

مفاتيح النجاح في الجامعة



الطبعة الثامنة



Pearson

كارول كارتر
سارة ليمان كرافيتس

الطبعة الثامنة

مفاتيح النجاح في الجامعة

كارول كارتر
سارة ليتمان كرافيتس



هارلو، إنجلترا • لندن • نيويورك • بوسطن • سان فرانسيسكو • تورنتو • سيدني • دبي • سنغافورة • هونغ كونغ • طوكيو
سول • تايبيه • نيودلهي • كيب تاون • ساو باولو • مكسيكو سيتي • مدريد • أمستردام • ميونيخ • باريس • ميلان

الكتابة تواصل



دفتر يوميات الذكاء الوجداني: الإدمان. ناقش رأيك في الإدمان أيًا كان نوعه - الإدمان على الطعام أو على الإنترنت أو على التلفاز - سواء أكانت تجربة شخصية أو تجربة شخص آخر. تخيل أن صديقك المقرب أو فردًا من عائلتك يعاني من إدمان خطير. استخدم ذكاءك الوجداني لتصف كيفية معالجة مشكلة هذا الشخص لتحصل على أفضل نتيجة ممكنة.

الكتابة من واقع الحياة: الصحة في الحرم الجامعي. فكّر في ما تعتبره أخطر مشكلة صحية في جامعتك مثل: الأمن، القلق والاكتئاب، التحكم في الوزن، وما إلى ذلك. اكتب مقالة افتتاحية تتألف من 500 كلمة لصحيفة جامعتك حول هذا الموضوع تتضمن وصفًا لتفاصيل المشكلة مع اقتراح حلّ واحد أو أكثر. على سبيل المثال: إذا كان التحكم في الوزن يمثل مشكلة، فتستطيع اقتراح تغيير محتويات آلات البيع بالقطع المعدنية. عندما تنتهي، فكّر في تسليم مقالتك الافتتاحية للصحيفة. (أعطها لأحد معلميك أو أحد زملائك لمراجعتها قبل إرسالها).

التنفيذ قم ببناء علامتك التجارية

الصحة في العمل



الاهتمام بالصحة قد يجعل منك موظفًا أكثر قيمة، وذلك لأن العديد من الشركات تضغط على موظفيها لينجزوا الكثير في وقت قليل. تسبب أعباء العمل الزائدة، والعمل لوقت متأخر من الليل، ومكالمات العمل أثناء العطلات أو خارج أوقات العمل الرسمية قدرًا كبيرًا من التوتر للعاملين. هذا بالإضافة إلى أنَّ تكاليف الرعاية الصحية في ارتفاع مستمر بالنسبة إلى الشركات.

يتضمّن جزء من مسؤوليتك القيام بالفحوصات الروتينية عند طبيب أو عيادة صحية. يوجد أدناه قائمة بالمواد الصحية التي يجري اختبارها عادة أثناء الفحوصات. استخدم الإنترنت أو المكتبة للبحث عن المواد الموجودة في القائمة. فسّر ما يلي لكلّ مادة: (1) ما هي المادة ولماذا هي مهمة لصحتك بشكل عام؟ (2) ما النطاق الطبيعي لكلّ مادة وما الأرقام (عالية أو منخفضة أو كلاهما) التي تبعث على القلق؟ (3) ماذا تفعل إذا كانت نتائجك لهذه المادة غير طبيعية؟

■ الهيموجلوبين

■ الهيماتوكريت

■ الجلوكوز

■ البوتاسيوم

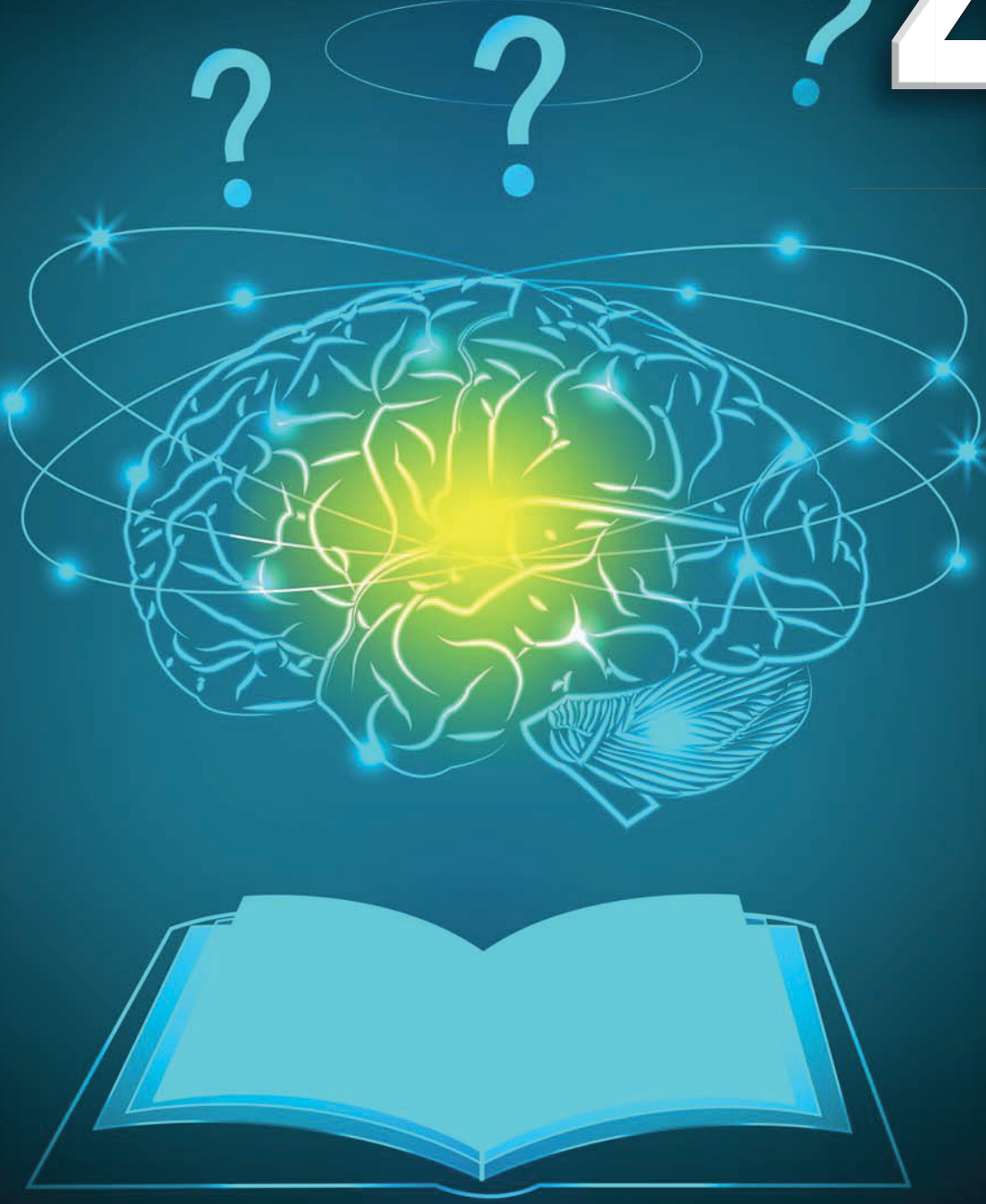
■ الماغنيسيوم

■ الكالسيوم

■ الحديد

■ الكوليسترول

4



كلما عرفت المزيد عن نفسك، كنت أكثر فاعلية في تحليل المقررات الدراسية وتقييم الشركاء واتخاذ قرار بشأن ماهية الدراسة والعمل ومكانهما وكيفيتهما. من خلال المعلومات التي تكتشفها، سيتمكنك خوض المغامرات التي ستكون أكثر فائدة لك.

الشخصية وتفضيلات التعلم

من أنت وما الذي يجعلك شخصاً فريداً؟

بم ستجازف؟ نبيل، دكتور في الفلسفة

فكر في هذا الموقف وأنت تقرأ القصة وانظر ملياً في الإجراء الذي ستأخذه. يساعدك هذا الفصل على تقييم تفضيلات التعلم والتفاعل الخاصة بك، ويوضح لك كيفية استخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرارات العملية بشأن العمل والدراسة.

بالكامل حول قيمة المعلمين والتعليم". بعد تصرف والدته الذي يعد مجازفة، شعر نبيل بمدى اهتمام والدته ومعلمه به، وأدرك أن لديه الفرصة لتحقيق شيء ما. وعلى الرغم من معاناة والدته في تعلم القراءة والكتابة بنفسها، إلا أنها حفّزته بدعمها له.

بعد نجاح نبيل في المدرسة الثانوية، حصل على وظيفته الأولى كوكيل تأمين لكن كان تنقصه الثقة في النفس. ولأنه لم يكتشف مواهبه بعد، غامر وجرب التقديم الإذاعي، وأجرى مقابلة شخصية بعد التقدم إلى خمس وظائف مختلفة. وعلى الرغم من إخبار المدير له بأن قراءته ليست جيدة ولا تناسب الإذاعة الوطنية، إلا أنه أعجب بصوت نبيل وعرض عليه العمل لمدة ستة أشهر كفترة اختبار. تساءل نبيل هل سيكون هذا طريقاً مسدوداً آخر في رحلة بحثه عن العمل الذي من شأنه أن يكون مصدر إلهام وتحفيز له.

يتبع . . .

بدا نبيل أنه كُتب عليه العيش فقيراً. كان يهرب من المدرسة، ويسرق الحلوى من السوق المحلية، ويحيط نفسه بأصدقاء من تاركي المدرسة أو "قتلة الأحلام" كما يُسميهم، لم يعتقدوا يوماً أن لديه ما يلزم لتحقيق النجاح. وفي ذلك الوقت وصف نبيل هؤلاء الأشخاص قائلاً "المُحزن في الأمر أنني صدقتهم". على الرغم من انعدام ثقته بنفسه، أصرّت والدته حنان، على إبعاده عن قتلّة الأحلام ومساعدته على اكتشاف قدراته وتطويرها.

في أحد الأيام، في المدرسة الابتدائية، شتم نبيل أحد معلميه بعد الحصة. وفي وقت لاحق من اليوم نفسه، ذهب هذا المعلم إلى منزل نبيل فتشارك الشاي وتبادل الأحاديث مع حنان بينما كان نبيل يلعب كرة القدم في الحديقة. وبدلاً من أن تتناقش حنان مع نبيل عن هذه المقابلة، توجهت إلى المدرسة في اليوم التالي وواجهت نبيل أمام المعلم وأصدقائه، وتحذّته طالبة منه تحمّل مسؤولية أفعاله. يتذكر نبيل قائلاً، "لقد غيّرت هذه الحادثة الاستثنائية وجهة نظري

على الرغم من رغبة نبيل في الاستمرار في المدرسة، إلا أنه واجه صعوبة في القراءة طوال فترة تعليمه ونهَج مساراً متعرجاً نحو معرفة الذات. ستعرف المزيد عن نبيل وثمرة أعماله خلال هذه الفصل.

Notes	Today	Mar 10 8:01 AM
	ستساعدك قراءة هذا الفصل على أن:	
ص. 71	• تقيّم الطرق المفضلة للتعلم	
	• تحضّر دراسة للطريقة التي تفضل بها التفاعل مع المعلومات والأشخاص	
ص. 75	• تعيّن إستراتيجيات الدراسة وغرفة الصف التي تعمل بفعالية	
ص. 79	• مع تفضيلات معينة	
ص. 80	• تعدّد طرقاً للتكيف مع أساليب التدريس المختلفة	
	• تستكشف كيفية ارتباط الطرق المفضلة للتعلم بالطريقة التي تدرس بها	
ص. 82	• تبني الطرق المفضلة للتعلم الأقل تطوراً	
ص. 82	• تحدّد صعوبات التعلم وإدارتها	
ص. 87		

فحص الحالة

ما مدى إدراكك للطرق المفضلة للتعلم لديك؟

لكل عبارة، اختر الرقم الذي يصف بشكل أفضل إلى أي مدى ينطبق ذلك عليك.
1 = أبداً 2 = نادراً 3 = أحياناً 4 = غالباً 5 = دائماً

1. يمكنني تطوير مهاراتي وقدراتي من خلال معرفة الذات والعمل الجاد.
2. لدي فكرة واضحة جداً عن نقاط قوتي وقدراتي.
3. أعرف المواد والمواقف التي تزيد من صعوبة التعلم بالنسبة إليّ.
4. أحاول التفوق في ما أقوم به جيداً داخل غرفة الصف وخارجها.
5. أدرك أن الشعور بالراحة تجاه المادة ليس كافياً بالضرورة للنجاح في مقرر دراسي معين.
6. أقيم أسلوب التدريس الذي يستخدمه المعلم وأحدد كيف أزيد من تعلمي إلى الحد الأقصى.
7. أختار أساليب الدراسة التي ترتبط بشدة بأفضل طريقة أتعلم بها.
8. أحاول استخدام أشكال التكنولوجيا التي تناسب الطريقة التي أتعلم بها.
9. أضع قائمة بالمهارات أو الاهتمامات للمساعدة على معرفة التخصص أو المجال المهني الذي يناسبني.
10. أفهم معنى صعوبة التعلم ولديّ علم بعدة أنواع مختلفة منها.

يتناول هذا الفصل كل الموضوعات الواردة في هذه العبارات. لاحظ العبارات التي أعطيتها درجة 3 أو أقل. تصفح الفصل لمعرفة مكان ظهور تلك الموضوعات وأعطها اهتماماً خاصاً لها أثناء قراءة استراتيجيات جديدة وتعلمها وتطبيقها.

تذكّر: بغض النظر عن مدى معرفتك بنفسك كمتعلم، يمكنك التحسّن بالجهد والممارسة.

لماذا يجب عليك فهم الطريقة التي تتعلم بها؟

أنت شخص مميز، ولدت بمجموعة فريدة من الإمكانات والقدرات والتفضيلات والتحديات. وباعتبارك طالباً جامعياً، لديك واحدة من أهم الفرص في حياتك لاستكشاف كيف تتعلم وتفكر وتتفاعل مع العالم. وقد يساعدك ما ستتعلمه من هذا الاستكشاف على اختيار المغامرات التي ستقودك بفاعلية أكثر لتحقيق المكاسب التي تُقدّرها. وعلى وجه التحديد، كلما عرفت المزيد عن نفسك، كنت أكثر فاعلية في تحليل المقررات الدراسية وتقييم الشركاء واتخاذ قرار في شأن ماهية الدراسة والعمل ومكانهما وكيفيةهما.

ثمة جوانب متعددة لشخصيتك الفردية، بعضها يؤثر في حياتك الدراسية والعملية أكثر من غيرها. استغرق بعض الوقت للتفكير في كيفية الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما المواد الأكاديمية السهلة، وما المواد التي تبدو أكثر صعوبة بالنسبة إليك؟
- ما الألعاب الرياضية أو الأنشطة البدنية الأخرى التي تشعر أنه يسهل عليك أدائها؟ وما التي تشعر بأنها أكثر صعوبة أو تتطلب بذل جهد إضافي؟
- في أي وقت من اليوم يكون لديك عادة أكبر قدر من الطاقة والتركيز؟ ومتى يكون لديك أقل قدر منهما؟

MyStudentSuccessLab

يعد الرابط

(www.mystudentsuccesslab.com)

حلاً عبر الإنترنت مصمماً لمساعدتك

على إجراء "بداية قوية ونهاية أقوى"

عن طريق بناء مهارات التطوير

الشخصي والمهني المستمر.

- كيف تُدير البيئة التي تعيش فيها؟ هل تُعطي الأولوية للترتيب والنظام والنظافة والراحة والترفيه وأشياء أخرى؟
- مع أيّ من المعلمين والأصدقاء وأفراد العائلة تتواصل بسهولة؟ ومع من تجد صعوبة أكثر في التواصل معهم؟

من خلال هذه المجموعة الأساسية من التفاصيل عن ماهيتك، يمكنك أن ترى أنّ لديك قدرة على النجاح في بعض الظروف والمواقف أكثر من غيرها. سيركز هذا الفصل على معرفتك لذاتك، مما يمنحك قدرة أكبر على إدراك إمكانياتك في المواقف المناسبة — وسيُحسن قدرتك على تحقيق أقصى استفادة من الظروف غير الملائمة.

استكشاف تفضيلات التعلم

تفضيلات تعلم
الطريقة التي يتلقى بها
الشخص المعلومات
ويعالجها بفعالية أكبر.

لقد وُلدتَ ولديكَ **تفضيلات تعلم** معينة بحيث تتّحد مع الجهد والبيئة لتكوين "طريقة عمل" للأمور التي يمكنك تحقيقها. يُشير مصطلح **التفضيل** في هذه الحالة إلى الطريقة التي يعمل بها دماغك عادة. ويأتي جزء من طريقة العمل هذه من كيفية إدراكك لذاتك، وهو الأمر الذي يتأثر بالعديد من العوامل ويتطور بمرور الوقت.

يتأثر إدراك الذات بشدة بالطريقة التي يراك بها الآخرون. فقد تعتقد والدتك أنك "شخص مضحك" أو "شخص هادئ". وربما أطلق عليك مدرس المرحلة الابتدائية اسم "المفكر" أو "الكسول" أو "الطموح" أو "الخجول". وقد تؤثر هذه التسميات في قدرتك على تحديد الأهداف وتحقيقها ويمكن أن تمنعك من خوض المغامرات المفيدة إذا استخدمتها لتعريف نفسك بتشدّد. حتى وإن كنت تُقر بوجود شيء من الحقيقة في هذه التسميات، فعليك أن تدرك أنها لا تُسمِّك. فيمكن أن يتطور ذكاؤك في أي سن إذا ما استمرت في التعلم.

تخيّل كيباً من الأربطة المطاطية بمقاسات مختلفة. بعضها سميك وبعضها رفيع؛ بعضها طويل وبعضها قصير — لكن جميعها يمكن أن يتمدد. فيمكن لرباط مطاطي صغير مشدود أن يصل إلى طول رباط أكبر غير مشدود. بعبارة أخرى، يمكنك، من خلال بذل الجهد والتركيز، تطوير أي مادة أولية تبدأ بها، وربما تتفوق على المواهب الطبيعية لدى شخص لا يبذل أي جهد. توضّح قصة نبيل، كما ستري عندما تعرف المزيد عنه في نهاية الفصل، كيف يمكن أن يوسع الجهد القدرات الطبيعية للشخص.

عندما تجمع المعلومات المهمة عن نفسك خلال هذا المقرر الدراسي، سيؤدي الفهم الذي يتكوّن لديك إلى تحسين رؤيتك للمكان الذي أنت فيه الآن وتوقعك للمكان الذي يمكن أن تصل إليه ومجموعة استراتيجياتك للتعامل مع جميع أنواع المواقف التي تواجهك أثناء التقدم. قد يكون هناك الكثير عنك وعن بيئتك وعن تجاربك التي لا يمكنك التحكم فيها. لكن من خلال معرفة الذات، يمكنك التحكم في كيفية الاستجابة للظروف. فاستعد لتحديد رباطك المطاطي واعمل على شدة إلى أقصى حدّ له.

استخدام التقييمات لتحديد الاختيارات والتطور

اسأل نفسك: من أنا الآن؟ أين أودّ أن أكون بعد خمس سنوات؟ يمكن أن تساعدك التقييمات التي تركز على الطريقة التي تفضل التعلم والتفاعل بها مع الآخرين على الإجابة عن بعض هذه الأسئلة المهمة. ويحاول الاختبار تحديد مستوى الأداء، ويُعرّف الأستاذ وعالم النفس هوارد جاردنر **التقييم** بأنه "الحصول على معلومات عن مهارات الشخص **وإمكانياته**". بهدف تقديم ملاحظات مفيدة إلى الشخص [إضافة تأكيد]. "1" فكر في التقييم باعتباره استكشافاً صادقاً من شأنه أن يُنتج معلومات مثيرة للاهتمام ومفيدة.

إمكانيات
القدرات التي يمكن
تطويرها.

تطرح التقييمات الموجودة في هذا الفصل أسئلة تجعلك تفكر في نقاط القوة والتحديات التي لديك. ملاحظة: صعوبات التعلم هي مشكلات محددة يتم تشخيصها وتختلف عن تحديات التعلم التي يواجهها جميع الطلاب. وسيتم تناولها في نهاية هذا الفصل.