گام نخست در تعيين روش مطالعه دانستن هدف مطالعه است. هدف مشخص مي‌كند كه چه روش و راهبردي بايد در مطالعه استفاده شود. بررسي‌ها نشان داده كه شيوه مطالعه بيشتر افراد كامل نيست و بخش زيادي از توان فرد به دليل ناآگاهي از اصول يادگيري، يادسپاري و يادآوري هدر مي‌رود.

با رعايت شيوه مطالعه ثمربخش، افزون بر لذّت بيشتر، برآيند بسيار بهتري از عملكرد مطالعه حاصل مي‌شود.

مطالعه ثمربخش پس از طيّ شش گام به دست مي‌آيد: پيش‌خواني، سؤال كردن، خواندن، تفكر، از حفظ گفتن و مرور كردن. تنها با شناختن آسيب‌هاي بيروني و دروني مطالعه، كنترل آن‌ها و رفع موانع روحي و جسمي، مي‌توان به نتيجه دلخواه و مطلوب از مطالعه دست يافت.

1. بيان نقش حافظه در فرآيند يادگيري
2. ويژگي‌هاي حافظه حسي، كوتاه‌مدت و بلندمدت
3. شناخت حافظه هشيار و حافظه فعال
4. تفاوت يادگيري با درك مطلب
5. اصول مطالعه اثربخش
6. بهترين روش مطالعه
7. رابطه سرعت مطالعه با درك مطلب
8. شيوه طراحي، كنترل و ارزيابي برنامه مطالعاتي
9. روش پرورش و افزايش تمركز در مطالعه
10. فنون يادداشت‌برداري و خلاصه‌نويسي
11. تأثير تغذيه و خواب بر كيفيت مطالعه
12. راه‌هاي غلبه بر حواس‌پرتي هنگام مطالعه
13. ارائه فهرست و مأخذشناسي بيش از چهارصد كتاب درباره مطالعه و يادگيري
14. تشريح آثار مطالعه؛ شناخت زندگي، شخصيت‌سازي، خلاقيت‌زايي، پرورش استعدادها، برقراري ارتباط بين نسل‌ها و فرهنگ‌ها، توانمندي فكر، تأمين ثبات عاطفي، كسب آرامش

# فصل يكم؛ مباني مطالعه هدفمند

بررسي مفاهيم پايه مطالعه، توانايي فهم و ميزان بهره‌گيري از مطالعه، آشنايي با روش‌هاي مطالعه، شناخت شيوه يادگيري ذهني.

# فصل دوم؛ مهارت‌هاي مرتبط با مطالعه

شناخت مهارت‌هاي كارآمدساز مطالعه، كنترل و مديريت زمان مطالعه، فنون يادگيري و يادسپاري، فيش‌نگاري و يادداشت‌برداري و خلاصه‌نويسي.

# فصل سوّم؛ اخلاق، آداب و بهداشت مطالعه

آشنايي با اخلاق مطالعه، آداب معنوي و بهداشتي مطالعه، تبيين كنش‌هاي روحي و جسمي در مطالعه، شناخت مراقبت‌هاي جسمي هنگام مطالعه.

# فصل چهارم؛ آسيب‌شناسي مطالعه

بررسي آسيب‌هاي روشي و خُلقي در مطالعه، دلايل و اسباب عدم يادگيري روش‌ها و فنون مطالعه، شناسايي مشكلات و نابساماني‌هاي روحي و فكري تأثيرگذار در كيفيّت مطالعه، برنامه‌ها و راهكارهاي جلوگيري از هدر رفتن توان و انرژي فرد در حين مطالعه.

درس اول: شناخت فرآيندهاي ذهني در مطالعه

درس دوم: نظام مطالعه

درس سوم: اقسام مطالعه

درس چهارم: راهبردهاي مطالعه

درس پنجم: سرعت مطالعه

درس ششم: برنامه‌ريزي و مديريت زمان مطالعه

درس هفتم: پرورش تمركز در مطالعه

درس هشتم: فنون يادسپاري و يادآوري

درس نهم: يادداشت‌برداري و خلاصه‌نويسي

درس دهم: اخلاق و آداب مطالعه

درس يازدهم: بهداشت مطالعه

درس دوازدهم: آسيب‌هاي روشي و مهارتي

درس سيزدهم: آسيب‌هاي خُلقي

براي تهيه كتاب و يا ارسال انتقادات و پيشنهادات خود، به صورت حضوري به نشاني …………………………………………… مراجعه فرموده و يا براي ارتباط مجازي با پيام‌رسان …………………………………… و يا تلفن ……………………………… مركز تدوين كتب تماس حاصل فرماييد.

براي مطالعه هدفمند بايد مكانيزم يادگيري، يادسپاري و يادآوري مطالب خوانده‌شده را شناخت.

پيش‌نياز دانستن مهارت «چگونه دانستن» است. پيش‌نياز يادگيري، مهارت «چگونه يادگرفتن» است و پيش‌نياز يادسپاري، مهارت «چگونگي انتقال» مطالب از حافظه كوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت است. پيش‌نياز يادآوري نيز مهارت «چگونگي بازآوري» مطالب از حافظه بلندمدت به حافظه كوتاه‌مدت در كمترين زمان است.

يادگيري؛ زماني‌كه اطلاعات دريافتي تمام مراحل حافظه را طي كند و وارد حافظه درازمدت شود و هر زمان كه اراده كنيم بتوانيم آن اطلاعات را بازيابي كنيم تحقق مي‌يابد.

مطالعه اثربخش به اين معناست كه بتوان در زماني كمتر فهميد، آسان‌تر به خاطر سپرد، طولاني‌تر حفظ كرد و هنگام نياز به راحتي به ياد آورد.

مطالعه ثمربخش بدون رعايت نظام منطقي مطالعه ممكن نيست. نظام منطقي مطالعه مشتمل بر سه ركن است: پيش‌مطالعه، مطالعه و قواعد پس از مطالعه.