

توصیه های بیشتر برای مطالعه موفق:

- ۱- قبل از چگونه خواندن باید چرا خواندن را بدانید (هدف خود را کاملا مشخص نمایید)
- ۲- برنامه ای منظم برای مطالعه داشته باشید ساعات مطالعه را مشخص کنید. برای هر درسی برنامه زمانی مشخصی در نظر گرفته و طبق آن پیش بروید.
- ۳- حتی اگر زمان کمی به امتحان باقی مانده است اضطراب و دلهره به خود راه ندهید با خونسردی اما با هوشیاری کامل مطالعه کنید.
- ۴- مطالب را حفظ نکنید که به زودی فراموش می شوند سعی کنید مفهوم آنها را بفهمید. زمانی اطلاعات در حافظه بلند مدت به خوبی جای می گیرند که کاملا درک شده باشند.
- ۵- یادداشت برداری باعث نظم ذهن و تمرکز حواس می شود و همچنین باعث بهتر بخاطر سپردن مطالب می گردد.
- ۶- با توجه به تمایل شدید مغز به انجام هر چه سریعتر کار، قبل از خواندن هر فصل یا بخش دقیقا مشخص کنید که می خواهید چه مدت و چند صفحه بخوانید. اگر زمان و مقدار مطالعه نامشخص باشد در مطالعه نقصان ایجاد می شود..
- ۷- منحنی فراموشی شبیه سرسره ای در پارک است که وقتی بچه ها سوار می شوند با شیب تند شروع می شود ولی در انتها شیبش کند می شود. بعد از یادگیری، مطالب با سرعت زیاد فراموش می گردد و بعد از ۲۴ ساعت فراموشی کاهش می یابد. (بنابراین در ۲۴ ساعت اولیه سعی کنید مطالب ارائه شده را یکبار مرور کنید.)
- ۸- اگر قرار باشد چیزی را یاد بگیریم و فراموش کنیم و دوباره سعی در یادگیری آن بکنیم، آن یادگیری ارزشی نخواهد داشت با مرور صحیح، از فراموشی مطالب و دوباره خوانی کتاب جلوگیری کنید.
- ۹- توجه داشته باشید که هر کس نمره ای بهتر می گیرد، باهوش تر نیست بلکه فردی باهوش تر است که از وقت و نیروی خود به خوبی استفاده می کند و شیوه صحیح مطالعه را می داند.

۱۰- کلمه کلیدی کوتاهترین کلمه ای است که بیشترین معنی را دربرمی گیرد.

۱۱- در طول سال تحصیلی درس بخوانید، قبل از شروع کلاس مطالعه اولیه انجام دهید و بعد از پایان کلاس آنچه که مدرس تدریس کرده مجددا مرور کنید و یادداشت های کلاس خود را ساماندهی کنید.

۱۲- تجسم، سنگ بنای حافظه است، سعی کنید آنچه را که می خوانید در ذهن خود مجسم سازید.

۱۳- به سلامتی و تغذیه خود اهمیتی خاص دهید.

۱۴- سعی کنید در هنگام شب و قبل از خوابیدن آنچه را که در طول روز خوانده اید یک بار دیگر مرور کنید.

۱۵- خود را به مطالعه، منظم و مداوم روزانه عادت دهید.

۱۶- برای یادگیری تنها تلاش زیاد، کافی نیست بلکه شیوه صحیح مطالعه را باید آموخت.

۱۷- برای موفقیت از تلقین مثبت استفاده کنید و به جنبه های منفی توجه نکنید.

و آخرین نکته

"فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست بلکه به خاطر روش نادرست مطالعه است."

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. دی ۹۵)