

چگونه دانشجوی موفق باشیم؟

۲۰ عادت مطالعه و یادگیری براساس علم یادگیری

تألیف

ریچارد ای مایر

ترجمه

دکتر علی پورصفر صیقلانی

عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان

انیس گلی

دانشجوی روانشناسی دانشگاه گیلان



فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان	۵
پیشگفتار مولف	۷
مقدمه: موفقیت تحصیلی به انگیزه، فرصت و ابزار وابسته است	۱۵
بخش اول: انگیزش برای یادگیری	۲۱
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱ در هنگام یادگیری ارزش‌های شخصی‌تان را بشناسید	۲۲
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۲ هدف‌تان را تسلط بر مطالب درسی قرار دهید	۲۷
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۳ اگر به سخت کوشی باور داشته باشید می‌توانید یاد بگیرید	۳۳
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۴ به‌جای تهدید، احساس چالش کنید	۳۹
بخش دوم: فرصت برای یادگیری	۴۴
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۵ به خودتان فرصت یادگیری بدهید	۴۵
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۶ زمان مطالعه‌تان را در چندین جلسه، فاصله‌گذاری کنید	۴۹
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۷ در هر جلسه موضوعات مختلف را به شکل متناوب مطالعه کنید	۵۴
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۸ در مکانی عاری از حواس‌پرتی، مطالعه کنید	۶۰
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۹ ذهن‌تان را از نگرانی‌ها رها کنید	۶۷
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۰ تمرکز ذهنی داشته باشید	۷۳
بخش سوم: ابزارهایی برای یادگیری	۷۸
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۱ مطالب درسی‌ای که به شفاف‌سازی نیاز دارند را بازخوانی کنید	۷۹
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۲ در اولین گام، ایده‌های اصلی را برجسته کنید	۸۵
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۳ در بعضی از موقعیت‌ها، از فلش‌کارت‌ها استفاده کنید	۹۱
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۴ به زبان خودتان خلاصه‌نویسی کنید	۹۹
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۵ نقشه‌های دانش ایجاد کنید	۱۰۴
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۶ ترسیم کنید	۱۱۴
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۷ به خودتان آزمون‌های تمرینی بدهید	۱۲۰
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۸ مطالب را برای خودتان توضیح دهید	۱۲۵
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۱۹ مطالب را برای دیگران توضیح دهید	۱۳۱
عادت موفقیت‌آمیز شماره ۲۰ در فعالیت‌های عملی درگیر شوید	۱۳۷
نتیجه‌گیری ۲۰ عادت مطالعه موفقیت‌آمیز	۱۴۲
منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر	۱۶۴
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۱۶۷

موفقیت تحصیلی به انگیزه، فرصت و ابزار وابسته است

چه کسی آن کار را انجام داده است؟

ساعت ۱۰:۵۰ شب، شما با خوش حالی مقابل تلویزیون نشسته و در حال تماشای لحظه‌های پایانی یک درام جنایی جذاب هستید. آقای ریپلی متهم به اختلاس پول از پناهگاه خصوصی بی‌خانمان‌ها است که در آنجا برای انجام امور حساب‌داری بطور رایگان داوطلب شده بود. وکیل دادگستری در حضور هیئت منصفه جمع‌بندی نهایی خود را بیان می‌کند:

«مدافع» در حالی که انگشت اتهام‌اش را به سمت او می‌گیرد، می‌گوید: «او انگیزه انجام این جرم مذموم را داشته است: کسب و کار او در حال ضرردادن بود؛ به میزان زیادی (تا خرخره)^۱ بدهکار بود و بانک نیز در شرف مصادره خانه‌اش بود. او فرصت انجام این جرم را داشته است. او تنها کسی بود که به حساب‌های بانکی و سوابق حساب‌داری پناهگاه بی‌خانمان‌ها دسترسی داشت. او ابزار لازم را نیز داشته است. بعنوان یک متخصص حساب‌داری، می‌دانست چگونه بدون اینکه توجه دیگران را جلب کند، از حساب‌ها پول برداشت کند. به‌طور خلاصه، اگر موافق باشید که وی انگیزه، فرصت و ابزار لازم را برای ارتکاب جرم داشته است، پس باید آقای ریپلی را مقصر بدانید».

1 eyeballs

همان‌طور که می‌بینید در پرونده‌های جنایی، دادستان‌ها سعی می‌کنند با نشان‌دادن اینکه مجرم متهم بوده است، جرم‌شان را ثابت کنند. انگیزه: دلیلی برای ارتکاب جرم؛ فرصت: مجالی برای انجام جرم و ابزار: مهارت‌های لازم برای ارتکاب جرم است. بررسی انگیزه، فرصت و ابزار^۱ (یا به اختصار MOM) قلب بسیاری از درام‌های جنایی است و به نظر می‌رسد در موفقیت جستجوهای قضایی کارساز باشد.

در جستجوی موفقیت تحصیلی

در این کتاب، پیشنهاد می‌کنم که رویکرد انگیزه - فرصت - ابزار (MOM) می‌تواند برای موفقیت در تحصیل هم به کار گرفته شود. برای اینکه یادگیرنده موفق باشد، باید موارد زیر را داشته باشید:

انگیزه: دلایل علاقه به یادگیری مطالب درسی؛

فرصت: شرایط مناسب برای یادگیری مطالب درسی؛

ابزار: راهبردهای یادگیری‌ای که شما را قادر می‌سازد تا یک یادگیرنده اثربخش باشید.

موضوع اصلی کتاب این است که اگر همیشه انگیزه - فرصت - ابزار (MOM) را به‌خاطر داشته باشید، می‌توانید دانشجوی موفق شوید.

از نظر انگیزه، برخی مؤلفه‌های کلیدی یک دانشجوی موفق به قرار زیر است:

الف. علاقه و ارزش: داشتن علاقه و یافتن ارزش شخصی در مطالب

ب. اهداف: تمایل به درک مطالب

پ. باورها: اعتقاد به اینکه اگر به اندازه کافی تلاش کنید، می‌توانید مطالب را یاد

بگیرید.

ت. واکنش به تهدیدها: اجازه نمی‌دهید کلیشه‌ها، باورهای شما را به عنوان یک یادگیرنده تخریب کند.

به‌طور خلاصه، اولین قدم برای تبدیل شدن به یک دانشجوی موفق، ایجاد انگیزه برای یادگیری است. من در بخش اول کتاب به بررسی مؤلفه‌های انگیزش می‌پردازم.

از نظر فرصت، برخی مؤلفه‌های کلیدی یک دانشجوی موفق به قرار زیر است:

الف. زمان: اختصاص زمان کافی برای مطالعهٔ تمرین‌بخش^۱ مطالب درسی و سازمان‌دهی زمان مطالعه جهت استفادهٔ کارآمد؛

ب. مکان: یافتن مکانی که بتوانید بدون حواس‌پرتی^۲ و ایجاد وقفه در آن مطالعه کنید.

پ. ذهن: ایجاد نوعی حالت ذهنی متمرکز و عاری از اضطراب و آشفتگی ذهنی^۳

به‌طور خلاصه، گام بعدی برای تبدیل شدن به دانشجویی موفق، ایجاد شرایط مناسب برای یادگیری تان است. در بخش دوم کتاب به بررسی مؤلفه‌های فرصت می‌پردازم.

از نظر ابزار، برخی مؤلفه‌های کلیدی دانشجویی موفق به قرار زیر است:

نتایج پژوهش‌های اخیر، منجر به کشف تعداد زیادی از راهبردهای یادگیری شده است که در بهبود یادگیری دانشگاهی، نقش مؤثری داشته‌اند. راهبردهای یادگیری، فعالیت‌هایی هستند که شما در طول یادگیری انجام می‌دهید و هدف آنها بهبود یادگیری شماست. این فعالیت‌ها شامل موارد زیر است:

□ بازخوانی مطالب مبهم و گیج‌کننده

1 productively
2 distractions
3 mind wandering

- برجسته کردن مطالب مهم
- یادگیری اصطلاحات کلیدی
- خلاصه کردن مطالب به زبان خود
- تهیه رنوس مطالب یا ایجاد نمودارهایی برای نشان دادن سازمان مطالب درسی
- تهیه نقشه‌هایی که ساختارها یا فرایندهای متن را به تصویر بکشد
- آزمون خود برای مطالب درسی‌ای که به‌تازگی مطالعه کرده‌اید
- توضیح مطالب درسی برای خودتان
- توضیح مطالب درسی برای دیگران
- به‌کارگیری بخش‌هایی از مطالب درسی

به‌طور خلاصه، گام سوم برای تبدیل شدن به دانشجویی موفق این است که در موقعیت‌های یادگیری با استفاده از ابزارها، بتوانید مطالب درسی را به‌طور عمیق یاد بگیرید. یعنی با نظم دادن راهبردهای یادگیری اثربخش خواهید دانست که چگونه و چه وقت از آن‌ها استفاده کنید. در بخش سوم کتاب راه‌کارهای یادگیری اثربخش را بررسی می‌کنم. به‌طور خلاصه، هدف من در این کتاب کمک به شماست تا هنگام یادگیری هر موضوعی، انگیزه، فرصت و ابزار را به‌خاطر داشته باشید. برای درک منظورم، تعدادی سناریو طراحی کرده‌ام که به شما نشان می‌دهد چگونه انگیزه، فرصت و ابزار را ایجاد کنید. امیدوارم که دانشجویان از طریق آشنایی با عادت‌های اثربخش و غیراثربخش، برای ایجاد عادت‌های یادگیری اثربخش تلاش کنند.

یادگیری نحوه یادگیری

هیچ‌کس نمی‌خواهد دانشجوی ناموفقی باشد؛ اما در هر کلاس دانشجویانی وجود دارند که طی سال‌ها، عادت‌های مطالعه غیراثربخش را کسب کرده‌اند. عادت‌هایی که مانع از دستیابی آن‌ها به سطح بالایی از موفقیت تحصیلی می‌شود؛ در حالی که آن‌ها توانایی دستیابی به موفقیت تحصیلی را دارند. من تعدادی از این عادت‌های غیراثربخش را در این کتاب همراه با پیشنهادهایی برای ایجاد عادت‌های اثربخش ارائه

می‌کنم.

دلایل ایجاد عادت‌های غیراثربخش در دانشجویان چیست؟ دلیل آن می‌تواند این باشد که هیچ‌کس هرگز وقت نمی‌گذارد که به آنها یاد دهد که چگونه یاد بگیرند. ما در مقام مدرس و دانشجو تمایل داریم که بر مطالب یادگیری تمرکز کنیم؛ اما به ندرت بر چگونگی یادگیری آن مطالب تمرکز می‌کنیم. همان‌گونه که در پیش‌گفتار ذکر شد، برخی از پژوهشگران تربیتی استدلال می‌کنند که یادگیری نحوه یادگیری بخشی از **برنامه درسی پنهان** است - ما انتظار داریم دانشجویان یادگیری نحوه یادگرفتن را بلد باشند؛ اما به ندرت چگونگی یادگرفتن را به آنها یاد می‌دهیم. یادگیرندگان بسیار موفق ممکن است خودشان پی برده باشند که چگونه می‌توانند یاد بگیرند یا شاید کسی در این راه راهنمایی‌شان کرده باشد؛ اما برای بیشتر ما، یادگیری نحوه یادگرفتن بخش اصلی برنامه درسی نیست! در فصل‌های بعدی براساس شواهد علمی علم یادگیری و با نشان دادن عناصر اصلی یادگیری نحوه یادگرفتن، راهکارهایی برای حل به این مشکل ارائه خواهیم کرد.

اگر می‌خواهید با ایجاد عادت‌های مطالعه اثربخش، موفقیت تحصیلی‌تان را به حداکثر برسانید، ۲۰ عادت بعدی این کتاب برای شما مناسب است. در هر فصل شما با یک عادت مبتنی بر شواهد یادگیرندگان موفق آشنا می‌شوید. هر فصل شامل یک سناریو، یک تمرین، توصیف عادت مطالعه و خلاصه‌ای کوتاه از آنچه می‌توانید انجام دهید، می‌باشد، تا آن عادت را در مطالعه‌تان مورد استفاده قرار دهید.

بخش اول

انگیزش برای یادگیری

عادت موفقیت آمیز شماره ۱

در هنگام یادگیری ارزش‌های شخصی‌تان را بشناسید

زیست‌شناسی خسته‌کننده

باب طرف‌دار سفت‌وسخت زیست‌شناسی نیست. اشتباه نکنید، او در زندگی کارهای مورد علاقه‌اش را انجام می‌دهد. او عاشق ورزش است؛ بازی‌های ویدئویی اکشن انجام می‌دهد و هنر و موسیقی از موضوعات مورد علاقه او در مدرسه است؛ اما او در حال مطالعه یک درس زیست‌شناسی است که او را به‌طور کامل دل‌سرد کرده است. تکلیف این هفته، خواندن فصلی است که نحوه کارکرد بدن انسان، از جمله دستگاه گوارش، قلب، ریه‌ها، سیستم ایمنی بدن و نحوه کار چشم و گوش را توضیح می‌دهد. همان‌طور که باب، آن را نگاه می‌کند، احساس کسالت^۱ به‌سرعت بر او غلبه می‌کند. برنامه باب این است که جایی بنشیند و یک فصل زیست‌شناسی را که برایش تکلیف ناخوشایندی است بخواند. به‌طور خلاصه، قصد او این است که از نظر عاطفی با این تکلیف درگیر نشود؛ فقط آن را تمام کند.

علاقه و ارزش در یادگیری

چه اشکالی در رویکرد باب نسبت به وظیفه ناخوشایند خواندن یک فصل زیست‌شناسی وجود دارد؟ در ظاهر امر به نظر می‌رسد که او رویکرد معقولانه‌ای^۲ اتخاذ کرده، اما در واقع علاقه‌ای به خواندن آن مطالب درسی ندارد؛ با این حال این

1 boredom

2 level-headed approach

مسئولیت را به عهده می‌گیرد و خود را متعهد می‌داند تا مانند سایر کارهای ناخوشایند، آن را نیز انجام دهد.

وقتی این وضعیت را بررسی می‌کنم، نگران می‌شوم که باب همانند یک دانشجوی ناموفق عمل می‌کند. مشکل رویکرد باب این است که بیش از یک قرن پژوهش در مورد علاقه به یادگیری نشان می‌دهد که مردم زمانی بهتر یاد می‌گیرند که به‌طور شخصی، مطالب مورد مطالعه‌شان را دوست داشته و ارزش آن مطالب را در زندگی خود درک کنند.

به‌طور خلاصه، مردم در صورتی که بتوانند معنای شخصی از آنچه در حال یادگیری آن هستند را درک کنند، برای یادگیری مطالب تلاش بیشتری می‌کنند.

باب قبل از شروع تکلیف مربوط به خواندن، باید لحظه‌ای درنگ کند و بررسی کند که چرا یادگیری این درس برای او مفید است. اگر دوست باب بودید، چگونه می‌توانستید به او کمک کنید تا به ارزش آنچه یاد می‌گیرد، پی ببرد؟ لطفاً در کنار ایده‌هایی که باید با باب به اشتراک بگذارید، علامت تیک قرار دهید:

□ الف. به او بگویید که پس از اتمام این تکلیف چه احساس خوبی خواهد داشت و به اینکه می‌تواند این کار را از فهرست کارهای خود خط بزند، فکر کند.

□ ب. به او بگویید که از نظر عاطفی با مطالب درگیر نشود. تنها چیزی که او برای آزمون نیاز دارد، چپاندن^۱ مطالب در ذهن است.

□ پ. به این نکته اشاره کنید که موسیقی مورد علاقه‌اش به چگونگی کارکرد گوش انسان و همچنین هنر مورد علاقه‌اش به چگونگی کارکرد چشم انسان مرتبط است. بنابراین یادگیری بیولوژی شنوایی و بینایی می‌تواند برای او بعنوان یک نوازنده و هنرمند مفید باشد.