



مدرسان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

«آفت‌های مطالعه»

♦ بلند خوانی:

به دلیل عدم تطابق سرعت دیدن و شناسایی کلمات با سرعت تلفظ و به زبان آوردن آنها، این روش باعث کاهش بسیار زیاد سرعت مطالعه می‌گردد. به‌علاوه اینکه بلندخوانی نیاز به مکانی خاص دارد و نیز پس از چند دقیقه موجب خستگی خواننده خواهد شد. به عقیده دانشمندان، افراد در بلندخوانی بیشتر به جای اینکه تمرکزشان روی مطالب باشد روی صدای خود خواهد بود که این خود باعث کاهش بازدهی فرد در مطالعه خواهد شد.

♦ مطالعه در حین راه رفتن:

برخی به این روش مطالعه علاقه فراوانی دارند، در حالی که روش مناسبی برای مطالعه نیست. در حین راه رفتن به طور ناخودآگاه، فکر فرد به این معطوف می‌شود که پای او به چیزی برخورد نکند و یا این که چطور مسیرش را انتخاب کند که طبیعتاً کاهش تمرکز فرد در مطالعه را در پی خواهد داشت. به دلیل تغییر متوالی فاصله عدسی چشم تا کتاب، مطالعه در این حالت باعث خستگی چشم و سرگیجه می‌شود.

♦ زیاده خوانی:

کلمه به کلمه خواندن دروس به شکلی که حتی یک «و» هم از قلم نیفتد، منجر به حفظ کردن مطالب می‌شود و نه فهمیدن آن، که بیشتر در خانم‌ها شایع است. در آزمون کارشناسی ارشد به دلیل اینکه سؤالات مفهومی‌تر از قبل هستند، این روش، روش ایده‌آلی برای مطالعه نخواهد بود. به‌علاوه این روش

بسیار وقت‌گیر و خسته‌کننده بوده و نیز باعث ایجاد استرس شدید برای داوطلب می‌شود. به جای اینکه مطالب را چندین بار خوانده و حفظ کنیم، یک یا دو بار بخوانیم ولی بفهمیم.

♦ مطالعه با وسایل صوتی - تصویری:

برخی داوطلبان تصور می‌کنند که اگر در محیط مطالعه‌شان برای مثال موسیقی ملایمی پخش شود، به آرامش و تمرکز آنها کمک می‌کند. طبق تحقیقات به عمل آمده از سوی دانشمندان، اولویت تمرکز مغز انسان بر قسمت شنیداری خود خواسته است و نه بینایی. در بهترین حالت، مغز انسان نیمی از تمرکز خود را به شنیدن موسیقی خودخواسته و نیمی را به دیدن اختصاص خواهد داد. در هر دوی این حالات، تمرکز داوطلب بر دروس خود کمتر از ۱۰۰٪ خواهد بود و این یعنی کاهش بازدهی!

♦ وسواس:

برخی دانشجویان در جریان مطالعه همیشه این نگرانی را دارند که شاید درس را کامل یاد نگرفته‌اند، نتیجه این تفکر مطالعه مجدد و چند باره و طبیعتاً اتلاف شدید وقت خواهد بود. با نگاهی اجمالی روی پرسش‌ها و یا تمرینات مبحث مورد مطالعه می‌توان به راحتی دریافت که آیا آموزش به درستی انجام شده است یا خیر؟

♦ مطالعه پیوسته و یکسره:

بین زمان‌های مطالعه خود، با الگوی ترجیحاً منظمی، استراحت در نظر بگیرید. حتی‌الامکان هر ۲ ساعت یک بار، یک بازه زمانی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای را به این امر اختصاص دهید. این استراحت، اتلاف وقت نیست، بلکه عامل افزایش بازده است. البته زمان مطالعه منطقی در هر بازه مطالعه برای هر فرد با فرد دیگر متفاوت خواهد بود و این عدد را داوطلب پس از مدتی بدست خواهد آورد. البته این زمان برای هر درس با درس دیگر هم متفاوت خواهد بود. هر چه مبحث یک درس سنگین‌تر باشد، این عدد کاهش پیدا خواهد کرد، اما «مطالعه طولانی مدت و یکسره، باعث خستگی زودرس می‌شود»

تلفن مشاوره و ثبت نام در موسسه مدرسان شریف: ۰۲۱-۲۹۶۶

مدرسان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

افتخاری دیگر برای برترین موسسه آموزشی کشور با کسب:

۳

بیش از

رتبه تک رقمی

در کنکور کارشناسی ارشد ۹۷





مدیرسان شریف

بسته‌های آموزشی متفاوت ✓



۰۲۱-۲۹۶۶
www.modaresanesharif.ac.ir

آزمون‌های آزمایشی

با بالاترین و قویترین
جامعه آماری ✓



کلاس‌های حضوری ✓

مشاوره رایگان ✓



تلفن مشاوره و ثبت نام در ۱۸۰ نمایندگی سراسر کشور: ۰۲۱-۲۹۶۶

www.ModaresanSharif.ac.ir