

به نام خدایی که در این روزگاری است

مهارت های دانشجویی



 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com



دکتر حسن عبدالله زاده

عضو هیات علمی روان شناسی دانشگاه پیام نور بهشهر
رئیس کمیته مشاوره دانشگاه پیام نور استان مازندران



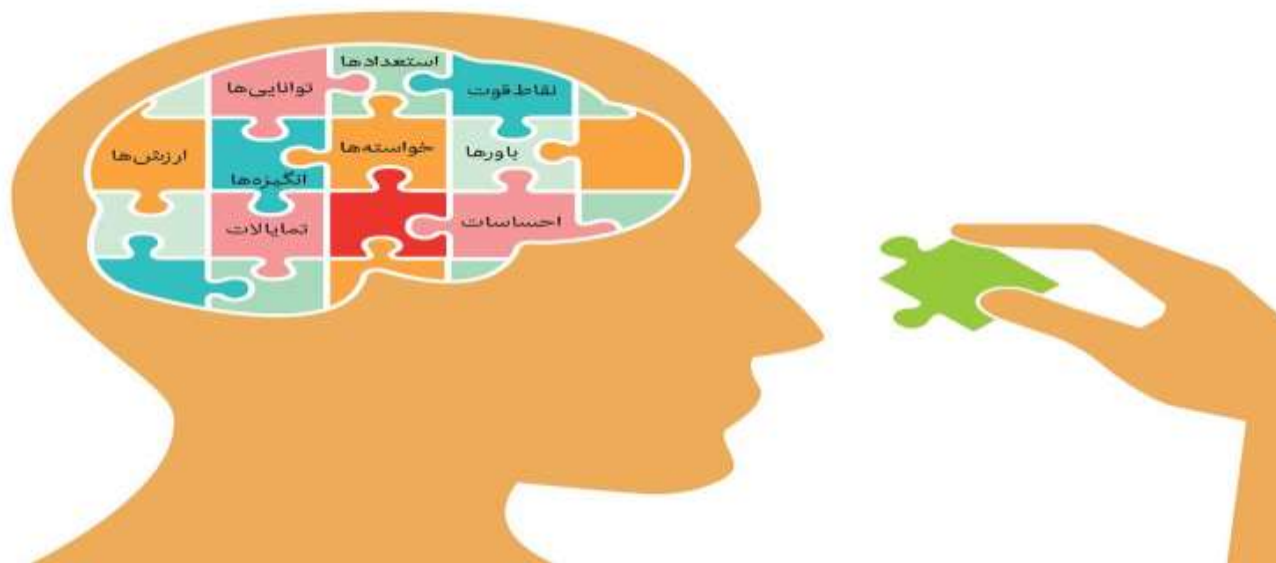
✓ ورود به دانشگاه
✓ تجارب جدید
چالش ها و فرصت ها

✓ مهارت های اساسی برای موفقیت



اصل پذیرش

✓ پذیرید استرس و مشکلات جزئی از زندگی هستند، برای حل آنها به جای تشویش و ناامیدی، آگاهانه و صبورانه **تلاش** کنید (موفقیت).



✓ **عجیب است** که برخی فکر می‌کنند که در زندگی همیشه باید اتفاقات خوش و موفقیت را تجربه کنند!!



 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com

✓ هدف گزینی (هویت علمی / من دانشجو هستم)

✓ تعیین اولویت ها (از خود پرسید من برای چه دانشگاه آمده ام؟)

دلایل و انگیزه های ادامه تحصیل

1



خیلی ها هم تحت تاثیر خانواده اند.

2



بعضی ها هم فقط به خاطر چشم و هم چشمی

3



البته بعضیها فقط به فکر علم و دانشند!

4



شانس همسر یابی هم از انگیزه های مهم ادامه تحصیل بعضی هاست.

5



فرار از خدمت سربازی هم از انگیزه های مهم آقایونه

6



خیلی ها هم بی خیال این حرف هان.

7



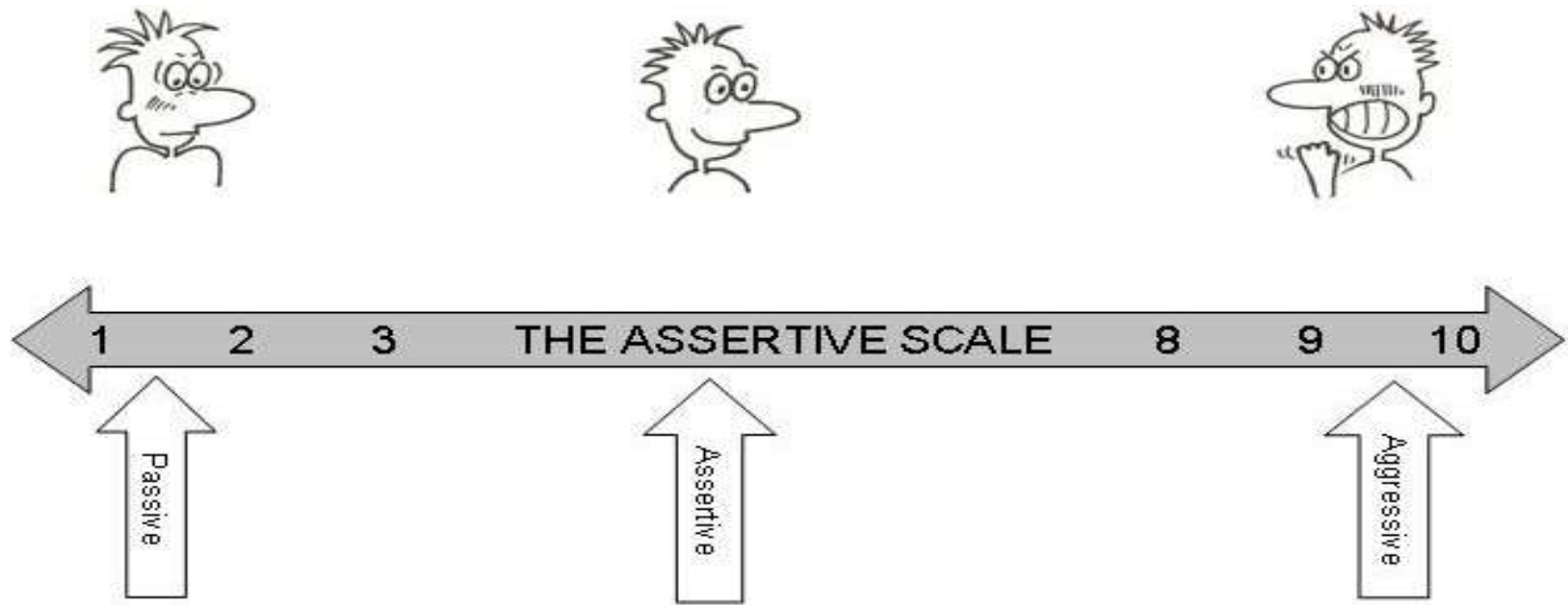
و بعضی فقط به فکر خدمت به جامعه اند.

8



بعضی هم ادامه تحصیل میهن تا به ثروت برسند!

سبک های ارتباطی



 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com



حقوق و مسوولیت های شما



مسوولیت های شما	حقوق شما
به دیگران اجازه دهید در مورد زندگی شان تصمیم بگیرند	۱- حق دارید برای خودتان تصمیم گیری کنید .
با دیگران رفتار محترمانه داشته باشید .	۲- شما حق دارید به شیوه ی محترمانه با شما رفتار شود .
به دیگران اجازه دهید تا به طور جرأت مندانه و مودبانه درخواست نامعقول شما را رد کنند .	۳- شما حق دارید درخواست نامعقول دیگران را بدون احساس گناه رد کنید .
مطمئن شوید که اشتباه شما به دیگران صدمه ای نمی رساند و مسوولیت اشتباه خود را بپذیرید .	۴- شما حق دارید اشتباه کنید .
به دیگران اجازه دهید تا نظر و عقیده ی خود را عوض کنند .	۵- شما حق دارید نظرتان را تغییر دهید .
اقدام منطقی بکنید .	۶- شما حق دارید برای بررسی درخواست دیگران ، زمان صرف کنید .
تقاضای خود را به دیگران تحمیل نکنید .	۷- شما حق دارید تقاضای منطقی از دیگران داشته باشید .
به نظر دیگران احترام بگذارید .	۸- شما حق دارید دیدگاه شخصی خودتان را داشته باشید .
به دیگران اجازه دهید تا سرنوشت خود را کنترل کنند .	۹- شما حق دارید سرنوشت خودتان را تعیین کنید .
به احساسات دیگران توجه نشان دهید .	۱۰- شما حق دارید احساسات خود را بیان کنید .

مهارت های ارتباطی در دانشگاه

❖ ارتباط با استاد :

□ اگر موضوعی را متوجه نشدید، از استادتان پرسید، اساتید، دانشجویان

فعال را دوست دارند. برخی از تصورات غلطی که باعث می شود سوال نپرسید عبارتند از:

➤ ممکنه دوستانم بگن این موضوع به این سادگی را بلد نیست!

➤ نکنه استاد از سوالم ناراحت بشه!!

➤ حالا بعدا می خونم جواب رو پیدا می کنم الان خجالت می کشم!

□ همواره به اساتید خود احترام بگذارید. حضور منظم در کلاس

ها/تشکر از زحمات اساتید/مطالعه و آمادگی علمی در کلاس ها

مهارت های ارتباطی در دانشگاه :

□ ارتباط با کارکنان دانشگاه و کانال ها و سایت های اطلاع رسانی معتبر

□ ارتباط با دانشجویان:

✓ ارتباط با کسانی که نمی شناسم (ترم بالایی های هدفمند و موفق)

✓ شروع، ادامه و پایان ارتباط را مدیریت کنید.

✓ مهارت ابراز وجود و جرات مندی

✓ مدیریت فضای مجازی / گروه های وقت کش

✓ محترمانه با افرادی که با حرف ها و کارهای بیهوده، وقت تان را تلف می کنند، خداحافظی کنید.



 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com

مدیریت زمان

غیر فوری

فوری

۱ (فعالیت های گریزناپذیر)

حضور به موقع در جلسه با کارفرما

تدوین گزارش عملکرد

توجه به فوریت های پزشکی

۲ (وجه تأثیر افراد موفق)

برنامه ریزی های شخصی

یادگیری یک زبان خارجی

تعیین اهداف زندگی

۳ (مناسب برای تفویض اختیار)

پاسخ به مکاتبات شخصی

مجادله برای اثبات خود به دیگران

۴ (وجه تأثیر افراد ناموفق)

کنجکاوی در احوال دیگران

پاسخ به مراجعان ناخوانده

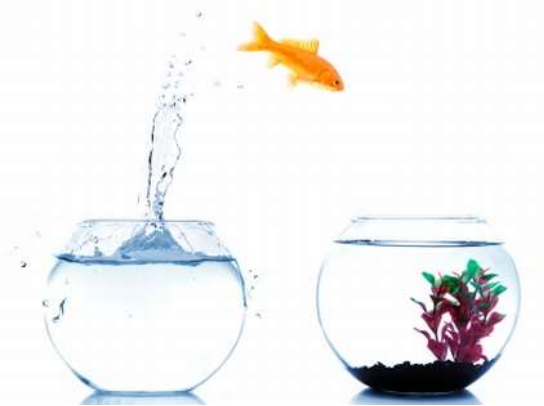
مهم

غیر مهم



نبایدهای کلاس های مجازی

- عدم مطالعه و آشنایی با راهنمای استفاده از کلاس های مجازی
- برهم زدن تمرکز کلاسی با چت ها و سوالات نامرتبط
- خودنمایی و خود شیرینی ناراحت کننده در کلاس و گروه های مجازی
- به تمسخر گرفتن رفتارها و سوالات دیگران
- ارسال محتوای نامرتبط با موضوع گروه های علمی درسی





❑ پذیرید که نمره شما نتیجه **زحمات خودتان** است

❑ اگر نمره کم گرفتید؟/اگر نمره زیاد گرفتید؟

❑ **لذت یادگیری (و مهارت های تحصیلی)**

❑ دانشجویان بسیار زیادی از همین دانشگاه به مدارج بالای علمی، ثبت اختراعات و **مسئولیت های مهم** دست یافته اند. شما هم می توانید.

❑ پذیرید که داشتن مشکلاتی مثل: بیماری خودتان یا بستگان، مشغله کاری، شرایط کرونا، وقت نداشتن!، متاهل بودن و نداشتن امکانات و غیره دلایل قانع کننده ای برای **درس نخواندن** نیست. اثر این توجیحات را خنثی کنید.



□ اثر صحبت ها و دیدگاه های نادرست دیگران را خودتان خنثی کنید

- بیخود اینقدر درس نخون آخرش که چی؟ می دونی چقدر لیسانس، فوق لیسانس بیکار داریم؟
- من که چند سال این دانشگاه درس خودندم خیری ندیدم!!
- بابا تو دیگه کی هستی از الان داری می خونی؟! هنوز کو تا امتحان.....
- در این وضعیت کرونایی که هیچ چیز معلوم نیست تو هم حوصله داری

✓ **برای صحبت های غیر منطقی دیگران جواب های منطقی آماده کنید و هدفشان را دنبال کنید**

- ✓ من از مطالعه لذت می برم . دوست دارم در این باره اطلاعاتم تا حد امکان زیاد بشه؟
- فکر می کنی کجا قبول شدی؟ بی خیال بابا...
- ✓ جواب: فرقی نمی کنه کجا قبول بشی مهم اینه که از امکاناتی که هست حداکثر استفاده را بکنی...

□ **لجبازی با خانواده و محدودیت های احتمالی قبلی ،**

□ **پایمال کردن اعتقادات و اصول زندگی تان !! (تغییر مثبت و هدفمند)**

✓ اجازه ندهید برخی افراد شما را تحت فشار قرار دهند و مسیر زندگی شما را منحرف کنند.



❖ شما مجبور نیستید برای ناراحت نشدن دیگران دست به کارهای نادرست بزنید. قاطع باشید.

✓ نه ، نمی توانم بپذیرم...

❖ ورزش و مدیریت اوقات فراغت را (با رعایت پروتکل های بهداشتی) فراموش نکنید.

❖ کمک و توجه معقولانه به دیگران موجب بالندگی و اعتماد به نفس می شود.



✓ اگر قصد ادامه تحصیل دارید می توانید دروس منبع و امتحانی کارشناسی ارشد را از اساتید و دانشجویان ترم بالا بپرسید تا در حین تحصیل توجه خاص به آن دروس و منابع داشته باشید.

✓ نگذارید لذت و فرصت دوران دانشجویی با اضطراب انباشته شدن مطالب درسی از بین برود.

✓ دانشگاه محل یادگیری روش های مهم زندگی است.

✓ شک نکنید که نتیجه زحمات دوران دانشجویی را بعدا خواهید دید.



 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com

باران رحمت خدا همیشه می بارد،

تفسیر باست که کاسه ایمان را بر عکس گرفته ایم

 Abdollahzadeh2002

abdollahzadeh2002@yahoo.com

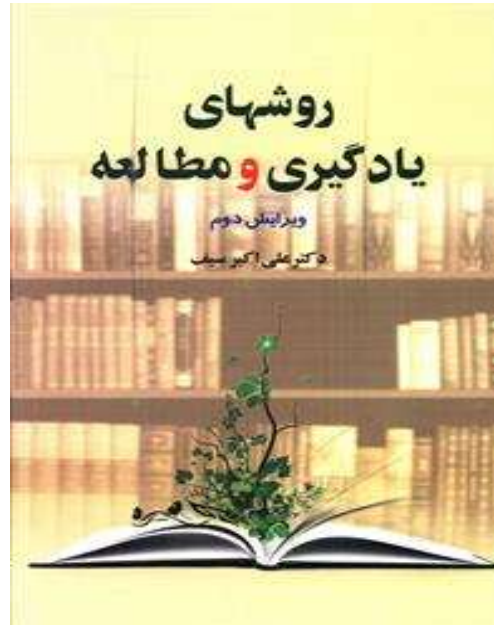


چاپ چهارم

روش‌ها و فنون

مطالعه مؤثر

آشنایی با فنون مطالعه و فراگیری درسی
دکتر علی صاحبی



روشهای یادگیری و مطالعه

ویرایش دوم

دکتر علی صاحبی

مجموعه مهارت‌های زندگی

شامل مهارت‌های ۱۰ گانه
خودآگاهی و هویتی
برقراری ارتباط مؤثر
مدیریت خشم
روابط بین فردی مؤثر
رفتار چرات‌مندانانه
مقابله با خلق منفی
مدیریت استرس
مدیریت زمان
حل مسئله
تفکر نقاد



دکتر لادن لکنی، دکتر فرشته مومانی
شهرام محمدخانی، مهرداد کاظمی زاده، علوفی

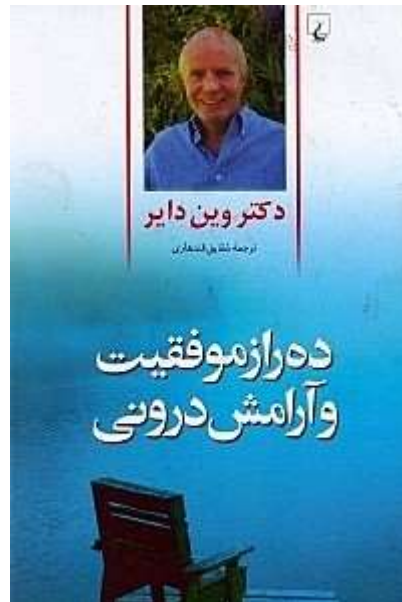
یک لحظه باور نکن!



آرنولد لازاروس

کلپتورد لازاروس و آلن فی

برونو بلانی



دکتر وین دایر

ترجمه: شهرام محمدخانی

ده راز موفقیت و آرامش درونی