

برای گوش دادن مؤثر باید نیرو صرف کنید؛ برای جبران سرعت ارائه مطالب، شما باید به طور فعال تصمیم به گوش دادن بگیرید.

یادداشت برداری یک شیوه تقویت گوش دادن است و استفاده از رویکردی نظامدار در یادداشت کردن و مرور مطالب، توانایی فهم و یادآوری محتوای سخنرانی ها را به طور غیر قابل محاسبه ای افزایش خواهد داد.

قبل از کلاس

■ از نظر ذهنی خود را آماده شنیدن کنید.
■ در حالی که منتظر شروع جلسه بعدی درس هستید، خود را در مورد جلسه قبل ارزیابی کنید.

■ جهت حفظ آمادگی ذهنی خود درباره نکات اصلی درس و اصطلاحات فنی و غیره از تکالیف خواندنی مناسب و مختصر استفاده کنید.
■ هر کاری که برای بهبود هشیاری جسمانی و روانی خود می توانید انجام دهید (خستگی، گرسنگی، زمان روز، محل نشستن، همگی می توانند روی انگیزه شما تأثیر داشته باشند).
■ دفترچه های یادداشتی را انتخاب کنید

(بخرید) که به یادداشت برداری نظامدار شما کمک کند؛ برای هر دوره تحصیلی یک دفترچه مستقل و دارای صفحات کامل پیشنهاد می شود. بهتر است که دفترچه یادداشت شما به شکل یکی از اشکال ذکر شده در قسمت پایانی این بروشور باشد.
■ آماده شنیدن باشید.

در طی کلاس

■ شنیدن خود را معطوف به ساختار و اطلاعات سخنرانی کنید.
■ در مقابل حواسپرتی، واکنش های عاطفی یا خستگی مقاومت کنید.
■ در استفاده از شکل، علایم اختصاری و غیره ثبات قدم داشته باشید.
■ برای فهم نکات مهم درس به علایم کلامی، بدنی و دیداری استاد توجه کنید.
■ نکات مهم و کلیدهای راهنما را مشخص و برجسته نمایید (نکات اصلی و مثالها).
■ هر گاه ممکن باشد محتوای درس را به زبان خود برگردانید. اما اگر نتوانستید، اجازه ندهید که نگرانی تان موجب عدم توجه تان گردد.
■ اگر احساس کردید که نمی توانید به قدر

کافی یادداشت برداری نمائید. صفحه خود را به ۵ قسمت تقسیم کنید و سعی کنید که هر قسمت را در ۱۰ دقیقه پر نمائید. (یا اینکه روش خود را عوض کنید).

◆ اگر مسئله ای را نفهمیدید، درباره آن سؤال کنید.

◆ بجای بستن سریع دفترچه یادداشت و آماده رفتن شدن، به دقت به اطلاعات ذکر شده در پایان کلاس گوش دهید: جملات خلاصه ممکن است ارزش ویژه ای در مشخص کردن نکات اصلی داشته باشند، آنها ممکن است سؤالات امتحان میان ترم باشند.

**شما چهار بار سریعتر از
سفنان یک سفنران
می توانید فکر کنید**

بعد از کلاس

◀ هر سؤال را که بدنبال سخنرانی برایتان مطرح شده از طریق پرسیدن از استاد یا



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

روشی برای گوش کردن و مطالعه مؤثر



یادداشتهای کلاس را در
این قسمت بنویسید.

یادداشتهای خود را در این
قسمت ویرایش و خلاصه کنید.

افکار، عقاید و سؤالات مناسب با
درس را در این قسمت بنویسید.

یادداشتهای کلاس را در
این قسمت ویرایش و
خلاصه کنید.

یادداشتهای خود را در این قسمت
ویرایش و خلاصه کنید.

افکار، عقاید و سؤالات مناسب با درس را
در این قسمت بنویسید.

دکتر مجید محمود علیلو
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

همکلاسی ها، روشن کنید.

◀ نکات از قلم افتاده یا اصطلاحات بد فهمیده
شده را با استفاده از کتاب یا سایر منابع کامل کنید.
◀ یادداشتهای خود را ویرایش کنید، نکات
اصلی را برجسته و مشخص نمائید، کلیدهای
یادآوری و سؤالاتی جهت پاسخ دادن را اضافه
کنید. نکات کلیدی را با رنگهای مختلف مشخص
کنید.

◀ عقاید و تعمقات خود را بنویسید و آنها را از
سخنان استاد متمایز سازید (با سخنان استاد قاطی
نکنید).

بطور دوره ای

● یادداشتهای خود را مرور کنید: به کلیدهای
یادآوری خود دقت کنید و ببینید که قبل از خواندن
مجدد یادداشتها چقدر از آنها را می توانید یادآوری
کنید.

● سؤالهای تستی طرح کرده و به آنها پاسخ
دهید.