

مطالعه مفید و مؤثر (روش مطالعه مردر – MURDER)



مرکز مشاوره و سبک زندگی

دانشگاه شهید چمران اهواز

انتخاب روش مطالعه‌ی صحیح بخش مهمی از فرآیند یادگیری است. انتخاب بهترین روش مطالعه بر حسب موقعیت می‌تواند کمک کند تا از نهایت توانایی خود بهره ببریم یکی از روش‌های مطالعه، روش مطالعه **MURDER** است که شامل مراحل زیر می‌باشد:

۱) **حال و هوا (mood)**: پیش از شروع مطالعه حال و هوای آن را پیدا کنید یعنی سرحال و آماده‌ی یادگیری باشید و تا پایان مطالعه آن حالت را حفظ کنید.

۲) **درک و فهم (Understand)**: تا جایی که می‌توانیم مطلبی را که می‌خوانیم به طور عمیق درک کرده و قسمت‌هایی را که متوجه نمی‌شویم، علامت‌گذاری می‌کنیم تا دوباره به آن‌ها برگردیم.

۳) **یادآوری (Recall)**: نه تنها مطلبی را که خوانده ایم به یاد می‌آوریم؛ بلکه آن را از طریق تجزیه و تحلیل مفاهیم کلیدی و تفکر تغییر شکل داده و به زبان معیار و قابل فهم بازگو می‌کنیم.


۴) **کشف و هضم (Detect and Digest)**: به قسمت‌های قبلاً خوانده شده که آن‌ها را نفهمیده-ایم مراجعه می‌کنیم از راهبردهایی به جز آن چه که به کار بسته‌ایم، استفاده می‌کنیم.

۵) **بسط و گسترش (Expand)**: به مطالب خوانده شده شاخ و برگ می‌دهیم. سؤالاتی را که ممکن است از نویسنده کتاب در صورت دسترسی به او داشته باشیم، از خودمان می‌پرسیم.

۶) **مرور و پاسخ (Review)**: با تمرکز بر هدف از مطالعه‌ی مطلب مورد نظر، نکات مهم را یادآوری کرده و به سوال‌های مربوط به آن پاسخ دهید.

با مادر ارتباط باشید

 Scu_counseling_center

 ۰۹۱۶۹۰۰۶۹۱۳

 Cpc.scu.ac.ir