



به نام خدا

به جای اینکه سخت‌تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر کار کنید.  
به محض اینکه کتاب درسی را بر می‌دارید، غرق خواندن کتاب نشوید، در اینجا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

## روش مطالعه SQ3R

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی
۲. سؤال کردن
۳. دقیق خوانی
۴. ازبر گفتن
۵. مرور



### ۱. پیشخوانی یا مرور اجمالی (Survey)

**هدف از خواندن اجمالی،** دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.  
روش **مطالعه اجمالی**، مبتنی بر نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.

- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید.
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید.
- مقدمه را بخوانید.
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- به فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

### ۲. سؤال کردن (Question)

**هدف از پرسش،** افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است.  
**این روش** مستلزم سوال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند.

- وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید. از خودتان بپرسید “چه”، “چگونه”، “چرا”، “چه کسی” و “کی”. ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
- در خودتان سؤال بپرسید.
- سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

### مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارید. ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آنها را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را ارتقا دهید تا موفق شوید. عادت‌ها و روش‌های مطالعه دبیرستان، غالباً برای مطالعه دروس دانشگاهی مناسب نیست.  
به محض اینکه عادت مطالعه موثر را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسانتر خواهد شد و انگیزه شما افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی شما بهبود خواهد یافت.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## مهارت مطالعه موثر



خردادماه ۱۳۹۷

### ۳. دقیق خوانی (Read)

#### هدف از دقیق خوانی R1 ، درک کامل مطالب

خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

- ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.

### ۴. از برگفتن (Recite)

#### هدف از برگفتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود

پس دهید و از خود امتحان بگیرید.

- درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.
- تلاش عامدانه‌ای برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

### ۵. مرور (Review)

#### مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در

هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.

- وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامتگذاری کرده‌اید را مرور کنید.
- پیش از آغاز یک تکلیف خواندن جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.
- کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.

