

ارتقای عادات‌های مطالعه مؤثر

در جلسه مشاوره گروهی:

- دانشجوی ۱: حافظه من بسیار ضعیف است. هر چه می‌خوانم فراموش می‌کنم.
- دانشجوی ۲: تا کتاب دستم می‌گیرم، خسته می‌شوم و خوابم می‌گیرد.
- دانشجوی ۳: سر جلسه امتحان همه چیز را فراموش می‌کنم و نمی‌توانم چیزی بنویسم.
- دانشجوی ۴: برنامه می‌ریزم اما نمی‌توانم برنامه‌ام را اجرا کنم.
- دانشجوی ۵: خوب حفظ می‌کنم اما در دروس محاسباتی موفق نیستم.
- دانشجوی ۶: من اصلاً نمی‌فهمم؛ چه فایده‌ای دارد که مطالعه کنم.

مشاور:

نگران نباشید. همه این مشکلات قابل حل است. فقط کافی است روش مطالعه خود را عوض کنید؛ البته یادتان باشد تغییر عادت، کار ساده‌ای نیست و نیاز به تلاش و تمرین دارد؛ اما دانشجوی، انسانی است که تصمیم گرفته است دنیای کنونی خود را به سوی بهتر شدن تغییر دهد. چه زمانی برای تغییر بهتر از شروع ترم است که زمان کافی وجود دارد؛ پس در گام اول، کتابچه پیوست را با دقت مطالعه کنید و در باره مطالب آن با دوستانتان به بحث و تبادل نظر بنشینید و در صورت نیاز، برای مشاوره به واحد سلامت آموزشگاه مراجعه کنید.

