

فهرست خلاصه و نکات مهم کتاب مهارت‌های دانشگاهی در نظام آموزش از راه دور

- فصل اول: ضرورت آشنایی با مهارت‌های تحصیلی و اهداف آن ۲
- فصل دوم: آشنایی با مفاهیم و عناصر نظام آموزش از راه دور ۹
- فصل سوم: آشنایی با مهارت‌های یادگیری ۱۴
- فصل چهارم: آشنایی با روش‌های مطالعه ۱۹
- فصل پنجم: آشنایی با مفاهیم، اصطلاحات و قلمرو نوشتن در دانشگاه ۲۴
- فصل ششم: آشنایی با ارتباط نوشتاری، ماهیت و عناصر آن در زبان فارسی ۲۷
- فصل هفتم: آشنایی با نگارش متن ۳۰
- فصل هشتم: نوشتن برای یادگیری ۳۲
- فصل نهم: آشنایی با مهارت‌های نوشتن علمی ۳۵
- فصل دهم: آشنایی با آزمون و مفاهیم وابسته ۳۸
- فصل یازدهم: آشنایی با اضطراب آزمون و روش‌های تقابل با آن ۴۱
- فصل دوازدهم: آشنایی با عوامل شناختی مؤثر بر توفیق در آزمون ۴۳
- فصل سیزدهم: آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون: قبل از امتحان ۴۶
- فصل چهاردهم: آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون: در جلسه امتحان ۴۸



خلاصه کتاب مهارت‌های دانشگاهی در نظام آموزش از راه دور

نویسندگان: زندی، سرمدی، زارع و عزیزی نژاد / ناشر: پیام نور

توجه:

با توجه به اینکه این منبع برای چندین درس دانشگاه پیام نور، جزء کتاب یا منبع دوم است، حتماً با توجه به وضعیت منابع رشته خود، فصول مربوطه را که در قسمت شرح پیوست ذکر کرده است، مطالعه کنید. برای مثال:

- برای درس تدوین و نگارش متون و گزارش‌های علمی با کد ۱۲۱۱۶۵۱، فصول ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ مطالعه شود.
- برای درس مشاوره تحصیلی و شغلی با کد ۱۲۱۱۶۵۲ فصول ۱، ۳، ۴ مطالعه شود.
- برای درس سنجش و اندازه‌گیری با کد ۱۲۱۱۶۲۷ فصول ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ مطالعه شود

فصل اول: ضرورت آشنایی با مهارت‌های تحصیلی و اهداف آن

✓ دانشجو مانند هر نقش اجتماعی دیگر نیاز به مهارت‌هایی دارد که به یاری آن‌ها بتواند وظایف تحصیل، یادگیری و ترویج علم را به خوبی انجام دهد و دارای مهارت‌های تحصیلی باشد.

■ مهارت‌های عمومی

- ✓ توسعه مهارت‌های عمومی بخش مهمی از آموزش افراد در حال تحصیل است.
- ✓ کمیته بررسی کیفیت در استرالیا شایستگی‌های عمومی دانشجویان را شامل مهارت‌های اطلاعاتی، مهارت‌های فکر کردن، کار کردن مستقل و کار در گروه‌ها می‌داند.
- ✓ مجمع اندیشمندان مهارت‌های عمومی را در شش بعد دسته‌بندی کرده است:
- ✓ مهارت‌های خلاقیت و حل مسئله: شامل ایده‌های تازه، تفکر انتقادی، مهارت هدف‌گذاری، آموزش کارآفرینی و تصمیم‌سازی.
- ✓ مهارت‌های ارتباطی و کار گروهی: توانایی برقراری ارتباط با دیگران، سازگاری با شرایط جدید، انجام دادن کار مؤثر تیمی و انتقال تجربیات.
- ✓ مهارت‌های تعهد و احساس مسئولیت: یادگیری مدیریت زمان، مدیریت منابع، رفتارهای شهروندی، احساس مسئولیت‌پذیری و اخلاق حرفه‌ای.
- ✓ برنامه‌ریزی و ساماندهی فعالیت‌ها: شامل آشنایی با منابع تأمین اطلاعات جدید، دسته‌بندی و ارزیابی آن‌ها و تصمیم‌گیری صحیح.
- ✓ مهارت‌های عملی و دانش تخصصی: تعامل آموزش با محیط، تجربه کار کردن در محیط واقعی و استفاده بهینه از تجهیزات.
- ✓ مهارت‌های کاربردی شیوه‌های محاسباتی و تسلط بر فناوری روزآمد: توانایی به‌کارگیری شیوه محاسباتی برای هدف‌های کاربردی و استفاده از فناوری بروز.



■ مهارت‌های تحصیلی

- ✓ تفاوت‌های عمده‌ای بین تحصیل در دبیرستان و دانشگاه وجود دارد که لزوم یادگیری مهارت‌های تحصیلی را ایجاد می‌کند:
- ✓ حجم بالای مطالب درسی: منابع آموزشی در دانشگاه حجیم و فشرده هستند و نیاز به مدیریت زمان و برنامه‌ریزی دارند.
- ✓ دانشجو محوری: برخلاف مدارس که معلم محور هستند، در دانشگاه دانشجو محور آموزش است و استاد بر کلیات تأکید می‌کند.
- ✓ مشارکت دانشجو: در دانشگاه انتظار می‌رود دانشجویان در بحث‌های درسی، ارائه نظر و نقد دیدگاه‌ها فعال باشند.
- ✓ فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو: برخلاف مدرسه، خانواده و سیستم آموزشی نظارت مستمر بر مطالعات ندارند.
- ✓ تأکید بر فعالیت‌های عملی و تحقیقی: تمرکز بر مهارت‌های تحقیقاتی، تهیه مقالات و انجام کارهای عملی است.
- ✓ فقدان نظارت قوی بر کنترل حضور دانشجویان: افراد باید بدون اجبار از فرصت‌های آموزشی استفاده کنند.
- ✓ ضرورت استفاده از متون غیرفارسی: برای بسط معلومات نیاز به استفاده از منابع تحقیقی و پژوهشی غیرفارسی است.
- ✓ تعدد منابع درسی: دانشجویان باید در جستجوی منابع برآیند و مهارت سازمان‌دهی منابع را داشته باشند.

■ مهارت مدیریت برنامه‌ریزی

- ✓ در طول ساعات بیداری انسان‌ها چه از درون و چه از بیرون تحت فشار هستند که فعالیت‌های مختلفی انجام دهند.
- ✓ برنامه‌ریزی نوعی تصمیم‌گیری است که درباره مقصد، وسیله، نحوه و چگونگی رسیدن به مقصد انجام می‌شود.
- ✓ مراحل مختلف تهیه برنامه عبارتند از:
 - ✓ انتخاب اهداف: تعیین هدف، حساس‌ترین و اساسی‌ترین گام است. هدف‌ها به رفتار جهت می‌دهند و موجب انگیزش می‌شوند.
 - ✓ ویژگی‌های هدف‌گذاری صحیح:
 - وضعیت مطلوب و موردنظر به روشنی تعریف شود.
 - هدف تا حد امکان کوتاه و با افعال عملی و کنشی نوشته شود.
 - هدف به صورت کمی، مقداری و سنجش‌پذیر باشد.
 - هدف باید شدنی و با توجه به امکانات باشد.
 - ابزار و روش ارزشیابی هدف مشخص شود.
 - ✓ انتخاب خط‌مشی‌ها: باید خط‌مشی‌ها (مسیر حرکت به سوی اهداف) تعیین گردد.
 - ✓ تعیین اولویت‌ها: به دلیل محدودیت منابع و زمان، همه اهداف هم‌زمان میسر نمی‌شوند و باید اولویت‌بندی شوند.
 - ✓ انتخاب برنامه عمل: باید نسبت به تهیه برنامه عمل اقدام نمود که دقیق، عملیاتی و زمان‌بندی شده باشد.
 - ✓ اجرا، نظارت، ارزیابی و تصحیح برنامه: حین اجرا باید موانع شناسایی و برنامه اصلاح شود.

■ مهارت مدیریت زمان

- ✓ زمان منبعی است که به محض دستیابی به آن می‌باید مصرف شود و قابل ذخیره نیست.



✓ مدیریت زمان باعث کاهش اضطراب و ایجاد احساس ارزش، نشاط و توانمندی می‌شود.

■ اهمیت مدیریت زمان

✓ زمان اصلی‌ترین سرمایه بشری نیازمند مدیریت است.

✓ فرمول پیشنهادی برای محاسبه زمان لازم:

مرحله اول: زمان قابل انتظار (تخمین زمان در شرایط عادی).

مرحله دوم: زمان هدررفته (زمانی که به خطا، تعلل یا فعالیت‌های غیرآموزشی می‌گذرد).

مرحله سوم: میانگین است.

فرمول: زمان تخصیصی برابر است با مجموع (زمان انتظار + زمان هدررفته) تقسیم بر ۲.

✓ نسل‌های مدیریت زمان:

نسل اول: مبتنی بر کارایی، یادداشت‌ها و چک‌لیست‌ها.

نسل دوم: تقویم‌ها و سررسیدها، برنامه‌ریزی آینده.

نسل سوم: روشن ساختن اولویت‌ها و ارزش‌ها، هدف‌گذاری روزانه.

نسل چهارم: مدیریت خویشتن (نه مدیریت زمان)، بهینه‌سازی زمان، حفظ تعادل بین فعالیت‌ها.

■ برنامه‌ریزی برای مدیریت زمان

✓ مهارت مدیریت زمان شامل هدف‌گذاری، اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی عملیاتی است.

✓ هدف‌گذاری: نخستین گام در مدیریت زمان است و نقش تعیین‌کننده دارد.

✓ اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها: انجام امور بر اساس اهمیت و فوریت. اولویت هرگز کارهای مهم را ناتمام نمی‌گذارد.

✓ برنامه‌ریزی عملیاتی: تقسیم زمان به دو قسمت یعنی برنامه‌ریزی و از بین بردن عوامل اتلاف وقت.

✓ مدیریت ارتباطات: مهارت‌های ارتباطی (شنود، خواندن، صحبت کردن) برای جلوگیری از اتلاف وقت حیاتی است.

■ مهارت مطالعه و خواندن

✓ نخستین جمله‌ای که خداوند به رسول گرامی اسلام فرموده است، کلمه اقرأ (بخوان) است.

✓ خواندن مهم‌ترین مهارت آموزشی از دوره پیش‌دبستانی تا دوره دکتری است.

✓ دانشجویی که بر مهارت خواندن و مطالعه مسلط نباشد مانند راننده‌ای است که رانندگی نمی‌داند.

✓ لازمه دریافت اطلاعات در اینترنت و کتاب، مهارت خواندن است.

✓ باید با روش‌های صحیح مطالعه و انواع خواندن آشنا شد تا بازدهی افزایش یابد.

■ مهارت تفکر

✓ تفکر شامل اندیشیدن، فکر کردن، تخیل، گمان کردن و مورد تأمل قراردادن معنا است.

