

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

روشهای یادگیری و مطالعه

ویرایش دوم

تألیف و ترجمه

دکتر علی اکبر سیف

استاد دانشگاه علامه طباطبائی



نشر دوران

سرشناسه	: سیف، علی اکبر، ۱۳۲۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روشهای یادگیری و مطالعه / تألیف و ترجمه علی اکبر سیف.
وضعیت ویراست	: ویراست ۲.
مشخصات نشر	: تهران: دوران، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۴ ص: جدول.
شابک	: 978-964-8891-89-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.	
یادداشت	: بخش دوم کتاب حاضر با عنوان «روشهای مطالعه» تألیف کی. پی. بالدريج و ترجمه علی اکبر سیف است.
یادداشت	: نمایه.
عنوان دیگر	: روشهای مطالعه.
موضوع	: مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده	: بالدريج، کنت پی.
شناسه افزوده	: Baldrige, Kenneth P.
رده‌بندی کنگره	: LB۱۰۴۹/س۹/۹۳ ۱۳۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۰۹۴۸۳

پیشگفتار

این یک کتاب خودآموز برای تمرین یادگیری و مطالعه است. این کتاب دربرگیرنده دو کتاب، یکی تألیف (کتاب اول) و دیگری ترجمه (کتاب دوم)، است. کتاب اول روشهای یادگیری و کتاب دوم روشهای مطالعه را به شما یاد می‌دهند. در مجموع، دو کتاب به شما می‌آموزند که چگونه به بهترین و جهی وقت خود را برای یادگیری و مطالعه متون مختلف درسی و غیردرسی صرف کنید و حداکثر استفاده را از آن ببرید.

با همین هدف، در ویرایش جدید، کتاب اول را به کلی بازنویسی کرده و به جای بسیاری از مطالب قبلی مطالب تازه و مفیدتری آورده‌ام. در ضمن، قسمت‌هایی از مطالب ویرایش قبلی را که خیلی مفید به نظر نمی‌رسیدند حذف کرده‌ام.

کتاب دوم را که ترجمه است به همان صورت قبلی حفظ کرده‌ام، چون در اصل کتاب توسط نویسنده تجدیدنظر به عمل نیامده و به همان صورت قبلی باقی مانده است. با این حال، در ویرایش جدید سعی کرده‌ام غلط‌های چاپی و کج‌فهمی‌های بعضی قسمت‌های کتاب دوم را نیز برطرف نمایم. اما کوشیده‌ام تا سبک و سیاق ترجمه را تغییر ندهم و حال و هوای کارهای اولیه‌ی سی سال پیش‌ام را حفظ کنم.

امیدوارم ویرایش جدید کتاب، مانند ویرایش قبلی، مورد استفاده‌ی علاقه‌مندان قرار گیرد. بزرگ‌ترین مشوق برای من رضایت خاطر آنان است.

دکتر علی‌اکبر سیف
فروردین ۱۳۸۹



نشر دیوار

www.didavarbook.com
info@didavarbook.com

روشهای یادگیری و مطالعه
دکتر علی‌اکبر سیف

ویرایش اول: ۱۳۷۶

ویرایش دوم: ۱۳۸۹

چاپ دوم ویرایش دوم (چاپ مکرر، سیزدهم)

تابستان ۱۳۹۰

۵۱۵۰ نسخه

حروف‌نگاری علم روز

چاپ نیل، صحافی دیدآور

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است

مرکز بخش:



کتاب دیدآور

۱) خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نرسیده به لبافی‌نژاد، کوچه‌الوندی، شماره ۲، واحد ۴

تلفن ۶۶۹۶۱۶۴۱ - ۶۶۹۶۱۶۲۲ - تلفکس ۶۶۴۱۴۴۷۸

۲) خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان روانمهر، پلاک ۸۴، ساختمان دیدآور

تلفن ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست کلی

کتاب اول: روشهای یادگیری

۱۳	فصل ۱: آشنایی با مفاهیم
۲۱	فصل ۲: نظام یاد (حافظه)
۳۷	فصل ۳: فراموشی
۴۵	فصل ۴: روش های یادگیری: راهبردهای شناختی
۶۱	فصل ۵: روش های یادگیری: راهبردهای فراشناختی
۶۸	منابع

کتاب دوم: روشهای مطالعه

۷۳	سپاسگزاری
۷۷	نگرش و مطالعهٔ ثمربخش
۷۹	معرفی
۸۵	روش ۱: خواندن اجمالی
۹۵	روش ۲: تندخوانی
۱۱۳	روش ۳: عبارت خوانی
۱۳۷	روش ۴: دقیق خوانی
۱۵۳	روش ۵: خواندن تجسسی
۱۷۷	روش ۶: خواندن انتقادی
۱۹۳	روش ۷: خواندن برای درک زیبایی و جنبه های هنری مطلب
۲۰۳	گزینش یک شیوه مطالعه

کتاب اول
روشهای یادگیری

تألیف
دکتر علی اکبر سیف

۲۰۹	پیوستها:
۲۱۱	الف - جنبه دیگر
۲۱۵	ب - غلبه بر موانع
۲۲۸	پ - برنامه مطالعه
۲۳۰	ت - آزمونها و امتحانات
۲۳۸	ث - مقاله تحقیقی
۲۴۲	ج - افزایش واژگان
۲۵۶	چ - اصطلاحات علمی، تجاری و حرفه‌ای
۲۶۱	ح - کاربرد در موضوعات
۲۷۵	راهنمای موضوعی

فهرست مطالب کتاب اول

۱۳	فصل ۱: آشنایی با مفاهیم
۱۵	احساس
۱۵	ادراک
۱۶	توجه
۱۶	یادگیری
۱۸	تفکر
۱۹	مقایسه ادراک، یادگیری، و تفکر با یکدیگر
۲۰	خلاصه
۲۱	فصل ۲: نظام یاد (حافظه)
۲۳	الگوی کلی نظام یاد
۲۴	حافظه حسی
۲۵	حافظه کوتاه مدت
۲۹	تقطیع
۲۹	حافظه درازمدت
۲۹	اقسام حافظه درازمدت
۳۳	گنجایش و طول مدت نگهداری اطلاعات در حافظه درازمدت
۳۴	خلاصه
۳۷	فصل ۳: فراموشی
۳۹	تعریف فراموشی