



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

SQ3R

مهارت مطالعه موثر

مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارد. 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. 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 نشود، در این‌جا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

SQ3R مطالعه

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی
۲. سؤال کردن
۳. دقیق‌خوانی
۴. ازبک‌گفتن
۵. مرور



SQ3R

۱. پیش خوانی 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 ارضاء 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.

از خودتان سؤال بپرسید.

سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

۳. دقیق خوانی Read

هدف از دقیق خوانی (R)، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرزی منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

ایده‌اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.

بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.

- ◀ از علامت‌گذاری و حاشیه نویسی استفاده نمایید.
- ◀ همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.
- ◀ آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسد و خلاصه کنید.

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 آگاهانه 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 خواندن یک تکلیف جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.
- ◀ کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنمایی‌های مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- ◀ مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۰۲۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۰۲۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

۱۳۹۶