

راهنمای عملی مهارت‌های خود یادگیری

نویسنده:

تام هاوارد

مترجم: نیکل اعظمی

ویراستاری: گروه عاقلی، مشهد



تهران - ۱۳۹۶

هاوارد، تام Havard, Tom

راهنمای عملی مهارت‌های خودیادگیری / نویسنده تام هاوارد؛ مترجم کیوان اعظمی؛
ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: جوان، رشد، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص. مصور، جدول. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۶-۳۹-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا موضوع: مطالعه و فراگیری (Study skills)
شناسه افزوده: اعظمی، کیوان، ۱۳۵۴ - مترجم ،
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸۶۲ هـ/ ۱۰۴۹ LB
رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۳۰۲۸۱ شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۶۶۶۵

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر
آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است،
نتیجه‌ی این عمل نادرست، موج رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای
ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

راهنمای عملی مهارت‌های خودیادگیری

نویسنده: تام هاوارد
ترجم: کیوان اعظمی
ویراستاری: گروه علمی رشد

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶ - شماره ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: آرسا



ساختمان مرکزی: خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲
تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱: چقدر منظم هستم؟
۱۶	راهکار
۱۷	کاربرد
۱۷	پرسشنامه‌ی نظم
۱۸	کاربرد
۱۶	راهکار
۱۹	سخن کارشناسان
۱۹	نکته ۱ - یک دفترچه‌ی برنامه‌ریزی یا ثبت وقایع روزانه تهیه کنید
۲۰	کاربرد
۲۰	دفترچه‌ی برنامه‌ریزی من

۲۱	راهکار
۲۱	نکته‌ی ۲ - کارهای بزرگ‌تر را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید
۲۲	کاربرد
۲۲	سخن‌کارشناسان
۲۴	راهکار
۲۴	نکته‌ی ۳ - مجهز باشید
۲۶	کاربرد
۲۷	راهکار
۲۷	نکته‌ی ۴ - وقت خود را مدیریت کنید
۲۹	کاربرد
۳۰	راهکار
۳۰	نکته‌ی ۵ - توازن مناسبی برقرار کنید
۳۱	کاربرد

فصل ۲: فرایادگیری کنید، شوید!

۳۵	راهکار
۳۵	چطور می‌توانم به این صورت بهتر یاد بگیرم؟
۳۵	آزمون
۳۶	کاربرد
۳۸	راهکار
۳۸	برگه‌ی نمره‌ها
۳۹	کاربرد
۳۹	برگه‌ی نمره‌ها
۴۰	راهکار
۴۰	یادگیری دیداری / فضایی

۴۰	برخی از افراد مشهور
۴۰	طرح‌های کاربردی قابل اجرا
۴۲	کاربرد
۴۲	راهکار
۴۳	یادگیری زبانی
۴۳	درباره‌ی این نوع یادگیری
۴۳	برخی از افراد مشهور
۴۳	طرح‌های کاربردی قابل اجرا
۴۵	کاربرد
۴۶	راهکار
۴۶	یادگیری حرکتی
۴۶	درباره‌ی این نوع یادگیری
۴۶	نمونه‌هایی از افراد مشهور
۴۶	طرح‌های کاربردی قابل اجرا
۴۸	کاربرد
۴۸	ساختن مدل واقعی منجنیق
۴۹	راهکار
۴۹	یادگیری موسیقایی
۴۹	درباره‌ی این نوع یادگیری
۴۹	نمونه‌هایی از افراد مشهور
۴۹	طرح‌های کاربردی قابل اجرا
۵۱	کاربرد
۵۲	راهکار
۵۲	یادگیری منطقی / ریاضی
۵۲	درباره‌ی این نوع یادگیری

- ۵۲ نمونه‌هایی از افراد مشهور
- ۵۲ طرح‌های کاربردی قابل اجرا
- ۵۴ کاربرد
- ۵۴ علوم: ستارگان
- ۵۴ افقی
- ۵۴ عمودی
- ۵۵ با بار
- ۵۵ یادگیری درون فردی
- ۵۵ درباره‌ی این نوع یادگیری
- ۵۵ نمونه‌هایی از افراد مشهور
- ۵۵ طرح‌های کاربردی قابل اجرا
- ۵۷ کاربرد
- ۵۸ راهکار
- ۵۸ یادگیری درون فردی
- ۵۸ درباره‌ی این نوع یادگیری
- ۵۸ نمونه‌هایی از افراد مشهور
- ۵۸ طرح‌های کاربردی قابل اجرا
- ۶۰ کاربرد
- ۶۰ با موضوعات مورد مطالعه‌تان رابطه برقرار کنید
- ۶۱ راهکار
- ۶۱ یادگیری طبیعت‌گرایانه
- ۶۱ درباره‌ی این نوع یادگیری
- ۶۱ نمونه‌هایی از افراد مشهور
- ۶۱ طرح‌های کاربردی قابل اجرا
- ۶۳ کاربرد
- ۶۳ استفاده از درخت برای توصیف عوامل تأثیرگذار بر مارتین لوتر کینگ ...

فصل ۳: خودتان کشف کنید!

۶۷	راهکار
۶۷	اجرای یک پروژه‌ی تحقیقی
۶۷	در آغاز کار
۶۹	کاربرد
۷۰	راهکار
۷۰	مطرح کردن سؤال‌ها: دسته‌بندی بلوم
۷۲	کاربرد
۷۳	راهکار
۷۳	مطرح کردن سؤال
۷۳	جعبه‌ی ابزار سؤال‌ها
۷۴	کاربرد
۷۵	راهکار
۷۵	پرورش مهارت‌های تفکر
۷۵	۵ ب
۷۵	بازدید
۷۵	بازپرسی
۷۵	بازخوانی
۷۶	بازگویی
۷۶	بازبینی
۷۷	کاربرد
۷۸	راهکار
۷۸	پرسش فلسفی چیست؟
۸۰	کاربرد
۸۰	وقت آزمون!

- ۸۱ راهکار
- ۸۱ چگونه می‌توانم سؤال‌های فلسفی مطرح کنم؟
- ۸۳ کاربرد
- ۸۳ برگه‌ی پرسش‌ها
- ۸۵ راهکار
- ۸۵ از ناویه‌ای دیگر، به موضوع نگاه کنید
- ۸۶ کاربرد
- ۸۷ راهکار
- ۷۸ عضویت در «انجمن تحقیقاتی»
- ۸۷ مهارت‌های نوشتن داد
- ۸۹ کاربرد
- ۹۰ راهکار
- ۹۰ استفاده از کتاب‌ها و متون دیگر
- ۹۲ کاربرد
- ۹۲ قورباغه‌ها و وزغ‌ها
- ۹۳ راهکار
- ۹۳ استفاده از اینترنت
- ۹۵ کاربرد
- ۹۵ جستجو درباره «بالا رفتن دمای زمین»
- ۹۷

فصل ۴: افکار خود را سازمان‌دهی کنید

- ۹۹ راهکار
- ۹۹ یادداشت‌برداری: خطی
- ۱۰۰ شیوه‌های خطی دیگر

- ۱۰۱ کاربرد
 ۱۰۱ یادداشتهایی درباره‌ی شخصیت شازده کوچولو
 ۱۰۱ در کتاب شازده کوچولو نوشته
 ۱۰۱ آنتوان دو سنت اگزوپری
 ۱۰۲ راهکار
 ۱۰۲ یادداشت‌برداری: نمودارها
 ۱۰۳ کاربرد
 ۱۰۳ نمودار گردشی زنجیره غذایی
 ۱۰۴ راهکار
 ۱۰۴ مرتبط ساختن ایده‌ها با هم
 ۱۰۴ چند مثال
 ۱۰۶ کاربرد
 ۱۰۷ راهکار
 ۱۰۷ ایده‌های خلاق
 ۱۰۷ ۱. کارت‌های ایده
 ۱۰۷ ۲. خط خطی کردن
 ۱۰۷ ۳. یادداشتهای صوتی
 ۱۰۹ کاربرد
 ۱۰۹ تصویرگری سردستی برای بیان ایده‌های تاریخی مهم

فصل ۵: آخرین دست‌کاری‌ها

- ۱۱۳ راهکار
 ۱۱۳ ساختاربندی
 ۱۱۵ کاربرد
 ۱۱۵ ارائه‌ی کار تحقیقی

۱۱۶	راهکار
۱۱۶	ایده‌های خلاق
۱۱۶	اختلال اشکال (کولاژ)
۱۱۷	کاربرد
۱۱۷	جدول زمانی
۱۱۹	راهکار
۱۱۹	سودارزیابی
۱۲۱	کاربرد
۱۲۲	راهکار
۱۲۴	تفکر درباره‌ی آیند
۱۲۵	انگیزه بگیرید!
۱۲۷	شما کدام هستید؟
۱۲۷	راست مغز یا چپ مغز؟
۱۲۸	خودیادگیری به چه معنا است؟
۱۲۸	خواندن این کتاب چه فایده‌ای دارد؟
۱۲۸	برای شروع
۱۳۰	ویژگی‌های «خودیادگیری» چیست؟
۱۳۱	می‌خواهید به چه هدفی برسید؟
۱۳۳	درباره‌ی این کتاب راهنما