



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

تکنیک یادگیری و مطالعه (SQ3R)



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی



تهیه و تنظیم:

-سیده ساجده شیخ الاسلامی

(مسئول دفتر مشاوره و ارتقای تمصیلی دانشکده علوم)

- کیمیا فدافشانی

#خداقوت_دانشجو



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

(SQ3R)

SQ3R یکی از مؤثرترین شیوه های یادگیری است، که در سال ۱۹۹۶ توسط راینسون ابداع شد.

در این روش شما با ایجاد زمینه ای در ذهنتان قبل از مطالعه، روند یادگیری خود را فعال تر و آسان تر می کنید.



(SQ3R)



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی



- ✓ پیش خوانی (Survey)
- ✓ سؤال سازی (Question)
- ✓ خواندن (Read)
- ✓ بازگویی و تعریف (Recite)
- ✓ مرور (Review)

پیش خوانی



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

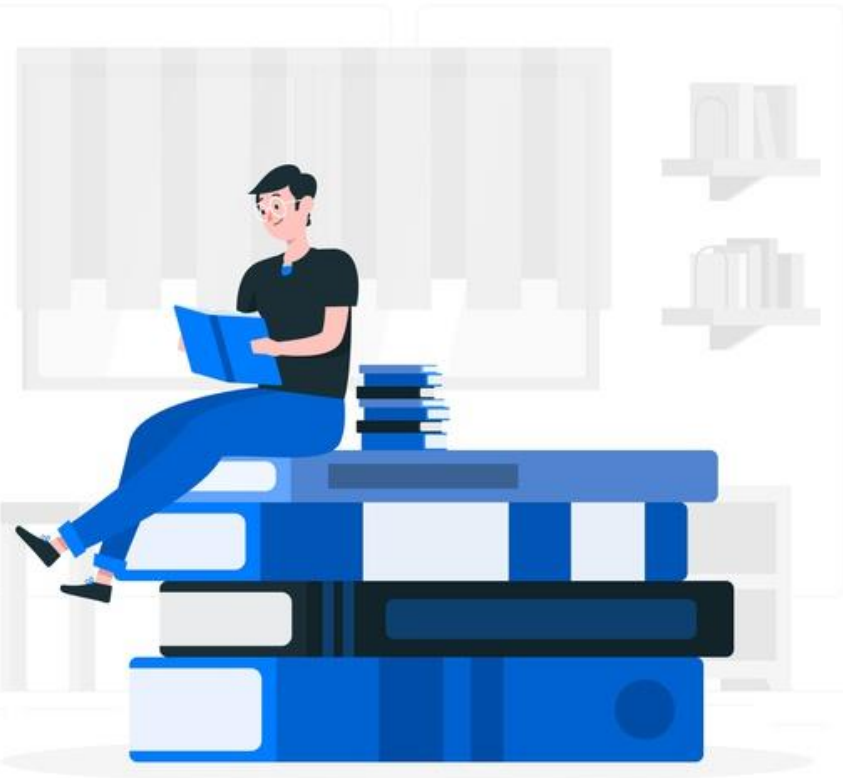
• درسی را که می خواهید بخوانید، ابتدا پیش خوانی کنید. برای **پیش خوانی** از روش زیر استفاده نمایید:

• نگاهی **سریع و گذرا** به متن بیاندازید.

• نکات **مهم و کلیدی** را بیابید.

• سؤالات و تمرین های آخر درس را **مرور کنید**.

• پاراگراف اول، آخر و خلاصه درس را به شیوه ای **گذرا بخوانید**.





دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

سؤال سازی

در ذهن خود سؤالاتی راجع به موضوع درس بسازید. برای این کار می توانید:

• عناوین و تیترها را بصورت سؤال درآورید.

• از خود پرسید: «راجع به این موضوع چه می دانم؟»،
«معلم راجع به این موضوع چه چیزهایی می گفت؟» و
سؤالاتی از این قبیل.





خواندن

در این مرحله متن درس را به طور کامل بخوانید. در هنگام خواندن:

- به دنبال جواب سؤالاتی باشید که در ذهن خود ساخته بودید.
- به سؤالات آخر درس جواب بدهید.
- زیر نکات مهم خط بکشید.
- اگر مطلبی را درست نفهمیده‌اید، دوباره آن را بخوانید.





دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

بازگویی مطالب

بعد از آنکه خواندن یک بخش به پایان رسید، به **بازگویی مطالب** آن پردازید.

• مطالب درسی را از حفظ برای خود **تکرار کنید و یا خلاصه نویسی کنید.**

• در تکرار مطالب از روشی که متناسب با تکنیک یادگیری تان است، استفاده کنید و به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر از **حواس پنجگانه** خود استفاده کنید، مطالب بهتر در حافظه تان جای می گیرد.

قدرت یادگیری سه برابر می شود با: دیدن، بیان کردن، شنیدن.

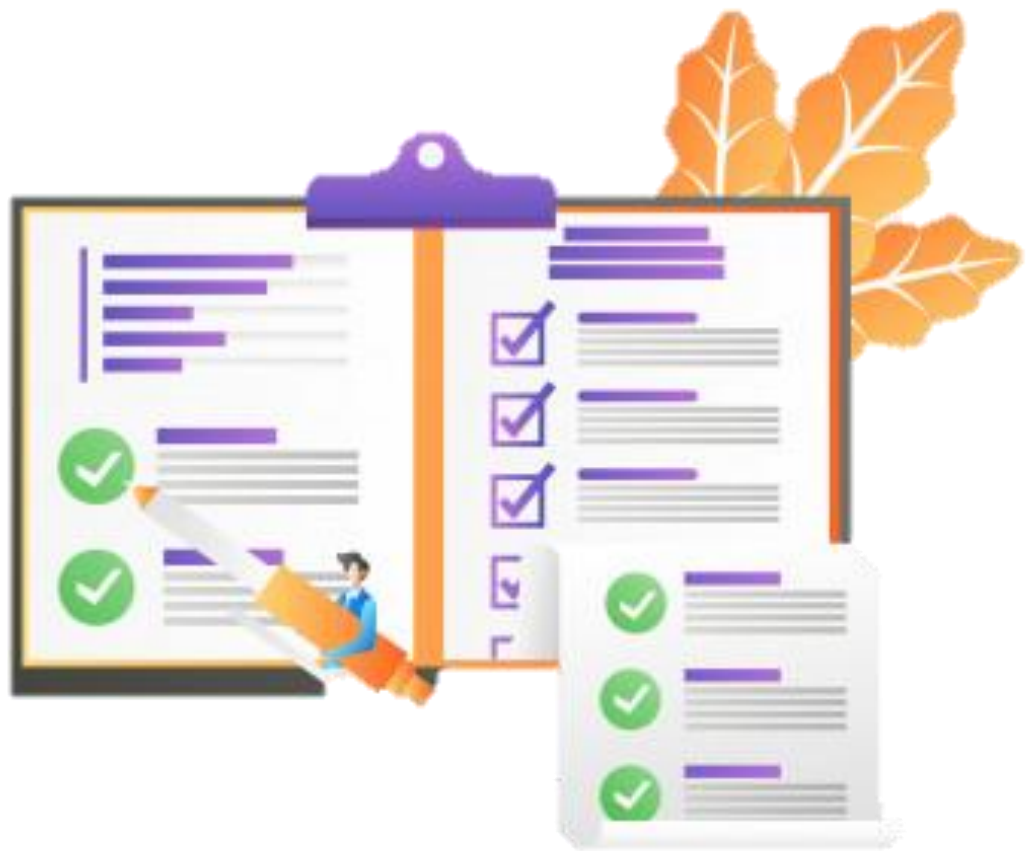
و این قدرت چهار برابر می شود با: دیدن، بیان کردن، شنیدن و نوشتن!





دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

مرور مطالب



بعد از آنکه مطالب را بطور کامل خواندید و برای خود بازگو کردید، نوبت به مرور مطالب می رسد.

- **روز اول:** بلافاصله بعد از مرحله تعریف و بازگویی، ۵ دقیقه سریع مطالب را مرور کنید.
- **۲۴ ساعت بعد:** کتاب را ورق بزنید و به نکات مهم نگاهی بیاندازید، به مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.
- **یک هفته بعد:** به مدت ۵ دقیقه مطالب درسی را مرور کنید. برای مطالبی که به نظرتان سخت تر است بیشتر وقت بگذارید.



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

نکته طلایی

به خاطر داشته باشید:

کسانی که مطلبی را ۶ بار پیاپی می خوانند در مقایسه با کسانی که در ۶ نوبت و هر بار ۵ دقیقه این کار را می کنند، درصد یادگیری کمتری دارند.
چرا که در فواصل زمانی قدرت پردازش ذهن بالاتر می رود.

