

شنیدن و یادداشت برداری

با این که از دانشجویان انتظار می‌رود با توانایی یا د داشت برداری خوب پا به دانشگاه گذارند اما همیشه این طور نیست. دبیرستان این توانایی را ایجاد نمی‌کند و بنابراین مهارت‌های خوب گوش دادن و یادداشت برداری آنها ضرورتاً باید بهتر گردد.

سعی کنید : شنونده فعال و مثبتی باشید.

چگونه؟ در ردیف‌های اول بنشینید، نه چیزی بخوانید و نه صحبت کنید. در طی ۲۰ دقیقه دوم (یعنی معمولاً زمانی که توجه خود را از دست می‌دهید) و تا آخرین دقایق، تا زمان ارائه خلاصه یا نتیجه‌گیری توجه ویژه خود را حفظ کنید.

سعی کنید: یادگیرنده فعال و مثبتی باشید.

چگونه؟ با علاقه به مطالب درسی با طرح پرسش‌هایی برای دریافت پاسخ در کلاس شرکت جویید. شما می‌توانید این کار را با اندیشیدن دربارهٔ موضوع درسی، و پیش‌قدم شدن در ارائه کنفرانس و از قبل خوانی مطالب درسی انجام دهید (اگر حفظ کردن مطالب برای شما دشوار است، مورد اخیر به ویژه برایتان سودمند است). سعی کنید: با توجه ویژه به مطالب اصلی، یادداشت‌های دقیق بردارید.

چرا؟ ممکن است نکته اصلی آن جا باشد، اگرچنین است، آن را یادداشت کنید افزون بر آن، در پی نکات تأکیدی برآیید؛ یعنی یافتن آن نکات از لا به لای کلام استاد، زبان بدنی یا آنچه در چهره و حرکات دست و بدن او مشهود است و یا زمانی که استاد مطلبی را به دقت از روی یادداشت‌هایش برای شما می‌خواند. اگر فکر می‌کنید نکته اصلی را دریافت نکرده اید، یادداشت‌هایتان را به هم‌کلاس‌هایتان یا استاد نشان دهید. سعی کنید: به هنگام یادداشت برداری بین مطالب کمی فضای خالی بگذارید.

چرا؟ شما باید برای نوشتن مطالب به زبان خودتان و افزودن آن به یادداشت‌هایتان به حد کافی جا داشته باشید. این روش به شما کمک می‌کند تا با یکپارچه کردن مطالب فعلی با آنچه از قبل می‌دانستید، در سطحی ژرف‌تر مطلب را بیاموزید. همچنین گذاشتن فضای اضافی در یادداشت‌هایتان، یافتن مطالب را به هنگام مطالعه برایتان آسانتر می‌کند.

سعی کنید: در خلال ۲۴ ساعت برای هر کلاس ۱۰ دقیقه یادداشت‌های خود را مرور کنید.

چرا؟ زیرا در غیر این‌صورت شما ۵۰ تا ۸۰ درصد از مطالب را از دست می‌دهید.

سعی کنید: یادداشت‌های خود را طوری تنظیم کنید تا بتوانید به طور مؤثری مطالعه کنید.

چگونه؟ قسمت وسیعی از حاشیه سمت راست صفحه را خالی بگذارید، این جا جای نوشتن پرسش‌هایی است که به هنگام خواندن برایتان مطرح می‌شود پشت صفحه را خالی بگذارید تا صفحه را به راحتی برگردانید. یادداشت‌ها را بپوشانید یا صفحه را به پشت برگردانید و به پرسش‌هایی که ضمن مطالعه طرح کرده‌اید، پاسخ دهید.

مترجم : بهاره قیدر کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران