشند. این تصور ممکن است ناشی از یک فکر یا برداشت غلط باشد. بعضی از آنها در مدرسه به خوبی درس نخوانده‌اند و از اینکه ژن دانشجوی خوب بودن را ندارند نگرانند! وحشت درباره این موضوع خود مانع بزرگی برای یادگیری است. به همین دلیل ما در این کتاب درباره هوش و استرس

نیز صحبت کرده‌ایم. حتی دانشجویانی که در مدرسه شاگرد خوبی نبوده‌اند، در دانشگاه با داشتن آمادگی لازم بسیار خوب مطالعه می‌کنند و نتایج کار آنها بهتر می‌شود. پس آمادگی خود را بالا ببرید.

۷. اولویت‌های یادگیری خود را مشخص کنید

هر یک از ما روش خاصی برای یادگیری داریم و ممکن است علایق ما در زمینه دروسی که مطالعه می‌کنیم، متفاوت باشد. با این وجود ما در بسیاری از ویژگی‌ها مشترک هستیم. بعضی از نظریه‌پردازان، مردم را از نظر یادگیری به انواع مختلفی مانند دیداری^۱، شنیداری^۲ و جنبشی^۳، یا درون‌گرا^۴ و برون‌گرا^۵ تقسیم می‌کنند. برخی افراد مطالب را با دیدن، بهتر از هنگامی که آن را می‌شنوند، یاد می‌گیرند و برخی دیگر عادت دارند راه بروند یا بنویسند تا مطلب را بهتر یاد بگیرند. مهم نیست به کدام "نوع" یا "تیپ" شخصیتی تعلق دارید، بلکه به جای اینکه تعداد زیادی از خصوصیات مختلف را بشناسید، سعی کنید تشخیص دهید که چطور بیشتر یاد می‌گیرید. اگر شما به دنبال طبقه‌بندی خودتان باشید، همواره در تلاش هستید تا خودتان را با آن تیپ شخصیتی بیشتر همسان کنید. به این ترتیب ممکن است بعداً شما با آن تصور مأنوس شوید و همیشه خود را یک درون‌گرای دیداری یا یک برون‌گرای آشفته در نظر بگیرید. در این صورت شما خود را به یک نقطه نظر خشک درباره روش یادگیریتان محدود کرده‌اید. کاری که شما **باید** انجام دهید، تجربه کردن راهبردها و مهارت‌هایی است که اخیراً از آن استفاده می‌کنید. مغز انسان قدرت تطابق بالایی دارد و یادگیرنده‌ها را قادر می‌سازد که به آسانی بین راهبردهای مختلف و سبک‌های یادگیری - بر اساس کاری که انجام می‌دهند - حرکت کنند.

-
- 1- visual
 - 2- auditory
 - 3- kinesthetic
 - 4- introverted
 - 5- extroverted



خود ارزشیابی ۱

از دانشگاه چه می‌خواهیم؟

تصویرپردازی ذهنی، یک جریان قدرتمند و تأثیرگذار در زندگی ماست. چند لحظه سعی کنید به چیزی فکر نکنید و تصور کنید روی بالکن منزلی ایستاده‌اید. چنین تصویری می‌تواند شما را به تصویرپردازی یک باغ پرگل و سپس نشاط و شادی و یا هرگونه احساس دیگری فرو ببرد و بعد مدت‌ها در این تجسم باقی بمانید. از این استعداد برای افزایش یادگیری نیز می‌توان استفاده کرد. حالا با کمک این توانایی (قدرت تصویرپردازی) به سؤال‌های پرسشنامه زیر پاسخ دهید. ببینید ظرف مدت دانشجویی (۵ تا ۷ سال) که در دانشگاه هستید دوست دارید خودتان را چگونه ببینید؟ تصور می‌کنید که به چه چیزی رسیده‌اید؟ ممکن است این تصویرسازی جهت‌گیری شما در دانشگاه را رقم بزند. بنابراین خودتان را در ۵ تا ۷ سال آینده تصور کنید، سپس به عقب برگردید و ببینید شما قرار بود به چه چیزی در دانشگاه دست یابید. حالا بیایید به جملات زیر با توجه به میزان علاقه‌مندی خود از ۱ تا ۳ نمره بدهید.

ردیف	گزاره	۱	۲	۳
۱	من دوستان خوبی پیدا کرده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	به رتبه دانشگاهی خوبی دست یافته‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	از تمام تسهیلات دانشگاه استفاده کرده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	علائق جدیدی را در خود شکوفا کرده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	من مهارت‌هایی کسب کرده‌ام که می‌توانم شغل خوبی داشته باشم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	یاد گرفته‌ام با دیگران بهتر کار کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	یاد گرفته‌ام اظهار وجود کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	من واقعاً از خودم لذت برده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

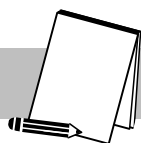
ردیف	گزاره	۱	۲	۳
۹	خودم را بیشتر شناختم (درباره خودم خیلی چیزها فهمیده‌ام).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	یاد گرفته‌ام بهتر فکر کنم و بهتر استدلال کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	خلاقیتم را رشد داده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	از خودم مراقبت کرده‌ام و سلامتی‌ام را حفظ کرده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳	به موقعیت‌هایی که مسئولیت‌آور است، دست یافته‌ام (به مسئولیت خود پی برده‌ام).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴	یاد گرفته‌ام رفتارم را به‌عنوان یک بزرگسال مدیریت کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵	خود را هوشمندانه به جلو کشانده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶	آموخته‌ام موقعیت‌های پر استرس را به آرامی مدیریت کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷	یاد گرفته‌ام چگونه بین کار، دوستان و خانواده‌ام تعادل برقرار کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اکنون فکر کنید که آیا رتبه‌بندی فوق دیدگاهی در شما ایجاد نموده است؟ و چگونه به شما کمک می‌کند تا از زمان دوران دانشجویی و فرصت‌های طلایی که در اختیار دارید نهایت استفاده را ببرید؟ در این قسمت به روش‌های آمادگی ذهنی و عملی برای اولین ترم دانشگاه می‌پردازیم. اگر فکر می‌کنید که همه چیز را به خوبی می‌دانید، می‌توانید از این قسمت به سرعت عبور کنید. اما اگر اطلاعات کافی درباره دانشگاه ندارید و یا چند سالی از یادگیری و درس فاصله داشته‌اید، کسب آمادگی لازم برای اولین ترم دانشگاه به بهبود روحیه و توانایی شما در ترم‌های بعدی کمک زیادی خواهد کرد. درس خواندن در دانشگاه از برخی جنبه‌ها با مدرسه و دبیرستان متفاوت است. در این هنگام اگر شما - همان‌طور که قبلاً گفته شد - مسئولیت‌پذیر نباشید به راحتی زمینه مشروط شدن خود را فراهم خواهید کرد، بنابراین بکوشید ابتدا فعالیت‌های خود را سازماندهی کنید.

آمادگی برای درس‌ها

قبل از آنکه درس‌ها را شروع کنید، آمادگی مناسب را به دست آورید. به طور کلی دانشگاه، تنها شرایط را برای موفقیت شما فراهم می‌کند.

انتظار می‌رود که شما خودتان آماده باشید. لیست زیر را نگاه کنید. قبل از اینکه دانشگاه را شروع کنید، رفتارتان را طوری تنظیم کنید تا بتوانید به بیشتر این موارد پاسخ مثبت بدهید.



خود ارزشیابی ۲

آیا من برای تحصیلات دانشگاهی آماده هستم؟

اغلب مواردی که در فهرست زیر آمده برای شما قابل استفاده بوده و بیشتر مواردی هستند که شما را برای تحصیلات دانشگاهی آماده می‌کنند. مقابل مواردی که با آنها موافق هستید، علامت بزنید.

ردیف	گزاره	موافق	مخالف
۱	این دوره را با نمره‌ای عالی و با موفقیت در موضوع مورد علاقه‌ام به پایان خواهم رساند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	حتی اگر قصد مطالعه در سطح پیشرفته را نداشته باشم، می‌خواهم موفق شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	رشته تحصیلی‌ام با شغل فعلی من مرتبط است.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	زبان انگلیسی‌ام بسیار خوب است و آمادگی عملی برای فراگیری دروس را دارم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	به طور منظم متونی نظیر روزنامه‌ها، مجلات علمی و کتاب‌ها را مطالعه می‌کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	اخیراً در نوشتن مقاله‌ها، گزارش‌ها، پروژه‌ها یا سطوح نوشتاری مشابه تمرین داشته‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	اکثر اوقات مطمئن هستم که می‌توانم بدون کمک گرفتن از استاد راهنما کار کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	احساس می‌کنم آماده هستم در محیط دانشگاه به مطالعه بپردازم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ردیف	گزاره	موافق	مخالف
۹	می توانم با اضطراب‌های دانشگاه مقابله کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	می توانم مهارت‌های شخصی‌ام را به مهارت‌های آموزشی تبدیل کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	می توانم به خوبی تایپ کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	به راحتی می توانم از کتابخانه استفاده کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اگر تعداد کمی از موارد فوق را علامت زده‌اید، شاید به این معنا باشد که:

- خود را دست کم گرفته‌اید.
- نیاز به آمادگی بیشتری دارید.

با یک کارمند شاغل یا استاد راهنمای خود در دانشکده یا با یک دانشجوی سال بالاتر یا کارمند پذیرش در دانشگاه گفت و گو کنید. درباره نکات فهرست مذکور و یا هرگونه ابهام و نقطه ضعف دیگری که در این زمینه دارید، سؤال کنید. به هر حال آنچه که مهم است این است که شما از نظر عقلانی، مادی، عاطفی و هیجانی احساس آمادگی کنید.

از تحصیل در دانشگاه چه انتظاری دارید؟

انتظارات شما از دانشگاه با تدریس اساتید و روش‌های مورد استفاده آنها برای پیشبرد درس‌ها دستخوش تغییر می‌شود.

روش‌های تدریس

روش‌های تدریس با یکدیگر تفاوت دارند، شما حداقل می‌توانید یکی از موارد زیر را در زمینه تدریس استادان خود ملاحظه کنید.

الف) سخنرانی: وقتی استاد مطالب علمی را به طور کلامی و یک طرفه ارائه می‌کند، از روش سخنرانی استفاده می‌کند. این شیوه دارای ملاک‌های زیر است:

- افراد حاضر در جلسه محدود نیستند.
- مدت زمان ارائه سخنرانی مشخص است.
- تعداد جلسات در هفته معمولاً ۷-۲ جلسه است.
- فعالیت فردی را در نظر نمی‌گیرد (یعنی افراد حاضر در جلسه فعال نیستند).

معمولاً یک مجموعه مقاله و یا کتاب برای هر واحد یا درس وجود دارد. احتمالاً شما در هر واحد با دانشجویان متفاوتی همراه هستید و می‌توانید از کتاب‌ها و مقاله‌ها در ارائه برداشت کلی از موضوع استفاده کنید. معمولاً دانشجویان گوش می‌دهند و در حالی که استاد صحبت می‌کند، یادداشت‌ها را می‌خواند، روی تخته می‌نویسد یا اطلاعات پروژه را نمایش می‌دهد، آنها یادداشت‌برداری می‌کنند. بعضی از مقاله‌ها، سؤالاتی به وجود می‌آورند و فعالیت‌هایی را در برمی‌گیرند. گاهی اوقات مقاله یا سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور (برنامه پاورپوینت) ارائه می‌شود یا سخنرانی‌های ضبط شده از دانشکده‌های دیگر در محل تحصیل شما به نمایش می‌گذارند.

ب) جلسات گفت و شنود آموزشی و رفع اشکال درسی: معمولاً در جلسات گفت و شنود آموزشی عادت بر این است که در زمینه عملکرد شما پسخوراند داده شود. پیشرفت کلی شما مورد ارزیابی واقع شده و اشکالات درسی رفع شود. بنابراین لازم است که برای شرکت در این جلسات، از قبل مطالب درسی را بخوانید و سؤالات احتمالی را برای خود آماده کنید. تعداد این جلسات معمولاً از کلاس‌های معمولی هفتگی کمتر است و بین ۲ تا ۸ جلسه در طول نیمسال تحصیلی ممکن است برگزار گردد. برای استفاده بهتر از این جلسات باید دانشجو در طول ترم برای فعالیت‌های خود مدیریت زمان داشته باشد.

ج) سمینارها: معمولاً در سمینارها مباحث به صورت گروهی یا به شکل سخنرانی یا پوستر و مجموعه مقالات ارائه می‌شوند. اغلب، از یک دانشجو (یا گروهی از دانشجویان) خواسته می‌شود با ارائه مقاله یا سخنرانی بحث را شروع کنند. برای استفاده بهتر از سمینار لازم است که یادداشت‌ها و خلاصه سخنرانی‌هایی که برای سمینار آماده شده است را قبل از شرکت در سمینار مطالعه کنید. سمینارها یادگیری مشارکتی را تقویت کرده و در دانشجویان برای فعالیت‌های درسی،

پژوهشی و دانشگاهی ایجاد انگیزه می‌کنند و زمینه‌های مفیدی را برای شروع پروژه‌های تحقیقاتی فراهم می‌سازند.

(د) سایر شیوه‌های تدریس دانشگاهی: امروزه دانشگاه‌ها در روش‌های تدریس خود از انعطاف بیشتری برخوردار شده‌اند. بنابراین ممکن است شما دامنه وسیعی از انواع شیوه تدریس و سبک‌های آموزشی زیر را تجربه کنید. موارد زیر نمونه‌هایی از سایر روش‌های تدریس است:

(۱) کارگروهی: کارگروهی برای بحث، پشتیبانی متقابل و بر عهده گرفتن یک پروژه مشترک کاربرد دارد. اغلب انتظار می‌رود دانشجویان گروه‌ها یا انجمن‌های علمی برای خود تشکیل دهند.

(۲) کارآموزی: دانشجویان به دوره‌های حرفه‌ای زیادی نیاز دارند و بنابراین بخشی از وقت خود را باید به کارآموزی بپردازند. به این منظور ممکن است آنها توسط یک استاد یا توسط کسی که در زمینه رشته تحصیلی مذکور شاغل است یا ترکیبی از هر دو تحت نظارت قرار گیرند.

(۳) کار آزمایشگاهی، کارگاه هنری و دروس عملی: ممکن است دانشجویان علوم پایه و مهندسی بیشتر وقتشان را به انجام کارهای عملی در آزمایشگاه بگذرانند. تعداد واحدهای عملی هر دوره به دوره طراحی شده بستگی دارد.

(۴) آموزش از راه دور (غیرحضوری): دانشجویان برخی از دوره‌ها بیشتر در خارج از دانشگاه مطالعه می‌کنند و اطلاعات محتوای درسی را نیز توسط پست الکترونیکی دریافت می‌کنند. در این نوع آموزش رسانه‌ها نیز می‌توانند نقش مؤثری در ارائه آموزش داشته باشند. کتاب‌ها و جزوات آموزشی این نوع آموزش باید طوری طراحی شوند که در یادگیری محتوای آنها نیاز کمتری به راهنمایی استاد باشد و به عبارت دیگر خودآموز باشند. دانشجویان از طریق نامه، پست الکترونیکی یا کنفرانس ویدئویی با استادان راهنمای خود تماس می‌گیرند. در این نوع آموزش یادگیری مدیریت زمان توسط دانشجو نقش برجسته‌ای در عملکرد تحصیلی او خواهد داشت.

(۵) مطالعه شخصی: مطالعه شخصی معمولترین و امکان‌پذیرترین بخش مطالعه دانشگاهی است. به غیر از موارد زمان‌بندی شده مانند ارائه مقاله یا کنفرانس و شرکت در کلاس، تقریباً همه دانشجویان

رشته‌های مختلف انتظار دارند برای استراحت هفتگی خود زمانی داشته باشند. اما در کنار کارهای روزمره یا استراحت و خواب، ساعاتی را نیز باید به خواندن محتوا و مطالب آموزشی خود اختصاصی دهند. اختصاص این ساعات باید با برنامه‌ریزی بر مبنای مدیریت زمان باشد.

ملاقات با اساتید

اساتید و متخصصان مدرس و نویسنده، احتمالاً کمتر از معلمان آموزشگاه‌ها یا مدارس در دسترس هستند. از آنجا که آنها معمولاً به پژوهش و سایر فعالیت‌های علمی هم می‌پردازند، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

الف: راهروی دانشکده یا زمان استراحت استاد، زمان مناسبی برای طرح سؤالات نیست، بهتر است از قبل برای مشاوره با استاد خود، تقاضای وقت ملاقات کنید.

ب: قبل از این ملاقات سؤال‌های خود را مشخص و طبقه‌بندی کنید.

ج: برای طرح سؤال‌های خود چارچوب زمانی قائل شوید.

د: سؤال‌های خود را به ترتیب اولویت و با توجه به زمان اختصاص یافته برای شما مطرح کنید.

ه: همیشه به یاد داشته باشید که از نقطه نظرهای استاد خود یادداشت بردارید، چون با گذشت زمان ممکن است برخی از مطالب را فراموش کنید. این کار مانع مراجعه مجدد شما و طرح سؤال‌های تکراری می‌شود.

رویکرد متفاوت استادها

رویکرد استادها با یکدیگر متفاوت است و هر موضوع یا درسی روش‌های خاص خود را می‌طلبد، حتی گاهی ممکن است استادی در تدریس از روش شخصی خود استفاده کند.

هفته درسی دانشگاه

در اغلب دوره‌های دانشگاهی تمام وقت، معمولاً دانشجویان به اندازه یک کارمند در طول هفته فعالیت می‌کنند، بنابراین انتظار می‌رود که شما ۳۵-۴۰ ساعت در هفته را به مطالعه شخصی، کار در خانه، کتابخانه و کلاس‌های زمان‌بندی شده در دانشگاه اختصاص دهید. از مدیریت زمان برای کارهای مذکور استفاده کنید. بعضی از دوره‌ها دانشجو را موظف می‌کند که ۱۵ ساعت از وقت خود را برای تهیه مقاله و تحقیق درباره موضوع مورد مطالعه و فکر کردن و نوشتن آن در دانشکده و منزل صرف کند. بنابراین، اگر شما اولویت‌های خود را به‌طور روشن تعیین کنید، می‌توانید چگونگی مطالعه خود را در طول هفته تنظیم کنید و بدین ترتیب از اتلاف وقت خود جلوگیری خواهید کرد. در مورد نیمسال آموزشی، شیوه گذراندن دروس، چگونگی تنظیم سرعت تحصیل نیمسال تابستانی، نحوه استفاده از خدمات سایر دانشگاه‌ها، سقف تحصیلی مجاز، مقررات و امکانات آموزشی دانشگاه خود و امتیازهای دانشجویی از استاد راهنما و یا مسئولین آموزشی ذی‌ربط اطلاعات لازم را کسب کنید.

از شما چه انتظاری می‌رود؟

دانشگاه مانند مدرسه نیست که شما در کلاس خاصی حاضر شوید و استادان آن‌چه که نیاز به تعلیم آن دارید را به شما بگویند و شما آنها را یاد بگیرید و در نهایت از آن‌چه یاد گرفته‌اید ارزشیابی به عمل آید. بلکه دانشجو در فضای دانشگاه باید متناسب با مقطع تحصیلی خود در توسعه و تولید دانش نقش داشته باشد تا بتواند در توسعه دانش و فن‌آوری محیط‌های دانشگاهی مؤثر باشد. برای رسیدن به هدف فوق از دانشجویان دانشگاه انتظار می‌رود که دارای ویژگی‌های زیر باشند:

(۱) استقلال^۱: شما باید قادر باشید به خود اتکا کنید و روی پای خود بایستید، به رغم اینکه کمک‌ها و امکاناتی نیز در اختیار شما قرار داده می‌شود. گاهی تأسیس انجمن‌های دانشجویی، تشکیل گروه، تهیه جزوه و ... نیز می‌تواند کمک خوبی برای شما باشد.

(۲) خودانگیزشی^۲: شما باید قادر باشید تمام هفته را کار و مطالعه کنید. برای این منظور لازم است

1- independence
2- Self-motivation

همیشه هدف‌های آمدن به دانشگاه را برای خود مجسم کنید و مشخص کنید که برای رسیدن به آن هدف‌ها چقدر باید تلاش کنید.

۳) گشاده‌رویی برای کار با دیگران: گاهی لازم می‌شود که شما بخش‌هایی از مطالعه خود را به صورت گروهی و یا کار کردن با دیگران سازماندهی کنید. برای این منظور لازم است در کار گروهی، تقسیم کار و سازماندهی گروهی را مورد توجه قرار دهید و کار گروهی را در قالب سازمان و تقسیم کار انجام دهید.

۴) توانایی رو به راه کردن اوضاع محیطی خود: برای مقابله با مسائل جانبی و محیطی دانشگاه، لازم است مهارت‌های زیر را کسب کنید:

- کنار آمدن و سازگاری با افراد و محیط‌های جدید
- آمادگی برای حضور و ماندن در گروه‌های بسیار بزرگ
- انعطاف‌پذیری در شیوه‌های یادگیری، این امر مستلزم دستیابی شما به مهارت‌های شناختی و فرا شناختی است.

۵) توانایی تنظیم کردن اهداف برای پیشرفت کار: اجازه ندهید کارهایتان به تعویق بیافتد، به عبارت دیگر کار امروز را به فردا واگذار نکنید.

۶) توانایی سازماندهی وقت: لازم است در رابطه با موارد زیر سیر زمانی لازم را در نظر بگیرید:

- برنامه زمان‌بندی شده کلاس‌ها، برنامه‌های جانبی و امتحانات را دریافت کنید.
- باید بدانید دقیقاً چه وقت باید کارتان آماده باشد.
- برای انجام کارهایتان سقف زمانی مشخصی را در نظر بگیرید و برای تحویل پروژه تحقیقاتی خود متوجه آخرین مهلت تعیین شده باشید (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل مدیریت زمان مراجعه کنید).
- شما باید بدانید چه وقت، چگونه و کجا بهترین یادگیری را خواهید داشت، برخی از افراد در منزل، برخی در کتابخانه بهتر از هر جای دیگر مطالب را یاد می‌گیرند. برخی صبح زود، برخی عصرها بهتر مطالب را فرا می‌گیرند. کلیشه خاصی برای همه انسان‌ها وجود ندارد.

۷) اضطراب‌ها و منابع آن: وقتی کار جدیدی را شروع می‌کنید، طبیعی است که کمی اضطراب داشته باشید. تعداد زیادی از دانشجویان در آستانه ورود به دانشگاه نگرانند. در مورد اضطراب و اضطراب امتحان در فصول بعدی به تفصیل نکاتی ارائه شده است.

آمادگی بیشتر برای تحصیل موفقیت‌آمیز در دانشگاه

برای آمادگی بیشتر به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- با عناوین سرفصل‌ها و مطالب مربوط به محتوای این کتاب آشنا شوید (برخی فصول را بر اساس نیاز خود با دقت بیشتری مرور کنید)
- ۲- روی آموخته‌های خود حساس باشید و نسبت به آنها پاسخ‌دهنده کافی ارائه دهید.
 - بررسی کنید چگونه بهتر می‌آموزید؟
 - چه مطالبی را بهتر و با احساس نشاط بیشتری فرا می‌گیرید؟
 - به چه مطالبی بیشتر علاقه دارید؟
 - چه مطالبی را سخت‌تر یاد می‌گیرید؟
 - یادگیری کدام مطلب ناخوشایند است؟
- ۳- کتابچه‌های راهنما و جزوات مربوط به دانشگاه را مطالعه کنید.
 - قبل از شروع ترم اول تلاش کنید خود را با مقررات و ساختارها و بخش‌های مختلف دانشگاه آشنا کنید
 - تاریخ‌های ضروری (تاریخ ثبت‌نام، تاریخ حذف و اضافه، حذف اضطراری و...) را به‌خاطر بسپارید.
- ۴- برای خود پوشه‌ای برای جمع‌آوری اطلاعات کلی و عمومی دانشگاه تهیه کنید. تمامی اطلاعات کلی درباره مقررات و آیین‌نامه‌های دانشگاه، نحوه پیگیری و اعتراض به نمره، درخواست‌ها و مواردی که روزی برای آنها وقت صرف خواهید کرد را در یک فایل مشخص گردآوری کنید.
- ۵- با کتابخانه دانشگاه و کتابخانه سایر دانشگاه‌ها آشنا شوید.