



دانشگاه ساری
پیت

مهارت‌های دانشگاهی در نظام آموزش از راه دور

دکتر محمدرضا سرمدی

دکتر بهمن زندی

دکتر بهاره عزیزی‌نژاد

دکتر حسین زارع

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار..... پانزده

مقدمه..... هفده

بخش اول. آشنایی با مهارت‌های تحصیلی..... ۱

فصل اول. ضرورت آشنایی با مهارت‌های تحصیلی و اهداف آن..... ۳

هدف کلی..... ۳

هدف‌های رفتاری..... ۳

مقدمه..... ۳

۱-۱ مهارت‌های عمومی..... ۴

۲-۱ مهارت‌های تحصیلی..... ۶

۳-۱ مهارت مدیریت برنامه‌ریزی..... ۸

۴-۱ مهارت مدیریت زمان..... ۱۰

۱-۴-۱ اهمیت مدیریت زمان..... ۱۰

۲-۴-۱ مدیریت مؤثر زمان..... ۱۱

۳-۴-۱ برنامه‌ریزی برای مدیریت زمان..... ۱۳

۵-۱ مهارت مطالعه و خواندن..... ۱۵

۶-۱ مهارت تفکر..... ۱۶

۱-۶-۱ سبک‌های تفکر..... ۱۸

۱-۶-۱-۱ سطوح سبک‌های تفکر..... ۱۹

۲-۶-۱-۱ شکل سبک‌های تفکر..... ۱۹

۳-۶-۱-۱ گرایش‌های سبک‌های تفکر..... ۲۰

۴-۶-۱-۱ سبک‌های تفکر از منظر قلمرو..... ۲۰

۷-۱ مهارت نوشتن..... ۲۰

۲۱	۸-۱ مهارت شنود.....
۲۳	۹-۱ مهارت سخن گفتن.....
۲۴	۱۰-۱ مهارت پژوهشگری.....
۲۶	۱۱-۱ مهارت ارتباطی.....
۲۷	۱۲-۱ مهارت امتحان دادن.....
۲۸	۱۳-۱ مهارت مدیریت بر خود.....
۳۲	خلاصه فصل اول.....

۳۳	بخش دوم. آشنایی با نظام آموزش و یادگیری از راه دور.....
۳۵	فصل دوم. آشنایی با مفاهیم و عناصر نظام آموزش از راه دور.....
۳۵	هدف کلی.....
۳۵	هدف‌های رفتاری.....
۳۵	مقدمه.....
۳۶	۱-۲ تعریف آموزش از راه دور.....
۳۶	۱-۱-۲ پیشینه تاریخی.....
۳۹	۲-۱-۲ تعاریف.....
۴۰	۲-۲ ویژگی‌های آموزش از راه دور.....
۴۱	۱-۲-۲ متمرکز بودن.....
۴۱	۲-۲-۲ دانشجو محور بودن.....
۴۳	۳-۲-۲ فردگرایی.....
۴۴	۴-۲-۲ مداومت آموزش.....
۴۴	۳-۲ خودآموزی و آماده‌سازی در آموزش از راه دور.....
۴۶	۴-۲ یادگیری در آموزش از راه دور.....
۴۷	۱-۴-۲ رشد فراگیر از راه دور به‌عنوان یادگیرنده.....
۴۹	۲-۴-۲ کتاب‌های خودآموز.....
۵۰	۳-۴-۲ مزایای متون چاپی.....
۵۰	۴-۴-۲ رسانه‌های آموزشی.....
۵۱	۵-۴-۲ کلاس‌های رفع اشکال گروهی و انفرادی.....
۵۵	۶-۴-۲ آشنایی و تسلط بر کار بست ابزارهای نوین ارتباطی.....
۵۶	۵-۲ ویژگی‌های متمایزکننده نظام آموزش از راه دور از نظام‌های آموزشی سنتی.....
۵۶	۱-۵-۲ فراگیر.....
۵۸	۲-۵-۲ اساتید و اعضای هیئت علمی.....
۵۹	۳-۵-۲ کارکنان آموزشی و پشتیبانی.....
۵۹	۴-۵-۲ مدیران آموزش از راه دور.....
۶۰	۵-۵-۲ سواد اطلاعاتی.....
۶۰	۶-۲ ارزشیابی در نظام آموزش از راه دور.....
۶۱	۱-۶-۲ انواع ارزشیابی.....
۶۱	خلاصه فصل دوم.....

۶۳	فصل سوم. آشنایی با مهارت‌های یادگیری.....
۶۳	هدف‌های رفتاری.....
۶۳	مقدمه.....
۶۴	۱-۳ عوامل مؤثر بر یادگیری.....
۶۴	۱-۱-۳ تعیین هدف.....
۶۵	۲-۱-۳ انگیزه و علاقه.....
۶۶	۱-۲-۳ راه‌های مختلف ایجاد انگیزه.....
۶۷	۳-۱-۳ توجه و ادراک.....
۶۸	۴-۱-۳ زمینه معلومات قبلی و تمرین و تکرار.....
۶۸	۵-۱-۳ اضطراب و دیگر تجارب هیجانی.....
۶۹	۶-۱-۳ نارسایی در حواس.....
۶۹	۷-۱-۳ وجود مشکلات و مسائل عاطفی و روانی.....
۷۰	۸-۱-۳ اعتماد به نفس.....
۷۰	۹-۱-۳ امید تحصیلی.....
۷۱	۱۰-۱-۳ وجدان تحصیلی.....
۷۲	۱۱-۱-۳ جهت‌گیری هدف تحصیلی.....
۷۳	۱۲-۱-۳ عاطفه تحصیلی.....
۷۴	۱۳-۱-۳ هیجان‌های تحصیلی.....
۷۵	۱۴-۱-۳ درگیری تحصیلی.....
۷۷	۱۵-۱-۳ سرزندگی تحصیلی.....
۷۸	۱۶-۱-۳ کنترل تحصیلی.....
۷۹	۱۷-۱-۳ اهمال کاری تحصیلی.....
۷۹	۱۸-۱-۳ فرسودگی تحصیلی.....
۸۰	۱۹-۱-۳ جامعه‌پذیری تحصیلی.....
۸۲	۲-۳ یادگیری با توجه به ویژگی‌های شخصی یادگیرندگان.....
۸۲	۱-۲-۳ یادگیرنده‌های بصری.....
۸۳	۲-۲-۳ یادگیرنده‌های سمعی.....
۸۳	۳-۲-۳ یادگیرنده‌های عملیاتی.....
۸۴	۳-۳ سبک‌های یادگیری.....
۸۶	خلاصه فصل سوم.....
۸۷	فصل چهارم. آشنایی با روش‌های مطالعه.....
۸۷	هدف کلی.....
۸۷	هدف‌های رفتاری.....
۸۷	مقدمه.....
۸۸	۱-۴ انواع خواندن.....
۸۸	۱-۱-۴ خواندن اجمالی.....
۸۹	۱-۱-۴ فنون خواندن اجمالی.....

۹۰	۲-۱-۴ سریع خواندن (تندخوانی).....
۹۰	۳-۱-۴ عبارت خوانی.....
۹۱	۴-۱-۴ دقیق خوانی.....
۹۲	۱-۴-۱ فنون مربوط به روش دقیق خوانی.....
۹۲	۵-۱-۴ خواندن تجسسی.....
۹۳	۶-۱-۴ خواندن انتقادی.....
۹۴	۱-۶-۱ فنون خواندن انتقادی.....
۹۵	۲-۴ فن یادگیری یک فصل از کتاب با استفاده از روش خواندن و مطالعه SQ5R.....
۹۵	۳-۴ روش پارسر.....
۹۷	۴-۴ مدل‌های خواندن.....
۹۸	۵-۴ شیوه‌های مطالعه.....
۹۹	۱-۵-۴ خواندن و مطالعه بدون نوشتن.....
۹۹	۲-۵-۴ خط کشیدن.....
۹۹	۳-۵-۴ حاشیه‌نویسی.....
۹۹	۴-۵-۴ خلاصه‌نویسی.....
۹۹	۵-۵-۴ کلید برداری.....
۱۰۰	۶-۵-۴ خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز.....
۱۰۰	۶-۴ سازمان‌دهی.....
۱۰۰	۷-۴ رعایت عدم تشابه دروس.....
۱۰۰	۸-۴ طرح سؤال.....
۱۰۱	۹-۴ ایجاد فضای مناسب برای مطالعه.....
۱۰۳	۱۰-۴ حداکثر بهره‌گیری از وقت مطالعه.....
۱۰۳	۱۱-۴ تقویت عادات مناسب.....
۱۰۴	۱۲-۴ مرور (مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسئله در یادگیری درست).....
۱۰۵	۱۳-۴ تمرکز حواس.....
۱۰۶	۱۴-۴ تنظیم برنامه.....
۱۱۰	۱۵-۴ مهارت در به‌کاربردن فرهنگ توصیفی رشته تحصیلی.....
۱۱۱	۱۶-۴ مهارت‌های شناختی و فراشناختی.....
۱۱۴	۱۷-۴ کاربرد رایانه در یادگیری دروس.....
۱۱۶	۱-۱۷-۴ مزایای رایانه.....
۱۱۶	۲-۱۷-۴ محدودیت‌های رایانه.....
۱۱۸	خلاصه فصل چهارم.....
۱۱۹	بخش سوم. مهارت‌های نوشتن در دانشگاه.....
۱۲۱	فصل پنجم. آشنایی با مفاهیم، اصطلاحات و قلمرو نوشتن در دانشگاه.....
۱۲۱	هدف کلی.....
۱۲۱	هدف‌های رفتاری.....
۱۲۱	مقدمه.....

۱-۵	گستره مهارت نوشتن.....	۱۲۲
۲-۵	گونه‌های نوشتاری.....	۱۲۴
۱-۲-۵	گونه اداری.....	۱۲۵
۲-۲-۵	گونه ادبی.....	۱۲۶
۳-۲-۵	گونه علمی و انواع نوشتار علمی.....	۱۲۷
۳-۵	انواع نوشتن.....	۱۲۸
۱-۳-۵	نوشتارهای دانشگاهی.....	۱۳۰
۱-۱-۳-۵	گزارش‌نویسی از مشاهدات.....	۱۳۰
۲-۱-۳-۵	گزارش مطالعه بیشتر.....	۱۳۰
۳-۱-۳-۵	گزارش درس سمینار.....	۱۳۱
۴-۱-۳-۵	پروژه.....	۱۳۱
۵-۱-۳-۵	کارآموزی.....	۱۳۱
۶-۱-۳-۵	گزارش پروژه دوره کارشناسی.....	۱۳۲
۷-۱-۳-۵	پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد و رساله دکتری.....	۱۳۲
۸-۱-۳-۵	گزارش درس آزمایشگاه.....	۱۳۲
۹-۱-۳-۵	مقاله.....	۱۳۳
۱۰-۱-۳-۵	پوستر.....	۱۳۳
۱۱-۱-۳-۵	خاطره‌نویسی.....	۱۳۴
۱۲-۱-۳-۵	نامه‌نگاری.....	۱۳۴
۱۳-۱-۳-۵	شرح سوابق، کارنامک و بود‌نمای استخدامی.....	۱۳۵
۲-۳-۵	نوشتار برون دانشگاهی.....	۱۳۵
	خلاصه فصل پنجم.....	۱۳۵
	فصل ششم. آشنایی با ارتباط نوشتاری، ماهیت و عناصر آن در زبان فارسی	۱۳۷
	هدف کلی	۱۳۷
	هدف‌های رفتاری	۱۳۷
	مقدمه	۱۳۷
۱-۶	ویژگی‌های خواننده نشانه‌های مکتوب.....	۱۳۹
۱-۱-۶	خواننده متن کیست؟.....	۱۳۹
۲-۶	ویژگی‌های نشانه‌های سازنده متن.....	۱۳۹
۳-۶	ویژگی‌های عناصر نظام نوشتاری زبان فارسی.....	۱۴۰
۱-۳-۶	نگارش صحیح واژه‌هایی که دو صورت نوشتاری دارند.....	۱۴۰
۲-۳-۶	نگارش کلمات قرضی از زبان عربی.....	۱۴۲
۳-۳-۶	جدانویسی و سرهم‌نویسی در خط فارسی.....	۱۴۲
۴-۶	انواع واژه در زبان فارسی.....	۱۴۳
۱-۴-۶	واژگان نوشتاری.....	۱۴۳
۲-۴-۶	واژگان عمومی و تخصصی.....	۱۴۴
۵-۶	معناشناسی واژگانی.....	۱۴۴

۱۴۶	۶-۶ ساخت جمله در زبان فارسی
۱۴۸	خلاصه فصل ششم
۱۴۹	فصل هفتم. آشنایی با نگارش متن
۱۴۹	هدف کلی
۱۴۹	هدف‌های رفتاری
۱۴۹	مقدمه
۱۴۹	۱-۷ متن و ویژگی‌های آن در زبان فارسی
۱۵۲	۲-۷ بند (پاراگراف) و انواع آن
۱۵۳	۱-۲-۷ بندنوشت‌ها
۱۵۵	۲-۲-۷ ارتباط بندها
۱۵۷	۳-۷ انواع پردازش نوشتاری
۱۵۸	۱-۳-۷ پردازش زمان بنیاد متن
۱۵۹	۲-۳-۷ پردازش مقایسه بنیاد متن
۱۶۱	۳-۳-۷ پردازش «تعریف توصیف بنیاد» متن
۱۶۱	۴-۳-۷ پردازش مثال بنیاد متن
۱۶۲	۵-۳-۷ پردازش طبقه بنیاد متن
۱۶۳	خلاصه فصل هفتم
۱۶۴	فصل هشتم. نوشتن برای یادگیری
۱۶۴	هدف کلی
۱۶۴	هدف‌های رفتاری
۱۶۴	مقدمه
۱۶۵	۱-۸ خلاصه‌نویسی
۱۶۶	۲-۸ یادداشت‌برداری
۱۶۷	۱-۲-۸ قواعد یادداشت‌برداری
۱۶۸	۲-۲-۸ هدف از یادداشت‌برداری
۱۶۹	۳-۲-۸ انتخاب مطالبی که باید ثبت شوند
۱۷۰	۴-۲-۸ برخی راهبردهای مهم یادداشت‌برداری
۱۷۱	۵-۲-۸ مرور یادداشت‌ها
۱۷۲	۶-۲-۸ مراجعه به یادداشت‌ها
۱۷۲	خلاصه فصل هشتم
۱۷۳	فصل نهم. آشنایی با مهارت‌های نوشتن علمی
۱۷۳	هدف کلی
۱۷۳	هدف‌های رفتاری
۱۷۳	مقدمه
۱۷۴	۱-۹ نگارش مقاله‌های علمی - پژوهشی

۱۸۰	۱-۱-۹ مقدمه.....
۱۸۲	۲-۱-۹ روش.....
۱۸۲	۳-۱-۹ آورده‌ها (یافته‌ها).....
۱۸۴	۴-۱-۹ نتیجه‌گیری و بحث.....
۱۸۵	۵-۱-۹ عنوان.....
۱۸۷	۶-۱-۹ چکیده مقاله.....
۱۸۹	۲-۹ نگارش مقالات علمی مروری.....
۱۹۰	۱-۲-۹ انتخاب موضوع مقاله مروری.....
۱۹۰	۲-۲-۹ جستجوی منابع.....
۱۹۱	۳-۲-۹ تنظیم مقاله.....
۱۹۲	۴-۲-۹ آیا بین مقاله مروری و یک فصل از کتاب تفاوت وجود دارد؟.....
۱۹۳	۳-۹ نگارش چکیده برای همایش‌های علمی.....
۱۹۳	۱-۳-۹ توصیه‌ها.....
۱۹۴	۲-۳-۹ اهداف.....
۱۹۶	خلاصه فصل نهم.....

۱۹۷	بخش چهارم. مهارت‌های موفقیت در آزمون.....
۱۹۹	فصل دهم. آشنایی با آزمون و مفاهیم وابسته.....
۱۹۹	هدف کلی.....
۱۹۹	هدف‌های رفتاری.....
۱۹۹	مقدمه.....
۲۰۰	۱-۱۰ تعریف اندازه‌گیری.....
۲۰۱	۲-۱۰ تعریف آزمون.....
۲۰۲	۳-۱۰ انواع آزمون.....
۲۰۳	۱-۳-۱۰ تعریف آزمون و سنجش.....
۲۰۴	۴-۱۰ تعریف ارزشیابی.....
۲۰۵	۵-۱۰ ارزشیابی از دانشجویان و برنامه‌های درسی.....
۲۰۶	۶-۱۰ ارزشیابی پیشرفت تحصیلی.....
۲۰۶	۱-۶-۱۰ هدف‌های آموزشی یا هدف‌های یادگیری.....
۲۰۷	۲-۶-۱۰ سنجش عملکرد یادگیرندگان.....
۲۰۸	خلاصه فصل دهم.....

۲۱۰	فصل یازدهم. آشنایی با اضطراب آزمون و روش‌های تقابل با آن.....
۲۱۰	هدف کلی.....
۲۱۰	هدف‌های رفتاری.....
۲۱۰	مقدمه.....
۲۱۴	۱-۱۱ علل اضطراب.....
۲۱۶	۲-۱۱ روش‌های مقابله با اضطراب امتحان.....

۳-۱۱	روش‌های درمان‌شناختی.....	۲۱۷
۴-۱۱	مهارت‌های مقابله.....	۲۱۸
۵-۱۱	الگوسازی.....	۲۱۹
	خلاصه فصل یازدهم.....	۲۲۰
	فصل دوازدهم. آشنایی با عوامل شناختی مؤثر بر توفیق در آزمون.....	۲۲۱
	هدف کلی.....	۲۲۱
	هدف‌های رفتاری.....	۲۲۱
	مقدمه.....	۲۲۱
۱-۱۲	انگیزش چیست؟.....	۲۲۲
۲-۱۲	انگیزه پیشرفت.....	۲۲۳
۱-۲-۱۲	اجزا یا مؤلفه‌های انگیزه پیشرفت.....	۲۲۴
۲-۲-۱۲	خصوصیات افراد پیشرفت‌گرا.....	۲۲۶
۳-۱۲	مهارپذیری و موفقیت در آزمون.....	۲۲۹
۴-۱۲	فراحافظه. تفکر درباره حافظه.....	۲۳۰
	خلاصه فصل دوازدهم.....	۲۳۲
	فصل سیزدهم. آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون: قبل از امتحان.....	۲۳۴
	هدف کلی.....	۲۳۴
	هدف‌های رفتاری.....	۲۳۴
	مقدمه.....	۲۳۴
۱-۱۳	طرح سؤال و پاسخ به آن.....	۲۳۶
۲-۱۳	شناخت از نوع سؤالات.....	۲۳۸
۱-۲-۱۳	تقسیم‌بندی سؤالات.....	۲۳۹
۲-۲-۱۳	تأثیر بافت مفهومی سؤالات بر عملکرد حافظه روزمره در آزمون.....	۲۴۲
۳-۱۳	آشنایی با آزمون (نمونه سؤال).....	۲۴۵
۴-۱۳	استفاده از منابع تکمیلی.....	۲۴۶
	خلاصه فصل سیزدهم.....	۲۴۶
	فصل چهاردهم. آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون: در جلسه امتحان.....	۲۴۷
	هدف کلی.....	۲۴۷
	هدف‌های رفتاری.....	۲۴۷
	مقدمه.....	۲۴۷
۱-۱۴	تغذیه و استراحت کافی.....	۲۴۸
۲-۱۴	توجه به راهنمای آزمون.....	۲۴۸
۳-۱۴	درک و پردازش عمیق‌تر سؤال‌ها.....	۲۵۲
۴-۱۴	ایجاد تمرکز و توجه.....	۲۵۳
۵-۱۴	شکل ظاهری پاسخ‌نامه.....	۲۵۴

۲۵۵	۶-۱۴ نظارت و بررسی پاسخ‌ها
۲۵۶	۷-۱۴ عدم توجه به عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند
۲۵۶	۸-۱۴ سرعت
۲۵۷	۹-۱۴ دقت
۲۵۸	۱۰-۱۴ شادبودن
۲۵۸	۱۱-۱۴ تلقین
۲۵۹	۱۲-۱۴ خودباوری یا اعتماد به نفس
۲۵۹	خلاصه فصل چهاردهم
۲۶۱	منابع

پیشگفتار

هدف اصلی کتاب حاضر با عنوان «مهارت‌های دانشگاهی در نظام آموزش از راه دور» ارائه راهبردهای لازم به دانشجویان عزیز جهت کاربرد بهتر مهارت‌های خواندن و مطالعه، مهارت‌های نگارش متون علمی و مهارت‌های آزمون و امتحان‌دادن است. قطعاً دانشجویان گرامی توجه دارند که صرفاً با مطالعه این کتاب همه مشکلات یادگیری و تحصیلی آن‌ها رفع نخواهند شد ولی سعی ما براین بوده است تا در حد امکان راهنمایی‌های لازم را برای زمینه‌سازی به‌دست‌گرفتن «مدیریت یادگیری دروس توسط خودتان» و رشد «مهارت‌های خودآموزی» و «خود مدیریت» در شما ارائه دهیم. در پایان ضمن آرزوی توفیق برای یکایک شما دانشجویان عزیز در کسب علم و دانش، خود و شما را به تقوای الهی و تلاش هرچه بیشتر در راه سازندگی ایران اسلامی دعوت می‌کنیم. چنانچه شما دانشجویان گرامی و اساتید و صاحب‌نظران محترم با نظرات خود ما را در اصلاح و تجدیدنظر محتوای این کتاب در چاپ‌های بعدی یاری فرمایید، رهین منت شما خواهیم بود.

دکتر بهمن زندی و همکاران

مقدمه

در متون مختلف علمی مهارت را توانایی کاربست مؤثر دانش و تجربه فردی تعریف کرده‌اند. این بدان معنی است که مهارت را جزء ویژگی‌های رفتاری باید دانست. منظور از ویژگی‌های رفتاری، مجموعه‌ای از اقدامات و اعمال معین و مشخصی است که از فرد سر می‌زند و در نهایت اهداف خاص و نتایج معین را دست‌یافتنی می‌کند. بنابراین این اقدامات و اعمال معین را می‌توان آموزش داد تا با فراگیری آن‌ها، نتایج مطلوب قابل حصول شوند و این امر همان رسالتی است که کتاب حاضر سعی کرده است از عهده آن برآید.

از آنجاکه گستره اهداف و پیرو آن نتایج، گسترده هستند، اعمال و اقدامات متنوع و متعددی برای نیل به نتایج معین باید انجام شوند، بنابراین یک مهارت خاص مدنظر نیست و مجموعه‌ای از مهارت‌های مرتبط و متداخل و نیز توسعه آن‌ها باید موردتوجه قرار گیرد.

از طرفی نظام آموزش عالی مدرن نیاز به دانشجویان و مخاطبانی دارد که با آموزش، فراگیری و توسعه مهارت‌های دانشگاهی، توانایی استفاده بهینه، سازگاری، کارآمدی و بالندگی را در این نظام‌ها داشته باشند. از این‌رو کتاب حاضر بر آن شد تا مهم‌ترین مهارت‌هایی را که دانشجویان باید با مراجعه به آن‌ها، توانمندی‌های بینشی، دانشی و توانشی خود را ارتقا دهند فراهم آورد.