

كيف تكون الأول

English Edition Copyrights

palgrave
macmillan

First published 2012 by PALGRAVE MACMILLAN
Palgrave Macmillan in the UK is an imprint of Macmillan Publishers Limited,
registered in England, company number 785998, of Houndmills, Basingstoke,
Hampshire RG21 6XS.

حقوق الطبعة الإنجليزية

حقوق الطبعة العربية

عنوان الكتاب: كيف تكون الأول

تأليف: مايكل تيفولا

ترجمة: د. هبة عجينة

الطبعة الأولى

سنة النشر: 2014

الناشر: المجموعة العربية للتدريب والنشر

8 شارع أحمد فخري - مدينة نصر -

القاهرة - مصر



تليفون: (00202) 22739110

فاكس: (00202) 22759945

الموقع الإلكتروني www.arabgroup.net.eg

E-mail: info@arabgroup.net.eg

E-mail: elarabgroup@yahoo.com

حقوق النشر:

جميع الحقوق محفوظة للمجموعة العربية
للتدريب والنشر ولا يجوز نشر أي جزء من هذا
الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو
نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء كانت
إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا
بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقوما.

تنويه هام:

إن مادة هذا الكتاب والأفكار المطروحة به
تعتبر فقط عن رأي المؤلف - ولا تعبر بالضرورة
عن رأي الناشر الذي لا يتحمل أي مسئولية
قانونية فيما يخص محتوى الكتاب أو عدم
وفائه باحتياجات القارئ أو أي نتائج مترتبة
على قراءة أو استخدام هذا الكتاب.

كيف تكون الأول

تأليف

Michael Tefula

ترجمة

شيماء طاهر

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



2015

المحتويات

7 المقدمة
11 الجزء الأول: الأساسيات
13 اختيار الدرجة العلمية 1
21 عقلية النمو 2
29 أخلاقيات العمل 3
37 السعادة والتقدير العلمية 4
45 أنظمة الدعم 5
51 الجزء الثاني: الاستراتيجيات
53 إتقان مهارات الذاكرة 6
61 إدارة المهام 7
69 التسويق 8
75 المحاضرات 9
83 الجسم والعقل 10
91 بيئة الدراسة 11
97 الدورة الدراسية 12
105 الامتحانات 13
113 ملاحظات ختامية 14
119 الكتاب بإيجاز
122 شكر وتقدير
123 المراجع

مقدمة

درجة علمية رفيعة المستوى

تخرج في العام الأكاديمي 2010/2009 تقريباً نصف (48.2%) الطلاب المتقدمين لامتحانات التخرج بتقدير ما بين امتياز وجيد جداً مرتفع. وفي المقابل تخرج 14.3% فقط بتقدير امتياز (وفقاً لوكالة إحصاءات التعليم العالي، 2011). إذا رضيت بنتيجة عادية ستزداد صعوبة التميز أكثر فأكثر. يخوض الآن الطلاب الحاصلون على جيد جداً مرتفع منافسة مباشرة مع نصف طلاب فصلهم ومطلوب منهم استكمال درجاتهم من خلال خبرة في مجال العمل وأنشطة خارج المنهج الدراسي. حينها فقط يستطيع الطلاب أن يظهروا لأصحاب الأعمال أنهم "يتمتعون بالخبرة" ويستحقون الاهتمام بهم.

ولكن تخيل إذا كنت طالباً "تتمتع بالخبرة" وشاركت في أنشطة هادفة خارج المنهج الدراسي وتتمتع بالكثير من الخبرة في مجال العمل وفوق كل ذلك تخرجت بتقدير امتياز. أليس ذلك أفضل تشكيل ممكن؟ سيجعلك ذلك ليس فقط ضمن نسبة الـ 14.3% الذين يشكلون الطلاب الأوائل بل ويجعلك أيضاً ضمن مجموعة أصغر من الطلاب الحاصلين على تقدير امتياز الذين "يتمتعون بالخبرة" ولا يمضون كل حياتهم في المكتبات. لتصبح طالباً من هذا النوع يحتاج الأمر بلا شك إلى الكثير من العمل ولكن إذا كان من المتوقع ارتفاع ديون الطالب لتصل إلى ثلاثة وخمسين ألف جنيه إسترليني للطلاب الذين يبدأون الجامعة في عام 2012 (بوش، 2011)، ألا ترغب في الحصول على أفضل عائد ممكن من استثمارك؟ أتمنى أن تكون إجابتك مدوية بـ "نعم" حيث إنني أشاركك في الفصول القادمة نصائح وأفكار من شأنها أن تساعدك على تحقيق ذلك بالضبط.

الفرض من هذا الكتاب

لن أنسى أبداً العلامات التي حصلت عليها على أول قطعة كتبتها ضمن الدورة

الدراسية في الجامعة. كان الواجب يتمثل في كتابة موجز (ملخص لمقال في مجلة أكاديمية) من خمسمائة كلمة. عندما وصلت النتائج، كانت 55٪ من العلامات التي حصلت عليها غير متوقعة نوعاً ما فقد كان الأمر، بصراحة، مخيباً للآمال. فحيث إنني كنت أحصل على تقديرات امتياز ثم امتياز ثم جيد جداً ثم امتياز على مدار أربعة أعوام، كنت أعتقد أنه كان بإمكانني أن أؤدي بصورة أفضل. لقد أتيت إلى جامعة برمنجهام وهدفي هو أن أكون الأول ولكن الآن لا مفر من الحقيقة. لقد قلت لنفسني: "الحصول على تقدير امتياز سيكون أصعب شيء تكون حققته."

على مدار الأعوام الثلاثة التالية، كنت اختبر أساليب عمل الذاكرة وأنظمة إدارة الوقت وكل وسائل المراجعة التي يمكنني التوصل إليها لتحسين درجاتي. قمت بتنزيل برامج مراجعة واستخدمت ملصقات وبطاقات للعرض وجربت رسم خرائط ذهنية وحتى في مرحلة من المراحل جربت تشغيل ملاحظات مراجعة صوتية خلال نومي! نجحت بعض هذه الوسائل ولكن للأسف لم ينجح الكثير وحصلت على ما بين امتياز وجيد جداً مرتفع خلال العامين الأولين لي. إلا أنه في عامي الثالث، أدركت فجأة شيئاً ما وانتهى الأمر بتخرجي بتقدير امتياز. وبالنظر إلى الوراء، أدرك الآن أنه كان هناك بعض الأساسيات المحددة التي اهتمت بها في عامي الأخير في الجامعة التي بدونها لما أمكن أن تكون كل النصائح والأساليب الخاصة بالدراسة مفيدة. لذا، فإن الغرض الرئيسي من هذا الكتاب هو مساعدتك على التطرق إلى المكونات الأساسية للنجاح الأكاديمي وإمدادك بمجموعة من الأفكار من شأنها دفعك للحصول على نتائج ممتازة.

تسيق الكتاب

عنوان الجزء الأول من هذا الكتاب هو "الأساسيات". وتمثل هذه الأساسيات الأفكار الرئيسية التي تساهم بشكل كبير في تحسين أدائك في الجامعة. بوجه عام، هناك خمس أساسيات توضع في الاعتبار وهي (1) اختيار الدرجة العلمية و(2) عقلية النمو و(3) أخلاقيات العمل و(4) السعادة والتقديرات العلمية و(5) أنظمة الدعم. بدون دراية مني، اهتمت بكل هذه المكونات الأساسية مع عامي الأخير ونتيجة لذلك تمكنت من تحسين تقديري من امتياز، جيد جداً مرتفع إلى امتياز. أو من حقاً إنك أيضاً إذا عملت على هذه الأساسيات بجد كما

فعلت أنا، ستكون حينها في طريقك للحصول على درجة علمية بتقدير امتياز. ولدي يقين أكبر من تحقيق ذلك لأنه عند كتابة هذا الكتاب أجريت مقابلات مع العديد من الطلاب الآخرين الذين حصلوا على امتياز في مجالات دراسية متنوعة في مجموعة من الجامعات، من بينها واريك وأكسفورد ومانشستر. وليس من المثير للدهشة أيضًا أنهم اهتموا بأغلب هذه الأساسيات. (سيتم إدراج مقاطع من هذه المقابلات في أجزاء مختلفة من الكتاب). حسنًا، قد تبدو في بادئ الأمر بعض العناصر الأساسية التي أفضلها مجردة أو سطحية فعلى سبيل المثال قد تتساءل عن علاقة السعادة بالتقديرات العلمية ولكن اطمئن ستتضح أهميتها وأنت تقرأ الكتاب.

أما الجزء الثاني فيسمى "الاستراتيجيات". ويضم هذا القسم مناقشات لمجموعة من الأفكار التي تأملتها خلال فصل الصيف بعد تخرجي. وهي تشمل مجموعة كبيرة من النصائح العملية التي يمكنك تطبيقها على الفور لتحسين تقديراتك. تتمثل الفصول في: (6) إتقان مهارات الذاكرة و(7) إدارة المهام و(8) التسويق و(9) المحاضرات و(10) الجسم والعقل و(11) بيئة الدراسة و(12) الدورة الدراسية و(13) الامتحانات. أتحدث عن تجاربي في التعامل مع كل موضوع من هذه الموضوعات وكيف حسنت تقديراتي للوصول إلى مستوى امتياز. لاحظ أنه بينما تنطوي بعض هذه الأفكار على تجاربي الشخصية بصورة أكبر تأتي أفكار أخرى من مجال علم النفس التربوي والتجريبي وهي مجالات من شأنها أن تكون مفيدة بصورة كبيرة جدًا.

الرحلة

الطريق إلى الامتياز شاق ولكن طبق الأساليب المحددة في هذا الكتاب وستحسن فرص نجاحك بصورة كبيرة جدًا. ستتعلم أن الإيذان بقدراتك يحفز الأداء وستتعلم وسيلة وسبب تفوق الطلاب السعداء على نظرائهم البؤساء وكيفية التغلب على التسويق وكيفية إدارة عبء العمل وأكثر من ذلك من الأساليب. ولكن حتى إذا اتبعت كل الأساليب لا يزال يتعين عليك العمل باجتهاد. أحد المقتبسات المفضلة لدي، قالها مؤلف غير معروف، تعبر عن هذه الفكرة بوضوح وهي: "كل ما يطلق عليه "أسرار النجاح" لن يجدي نفعًا إلا إذا عملت بجد!" في هذا الكتاب، أضع الخطة ويرجع لك الأمر في نهاية المطاف في تطبيقها.

ساعدتني الأفكار التي أشارك بها معك على الحصول على تقدير امتياز وإذا قمت أيضاً بتطبيقها وتكييفها لتلائمك، ستتحسن تقديراتك. فلو إن طالباً متوسطاً مثلي يتراوح تقديره بين امتياز وجيد جداً مرتفع استطاع تحقيق ذلك، يمكنك أنت أيضاً تحقيق ذلك!

الأساسيات

- 1 اختيار الدرجة العلمية
- 2 عقلية النمو
- 3 أخلاقيات العمل
- 4 السعادة والتقدير العلمية
- 5 أنظمة الدعم

اختيار الدرجة العلمية

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: هنا كيلى⁽¹⁾

الدرجة العلمية: كيمياء

المعهد: جامعة أكسفورد

"في السابعة عشر من عمري لم يكن لدي فكرة عما يمكنني فعله بحياتي لذا، اخترت ببساطة مادة استمتع بها. على مدار الأربعة أعوام الماضية كانت علاقتي بالكيمياء علاقة حب وكره ولكن بعد عامي الأخير الذي قضيته في البحث، ينبغي علي أن أقول إنني أحببتها."

(1) اختارت هذه الطالبة ألا يتم ذكر اسمها لذا، يستخدم اسم مستعار.

الدرجة العلمية السهلة مقابل الدرجة العلمية الصعبة

بإمكان الأرقام، والإحصائيات على وجه الخصوص، كشف الكثير عن الدرجات العلمية الجامعية إلا أنه يسهل تفسيرها بصورة خاطئة على نحو لا يصدق. فعلى سبيل المثال، هل كنت تعلم أن النسبة الأعلى من الطلاب الخريجين الذين يحصلون على تقدير امتياز من الدارسين للعلوم الرياضية؟ في العام الأكاديمي 2009/2010، تخرج نسبة كبيرة جداً تساوي 30٪ من الطلاب الدارسين للرياضيات بتقدير امتياز (وفقاً لوكالة إحصاءات التعليم العالي، 2011). هل هذا يعني أن المادة الدراسية سهلة كما توحي الأرقام؟ أنا متأكد أنك ستنتفخ معي في أن الرياضيات ليست مادة سهلة، إذاً لماذا يحصل عدد كبير جداً من الطلاب على تقدير امتياز؟

قد يكون أحد الأسباب هو أنه في كثير من مجالات الرياضيات تكون الإجابات مصنفة أكثر مما هي عليه في مجالات أخرى وهذا يجعل الحصول على علامات أعلى في الامتحانات والدورات الدراسية أسهل. في الرياضيات يمكن التأكيد بوضوح على صحة أو خطأ إجابتك أما في مواد مثل دراسات الأعمال وغيرها من العلوم الاجتماعية، لا تكون الأمور دائماً

ملخص

الخطوة الأساسية الأولى لتحقيق نجاح أكاديمي هي التأكد من دراسة درجة علمية مناسبة لك. في هذا الفصل، ألقينا نظرة على عدد من طلاب القانون الذين يعملون باجتهاد شديد ولكنهم لا يحصلون على تقدير امتياز لأنه يبدو أنهم يفتقدون لوجود اهتمام حقيقي بالمادة الدراسية ولا يمتلكون مستويات كافية من المعرفة المسبقة حتى يكونوا ناجحين. من ناحية أخرى، فطلاب الرياضيات عددهم أقل بكثير حيث لا يتقدم للدورة الدراسية سوى من لديهم شغف حقيقي تجاه المادة الدراسية. وهذا، إلى جانب وجود أخلاقيات للعمل مشابهة لطلاب القانون والأهم من ذلك وجود معرفة مسبقة بدورهم الدراسية، يعني أن نسبة أكبر بكثير من هؤلاء المتقدمين يحصلون على تقدير امتياز بنسبة 30٪ مقارنة بـ 67٪ فقط من خريجي القانون. في ضوء ذلك، اقترح أنه عند اختيار درجتك العلمية، ينبغي أن تضع في الاعتبار ثلاثة عوامل على وجه الخصوص وهي اهتمام حقيقي بالمادة الدراسية ومعرفة مسبقة بالدورة الدراسية ونقاط قوتك الشخصية. وبالتالي، سواء كنت تتقدم لدراسة أدب إنجليزي أو فن أو تاريخ أو هندسة، فكر في دوافعك وضع في الاعتبار الإضافة إلى معرفتك بمجال الدراسة قبل الالتحاق بالتعليم العالي.

عقلية النمو

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: سايبال حنيف

الدرجة العلمية: اقتصاد

المعهد: جامعة برمنجهام

"كنت محظوظاً بصورة كافية لتقدير أهمية التعليم في سن صغيرة. تعلمت أن التعليم الجيد يفتح أبواباً لمستقبل أفضل لي. كما أدركت أهمية تحدي نفسي دائماً للتوصل إلى الإمكانيات التي اعتقدت أنني أتمتع بها كفرد. لقد كانت هذه هي العقلية التي ساعدتني على الحصول على تقديرات جيدة خلال تعليمي الأكاديمي."

المعتقدات تحدث اختلافاً

طلاب الصف السابع

في إحدى المدارس الحكومية بنيويورك ، تتبع باحثون من جامعة ستانفورد وجامعة كولومبيا تقدم 373 طالباً يدخلون الصف السابع (السنة الثامنة في المملكة المتحدة) على مدار سنتين (Blackwell et al., 2007). يمثل الصف السابع مرحلة انتقالية من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية وغالباً ما يكون به تحديات بسبب زيادة صعوبة المحتوى الأكاديمي وهو يشبه كثيراً المرحلة الانتقالية في المملكة المتحدة من شهادات GCSE إلى شهادات المستوى الرفيع ومن شهادات المستوى الرفيع إلى الجامعة. في الدراسة، أجاب الطلاب عن استبيان في بداية العام قيّم أهدافهم ومعتقداتهم عن الذكاء والجهد. اختلفت الآراء بصورة كبيرة حيث وجد اتجاهان شديداً التناقض بصورة ملحوظة. اعتقد بعض الطلاب أنك تتمتع بمستوى ثابت من الذكاء ولا يوجد ما هو بالإمكان لتغييره بينما اعتقد آخرون أنه يمكنك تغيير مستوى ذكائك بصورة كبيرة.

أجرى الباحثون الدراسة ثم استمروا في تتبع درجات امتحانات الطلاب في الرياضيات

ملخص

الكلام التحفيزي - مثل "إذا آمنت أنه يمكنك فعل ذلك، فسوف تفعل ذلك!" - يبدو في بعض الأحيان تافهًا وغير واقعي. ولكن في هذا الفصل ناقشت بحثًا يوضح أن تغيير المعتقدات والعقليات من شأنه بالفعل أن يؤدي إلى تغيير نتائج الأداء. بصفة خاصة، فإن التمتع بعقلية النمو من شأنه أن يؤدي بك إلى القيام بمزيد من العمل الجاد وتخطي العقبات مثل تهديد الفكرة النمطية. لهذا السبب، فإن الخطوة الأساسية الثانية التي ينبغي أن تتخذها نحو الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز هي التمتع بعقلية النمو. نعم، هناك بعض الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة فطرية في مادة دراسية ما، وقد تكون واحدًا منهم وقد لا تكون، ولكن هذا لا يهم كثيرًا في عالم، إذا كرست نفسك، يمكنك فيه الوصول بقدراتك إلى مستويات عالية جديدة. قد لا تعتقد أنه بإمكانك الحصول على تقدير امتياز الآن لكن ينبغي على الأقل أن تؤمن أنه بإمكانك الحصول عليه مع الوقت وبذل الجهد. تمتع بعقلية النمو وستكون في طريقك نحو أن تصبح طالبًا يحصل على تقديرات امتياز.

أخلاقيات العمل

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كيمبرلي هيل

الدرجة العلمية: اقتصاد

المعهد: جامعة نوتنجهام

"كان بذهني دائماً أنني أحب أن أحصل على تقدير امتياز. ولكن في السنة الأولى حصلت كثيراً على تقديرات امتياز: جيد جداً مرتفع واعتقدت أنه ربما يكون ذلك هو مستوى ذكائي في الجامعة. في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي الثاني، أصبحت الأمور أسوأ ولم يكن أدائي جيداً أيضاً في امتحاناتي (حققت ما يعادل 58.5%). اعتقدت أن كل أحلامي للحصول على تقدير امتياز ضاعت إلا أنني ركزت بالفعل في الفصل الدراسي الثاني ونجحت في تحسين معدل درجاتي إلى 65.5%. ومع الفصل الدراسي الأول من العام الثالث وصلت بمعدل درجاتي إلى 70%!"

قوة الإرادة

في سن السادسة عشر، مر ويلارد كريستوفر "ويل" سميث بلحظة حاسمة في حياته حيث خانته صديقتة. بالنظر إلى جميع الأمور، يبدو الأمر بسيطاً ولكن تأثيره على ويل لم يكن كذلك. اعتقد أن صديقتة خانته لأنه لم يكن كفؤاً بصورة كافية. أدى به هذا الحدث المحزن إلى اتخاذ قرار واع وهو ألا يكون غير كفء أبداً مرة أخرى. سيناضل للعمل باجتهاد كما يتطلب الأمر ليكون أفضل ما يمكن.

بدأ ويل سميث يعيش حياته بوجهة نظر جديدة. على سبيل المثال، على الرغم من أنه لم يكن لديه النية للالتحاق بالجامعة كانت مجهوداته الأكاديمية في المدرسة الثانوية تشير إلى أن تقديراته كانت مرتفعة بصورة كافية تمنحه فرصة للالتحاق بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وهو المعهد الأول عالمياً في مجال الهندسة. ومن الأمور التي ساعدت بالطبع أن

ملخص

يتبنى الكثير من الطلاب الناجحين بصورة واضحة أخلاقيات عمل أكثر من المطلوب لمجرد النجاح في دورة دراسية ما. أتذكر الذهاب إلى معمل للحاسب الآلي في إمبريال كوليدج لندن ورؤية الطلاب الذين يمكثون لساعات متأخرة من الليل لإتقان برامجهم. فلا مجال للهروب من العمل باجتهاد إذا أردت أن تؤدي بأفضل صورة ممكنة. حمدًا لله، فإن وجود قدر من القوى المحفزة من شأنه أن يدفعك لتحقيق المزيد. في هذا الفصل، شاركت معك بعض وسائل الحصول على هذه القوى المحفزة وكيف يمكنك بعد ذلك جمعها مع الصبر والتركيز على التطور الشخصي للأداء بصورة أفضل في الجامعة. هذه الأفكار هي ما تشكل الخطوة الأساسية الثالثة للنجاح الأكاديمي متمثلة في أخلاقيات العمل من حيث القدرة على بذل جهد أكبر من الطالب المتوسط.

السعادة والتقدير العلمية

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كاثرين ألين

الدرجة العلمية: مسرح ودراسات أداء

المعهد: جامعة واريك

"كنت أشعر معظم الوقت بالسعادة في الجامعة والإنجاز نوعًا ما. إن الحصول على علامة جيدة في مقال يعطيك دفعةً بشكل واضح ولكنني وجدت أيضًا أن وجود شبكة قريبة من الأصدقاء أمر مهم جدًا لتكون سعيدًا. كانت الأوقات التي أشعر فيها باكتئاب شديد هي عندما كنت أعمل باجتهاد كبير على مقال أو على أفلامي أو أعمل كثيرًا جدًا لدرجة أنه لم يكن لدي وقت لأقضيه مع أصدقائي.

سكان أوكليناوا وطلاب الجامعة والأصدقاء والمنزلون

إلى جنوب اليابان، على بعد حوالي تسعمائة ميل من طوكيو، توجد محافظة أوكليناوا، وهي محافظة تتكون من أكثر من مائة جزيرة صغيرة. هناك شيء فريد يتعلق بهذا المكان. إلى جانب كونه منشأة رياضية الكراتيه، تتمتع أوكليناوا بأطول متوسط عمر معافي من الإعاقات في العالم (Buettner، 2009) وعند المقارنة بأمريكا، يبلغ عدد سكانها الذين يعيشون حتى عمر مائة عام وأكثر خمس أضعاف هؤلاء في أمريكا (دراسة مئوية لأوكليناوا، التاريخ غير متوفر). يتقدم سكان أوكليناوا في العمر بصحة أفضل من أي شخص آخر على كوكب الأرض ولكن ما السر في عمرهم الطويل؟ توجد الإجابة في الدراسة المئوية لأوكليناوا المستمر إجراؤها إلى أكثر من ربع قرن حتى الآن والتي حددت عدد العوامل المساهمة في طول العمر. إلى جانب إتباع نظام غذائي صحي وأداء التمارين الرياضية والروحانية، تم تحديد عامل مساهم في حفاظ سكان أوكليناوا على روح الشباب وهو الشبكات الاجتماعية التي يهتمون بتنميتها.

ملخص

كما قال ذات يوم الشاعر والكاتب الإنجليزي جون ماسفيلد: "الأيام التي تجعلنا سعداء تمنحنا الحكمة." كما يتضح، فإن أداءك الأكاديمي له علاقة قوية بسعادتك. إذا أهملت صحتك النفسية، على الأرجح ستخفض تقديراتك، ونتيجة للتقديرات الضعيفة قد ينتهي بك الأمر إلى أن تكون أكثر بؤساً. (إلا، بالطبع، إذا كان لا يهملك مستوى التقديرات التي تحصل عليها.) على الرغم من ذلك، كما رأينا في هذا الفصل، فإن زيادة سعادتك قليلاً من شأنه بالفعل أن يساعد على تغيير الأمور.

على الرغم من أن العديد من الكتب والأبحاث الأكاديمية التي كتبت عن موضوع السعادة، حيث تقدم أفكارًا عديدة عن كيفية أن يكون الأفراد أكثر سعادة، فإن الفكرة المتكررة في البحث هي الروابط الاجتماعية التي يمكن من خلالها للطلاب أن يستفيدوا منها بسهولة ويسر. لذا، سواء توترت علاقة ما أو انتهى قرض الطالب الخاص بك أو كنت تشعر بالحنين للوطن فإن وجود أصدقاء صالحين والمشاركة في أنشطة اجتماعية من شأنه أن يرفع حالتك المعنوية. عش حياة اجتماعية نشطة وستكون في وضع أفضل بكثير للتغلب على حالات الحزن التي يمكنها أن تعيق أداءك الأكاديمي.

أنظمة الدعم

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: إبراهيم طولولوب

الدرجة العلمية: محاسبة ومالية

المعهد: جامعة برمنجهام وكلية لندن للاقتصاد

"لم أكن دائماً طالباً يحصل بانتظام على تقدير امتياز. لم أبدأ أن التزم بعادة العمل باجتهاد إلا عندما التحقت بالكلية. هذا لأن أغلب الأصدقاء الذين قضيت معهم الوقت كانوا يعملون باجتهاد وهذا ما حفزني."

لعب البولنج منفرداً

في مقالة هامة (Putnam, 1995) وكتاب هام (Putnam, 2001)، رفع روبرت بوتنام عالم اجتماعي في جامعة هارفارد درجة الوعي باتجاه جديد. بعد البحث على مدار ما يقرب من نصف مليون مقابلة تم تجميعها على مدار الربع قرن الماضي، اكتشف بوتنام أن الأمريكيان أصبحوا أكثر انعزالاً بكثير عن عائلاتهم وأصدقائهم وجيرانهم. لخص المقال المنشور عام 1995، والذي يحمل العنوان الملائم "لعب البولنج منفرداً"، الدليل الأساسي على الانفصال من خلال الفكرة التالية وهي أن المزيد من الأمريكيان يذهبون للعب البولنج اليوم ولكن معدل لعب البولنج في فرق منظمة انخفض. قال بوتنام إن الأفراد يمضون في حياتهم منعزلين عن غيرهم بصورة متزايدة كما يفوتون فرص بناء رأس مال اجتماعي - أي العلاقات بين الأفراد التي تشبه إلى حد كبير رأس المال المادي كالأجهزة والتي من شأنها تحسين إنتاجية الفرد.

يشير بوتنام إلى أن الانخفاض في رأس المال الاجتماعي قد ينطبق على مجتمعات معاصرة أخرى عديدة إلى جانب أمريكا وهو اتجاه يشكل عددًا من المخاطر. أولاً، يؤثر انخفاض

ملخص

النقطة الأساسية الخامسة لتحقيق النجاح الأكاديمي هي أن يكون لديك نوع من أنظمة الدعم أثناء الجامعة. في هذا الفصل رأينا كيف أن المكونات الثلاثة لهذا النظام (الأصدقاء والعائلة وأصدقاء الدراسة) ستساعدك على مواجهة تحديات حياة الطالب وأتباع السلوك الذي يؤدي بك إلى النجاح الأكاديمي. بصفة خاصة، سيساعدك أصدقاء الدراسة أيضًا على فهم المحتوى الأكاديمي بمعدل أسرع بكثير مما لو كنت تتعامل مع دراستك بمفردك. أيضًا، لاحظ أنه ليس من الضروري أن ينحصر نظام الدعم في المكونات الثلاثة المذكورة. فقد تجد، على سبيل المثال، معلم شخصي ودود يساعدك خلال تقدمك في الجامعة. أو قد يمكنك أن تستفيد من خدمات الاستشارة والتوجيه المجانية المتاحة في معظم الجامعات. باختصار، ابن نظام مناعي وتمسك به وسيكون الطريق للحصول على تقدير امتياز أقل صعوبة.

الاستراتيجيات

إتقان مهارات الذاكرة	6
إدارة المهام	7
التسويق	8
المحاضرات	9
الجسم والعقل	10
بيئة الدراسة	11
الدورة الدراسية	12
الامتحانات	13
ملاحظات ختامية	14

إتقان مهارات الذاكرة

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: مارك بورتون

الدرجة العلمية: رياضيات

المعهد: جامعة مانشستر

"جرب أساليب متنوعة. السر في تذكر الأمور بالفعل هو التكرار دون مساعدة (أي يمكنك تذكر أي شيء في كل وقت دون تلقين). أيضًا، استمع دائمًا إلى الموسيقى. في ذهني اكتشفت أنه إذا أمكنني التذكر/ العمل أثناء تشتيت انتباهي بالاستماع إلى الموسيقى سأتمكن من فعل ذلك في الامتحان دون التشتيت حيث يكون كل انتباهي مشغولاً بإجابة الامتحان. نصيحة أخرى هي مقارنة الامتحانات السابقة للوصول إلى أوجه تشابه كاستعدادك لشكل الامتحان الفعلي."

خبراء الذاكرة

أعجب الطلاب كثيرًا جدًا بيونكومبانو دا سينا، أستاذ إيطالي من القرن الثاني عشر في جامعة بولونيا (نفس المدينة التي نشأت فيها صلصة البلونيز)، لما بدا أنه نشاط ذاكرة استثنائي. خلال ثلاثين يومًا، استطاع أن يحفظ الأسماء الكاملة لخمسة طالب وكذلك مسقط رأسهم (Carruthers، 2008: 139). قد يبدو ذلك غير معقول ولكن بالعودة بالزمن أكثر إلى الوراء نجد قدرات ذاكرة أكثر روعة. على سبيل المثال، استطاع متروودوروس سييسيس - كاتب يوناني من القرن الأول الذي يعتقد أنه شخصية بارزة أساسية في تطوير أساليب الذاكرة - حفظ محادثات كاملة وتكرارها على مسامع الناس حرفيًا (O'Brien، 1993). في الواقع، عندما لم يكن هناك وجود للورق كما نعرفه اليوم، لم يكن غريبًا أن نجد خطباء وشعراء ومحامين وسياسيين بين اليونانيين والرومان القدامى الذين أمكنهم حفظ خطب وتشريعات وكتب كاملة وغيرها من الأعمال الأدبية عن ظهر قلب وسردها وقتها يشاءون بدقة تامة.

ملخص

بمقدور خبراء الذاكرة تذكر كتب بأكملها وخطب والعديد من المحادثات حرفياً بدقة متناهية. وكما اكتُشف في الدراسة المنشورة عام 1982، يمكن أيضاً للطالب المتوسط اكتساب هذه المهارات بشرط أن يمارس بجد من خلال توظيف ثلاثة مبادئ رئيسية في فن الذاكرة وهي إنشاء روابط والتخيل والاختبار المتكرر. هذه هي المبادئ الثلاثة التي ستساعدك على إتقان مهارات الذاكرة التي تمنح قدرة فعالة يستغلها الطلاب الذين يحصلون على تقدير امتياز لمصلحتهم.

إدارة المهام

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: نيشي تاكارا

الدرجة العلمية: إدارة أعمال

المعهد: جامعة برمنجهام

"في عامي الدراسي الأول والثاني، اهتمت بعلمي والأنشطة خارج المنهج الدراسي وكذلك "اللعب" (أي الخروج) مع أدائي بصورة جيدة في كل من العامين. إلا أنه بحلول العام الثالث، وجدت الأمر صعبًا جدًا لإدارة هذه الجوانب. كنت أيضًا رئيس جمعية تركز على الوظائف والتي أصبحت مضيعة للوقت بصورة كبيرة. لذلك، في الفصل الدراسي الثاني من عامي الأخير، سلمت منصبي لنائب الرئيس. أعتقد أنه في العام الأخير من الضروري التركيز كثيرًا على الدراسة لذلك، كان لها الأولوية وكانت أغلب الأمور الأخرى ثانوية. على الرغم من ذلك، كنت لا أزال أستطيع أن أقابل أصدقائي ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع وأرقص وأذهب إلى الجيم.-

نبذة تاريخية عن الوقت (أو الساعات)

من الصعب تخيل وقت لم توجد فيه الساعات، فترة كانت فيها فكرة الساعات والدقائق غريبة على الكل. ولكن في يوم من الأيام كان يوجد هذا الوقت. على الرغم من وجود بشر بدائيين يفتقدون إلى التحضر، فعندما يتعلق الأمر بقياس الوقت وتسجيله استطاعوا أن يتطوروا من خلال الفكرة البسيطة التي تعتمد على العمل خلال النهار والاستراحة خلال الليل. على الرغم من ذلك، فلا بد وأن مجرد الاعتماد على الليل والنهار قد أثار عددًا من المشكلات. كيف يمكن، على سبيل المثال، لشخص أن ينطلق في رحلة صيد ويعود إلى المنزل أو يتقابل مع آخرين في وقت محدد ومعد سابقًا؟ لحل هذه المشكلة، أحتاج البشر إلى طريقة أكثر تقدمًا لتنظيم الحياة وتوجيهها. ونتيجة لذلك، أدى إدراك تغير طول الظلال وفقًا لوضع

ملخص

كثيرًا ما تكون فكرة إدارة الوقت مضللة وقد تبدو منتشرة بصورة كبيرة قليلاً. على سبيل المثال، البحث على جوجل عن المصطلح "إدارة الوقت" يعطي أكثر من مائة مليون نتيجة. في هذا الفصل، اطلعت على فكرة أكثر بساطة بكثير استخدمتها خلال دراستي في الجامعة وهي إدارة المهام. تدور الفكرة حول تخطيط المهام المطلوبة منك وإدارتها بصورة فعالة والانتهاء منها في الوقت الذي تحدده لنفسك ولكن كما ينبغي قبل الموعد الذي تحدده الجامعة. انس الساعة التي تملي عليك ترتيبات عملك فأنت في جامعة وليس مكتب. لذلك، طالما تنجز عملك في الموعد المحدد، لا يهم متى تؤديه.

التسويق

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: ليونا نيكول صامويلز
الدرجة العلمية: أدب إنجليزي وأمريكي
المعهد: جامعة كينت

"في الحقيقة وبكل تأكيد، كان تحديد الأولويات هو أداة الإدارة الوحيدة التي استخدمتها وكانت هناك أوقات بالتأكيد كانت دراساتي ليست لها الأولوية. على سبيل المثال، أثناء تولي منصب رئيس النادي الأفريقي الكاربي التابع لجامعة كينت والذي استمر لمدة عام كامل، كانت دراساتي أمرًا ثانويًا تمامًا. كانت هناك أوقات أيضًا أنتهي فيها من مقالات في الليلة التي تسبق موعد تسليمها. على الرغم من أن أسلوب الأكاديمي قد يكون غير منظم، كانت هناك أسس حققت نجاحي ألا وهي حضور ندوات ومحاضرات والاستمرار في القراءة. هذان الأمران هما عامل النمو لأي طالب."

وباء خطير

كم مرة طلب منك أداء واجب في الدورة الدراسية وانتهى الأمر بالتأجيل لأيام لأنه كان يبدو أن المهمة كبيرة جدًا أو معاد تسليمها كان يبدو بعيد جدًا؟ عند اقتراب الامتحانات، كم مرة شعرت بالرهبة من كم المراجعة التي تحتاج القيام بها إلا أن الأمر ينتهي بك نوعًا ما إلى تأجيلها حتى آخر لحظة؟ اعتقد، إذا كنت بالفعل مثلي، أن هذا يحدث معك أكثر مما تريد. كلنا نؤجل. في الحقيقة، إذا كان هناك شيء ما يمكنه أن يجمع بين الطلاب مثل الكحول فهو التسويق. إن الوباء خطير حيث يقول العديد من الطلاب إن التسويق يحتل أكثر من ثلث أنشطتهم اليومية (Pychyl et al., 2000). يشعر العديد منا بالعجز عندما يصاب بذلك الوباء ولا يبدو أبدًا أننا نتعلم كيفية التغلب عليه. وعلى الرغم من ذلك، يوجد

ملخص

نحن نسوف لأننا نعتقد أننا سنشعر بحماس أكبر لإنجاز العمل في الغد. في أوقات أخرى لأن ما هو مطلوب منا مفرع ولا يوجد لدينا فكرة عن كيفية البدء. وكما عرفنا في هذا الفصل، إننا أيضًا نحقق متعة من تأجيل العمل البغيض حتى يفاجئنا موعد تسليمه. ولكن لكل من هذه الأسباب توجد نصائح من شأنها تقليل التسويف. أولاً، لا تتوقع أن تشعر بتحفز أكبر في غد قد لا يأتي أبداً. بدلاً من ذلك، باشر عملك الآن. ثانياً، قسم عملك إلى أجزاء أصغر قابلة للتنفيذ. يوضح البحث أنه كلما كانت المهمة واضحة كلما كان احتمال تسويقها أقل. ثالثاً، كافئ نفسك قليلاً في كل مرة تتغلب على التسويف حتى تنشئ رابطاً إيجابياً مع مباشرة دراساتك. من خلال تطبيق هذه الأفكار الثلاث، بالإضافة إلى إدارة الأمور التي تسبب تشتيت الانتباه وتدفع إلى التسويف، ستستفيد من الإنتاجية المتزايدة والحصول على تقديرات أفضل في الجامعة في نهاية الأمر.

المحاضرات

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كيمبرلي هيل

الدرجة العلمية: اقتصاد

المعهد: جامعة نوتنجهام

"عندما كان لدي استراحات بين المحاضرات كنت أذهب إلى المكتبة وأقوم بقراءة ما هو مقترح علينا لمحاضراتي في ذلك الأسبوع أو الأسبوع السابق له. إذا كان لدي استراحة قصيرة كنت أصور الفصول التي لها علاقة بالمادة الدراسية حتى أتمكن من قراءتها أو أركز عليها في المنزل. إذا كانت الاستراحة أطول كنت أقرأ وأدون ملاحظات. استخدمت دفتر يومياتي بصورة كبيرة حتى لا أبتعد كثيرًا عما هو مطلوب قراءته وعن الأبحاث والمقالات المطلوبة. بتنفيذ ذلك كنت دائمًا أشعر أنني أسيطر على الأمور.

لماذا ينبغي عليك الذهاب إلى محاضرات

سواء كنت تكرهها أو تحبها فالمحاضرات جزء من حياة الجامعة ويستحيل تقريبًا الاستغناء عنها. كانت هذه الطريقة في نقل المعرفة مستخدمة لمدة حوالي 800 سنة وأظن أنها ستظل طريقة التدريس الأساسية لعدة سنوات قادمة. لماذا ينبغي عليك أن تسحب نفسك باستمرار من السرير الساعة الثامنة صباحًا لتلحق كل محاضرة تبدأ الساعة التاسعة صباحًا؟ أو تقاوم الرغبة في النوم قليلًا بعد وجبة غداء شهية ومشبعة للحاق بمحاضرة لمدة ساعتين آخر النهار؟ الأسباب، على الرغم من أنها واضحة نوعًا ما، فهي كثيرًا ما تُنسى. على سبيل المثال، أكثر الأسباب وضوحًا هي أنك تذهب إلى محاضرة ما لتتعلم ما يفترض أن تتعلمه (Dolnicar، 2004). وإلا كيف يتسنى لك أن تعرف ما الذي ينبغي أن تتعلمه وما الذي لا

ينبغي أن تتعلمه؟

ملخص

تطرق هذا الفصل إلى أهمية حضور المحاضرات. ذكرت أن الذهاب إلى المحاضرات من شأنه أن يساعدك على تحديد الأجزاء التي تركز دراساتك عليها. وتطرق أيضًا إلى أربعة عيوب رئيسية للطريقة الكلاسيكية في إلقاء المحاضرات ألا وهي طبيعة المحاضرة السلبية وفترة انتباهنا القصيرة التي تبلغ حوالي عشرون دقيقة وسهولة نسيان محتوى المحاضرة وعدم قدرة المحاضرات على تلبية احتياجات أساليب التعلم الفردية. بوضع أسباب القلق هذه في الاعتبار، اقترحت عددًا من الحلول. ينبغي أن تساعد القراءة قبل المحاضرة على ضمان متابعتك للمحاضر وينبغي أن يساعدك تدوين الملاحظات على أن تبقى نشيطًا ومنتبهًا وكذلك مساعدتك على الاسترجاع. إن تسجيل المحاضرات من شأنه أن يساعدك على تكوين ملاحظات دقيقة ومكتملة. وإتباع روح المحاضرة من شأنه تقليل الحاجة دائمًا إلى متابعة كل شيء يقوله المحاضر مع تحديد الفروق الدقيقة التي من الممكن أن تدفعك للحصول على درجات أعلى. وأخيرًا، فإن الجلوس في مكان استراتيجي من شأنه أن يساهم في زيادة الانتباه والمشاركة.

الجسم والعقل

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كاثرين ألين
الدرجة العلمية: مسرح ودراسات أداء
المعهد: جامعة وارويك

"أنا صغيرة في السن بصورة كافية لأعيش وأنا أعمل باجتهاد واستمتع بوقتي في الأجازات وإلى حد ما، هذا ما فعلته. إلا أن الحصول على سبع ساعات على الأقل من النوم أمر لا يشغل بالي كثيرًا. فهذا يجعل أيامي أكثر إنتاجية وإمتاعًا.

أحد الأمور التي أدهشتني في العام الأول [في الجامعة] هو أنني كنت الوحيدة التي كان يبدو أنها تتناول ثلاث وجبات في اليوم. كان يبدو أن الآخرين ليس لديهم نظام في تناولهم للطعام! لذا، ربما ساعدني تناول طعام صحي نسبيًا في مواعيد منتظمة على أن أكون يقظة."

الاعتناء بنفسك

العقل السليم يحتاج إلى جسم سليم. هذا يعني أنه من أجل تحقيق أفضل أداء أكاديمي ينبغي أن تهدف إلى الحفاظ على لياقتك والحصول على نوم كاف وإتباع نظام غذائي صحي. في عامي الأخير، تعودت على الجيم وكنت أتردد عليه من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. فقضاء وقت على المشاية ورفع الأثقال جعل فترة المراجعة العصبية بالقرب من نهاية العام أقل رتابة ومللاً. كنت أشعر دائماً أيضاً بطاقة أكبر بعد العرق ومن خبرتي إذا كان جسمك سليماً، يكون عقلك كذلك سليماً. في هذا الفصل، سأكشف لك كيف أن الاعتناء بجسمك من شأنه أن يمنحك عقلاً نشطاً. ولكن قبل متابعة الحديث، حتى لا أتعرض لدعاوى قضائية، تذكر دائماً أن تستشير طبيباً قبل الاشتراك في أي نشاط بدني عنيف.

ملخص

في هذا الفصل نظرنا إلى كيفية الاعتناء بصورة أفضل بجسمك وبالتالي بعقلك. للقيام بذلك، حدد وقتاً لممارسة التمارين الرياضية وسوف تستمتع بالعديد من الفوائد التي تدفعك إلى النجاح الأكاديمي. بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية ينبغي أيضاً أن تحاول أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً وأن تقلل من جرعات الكحول التي تتناولها وأن تحصل على قسط كاف من النوم. لم أعرض أية استراتيجيات أكثر تفصيلاً هنا لأن بعض الطلاب يفضلون فصول الرقص على المشاية الرياضية وآخرون يفضلون تناول فاكهة وخضراوات أكثر من الأسماك بينما يستطيع آخرون تدبير أمورهم بالحصول على ست ساعات فقط من النوم ليلاً، على خلاف ما يوصى به كثيراً وهو سبع إلى ثمان ساعات. إذاً، اكتشف من بين هذه التصنيفات (ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي وجرعات الكحول والنوم) حلاً يراعي ما ناقشه هذا الفصل مع تلبية تفضيلاتك الشخصية.

بنية الدراسة

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: نيشي تاكرار وسايال حنيف
الدرجة العلمية: إدارة أعمال واقتصاد

المعهد: جامعة برمنجهام

"بوجه عام، أفضل أن أراجع وأكتب مقالات بنفسي. على الرغم من ذلك، فمازلت أرى أنه من المفيد مناقشة بعض المواد مع آخرين."
"أحد الأمور التي ساهمت في مساعدتي على الحصول على تقدير امتياز هو العمل مع مجموعة من الأفراد المجتهدين والذين يؤدون بشكل جيد في الامتحانات. فلن يدفعك ذلك إلى العمل باجتهاد أكبر فحسب لمواكبتهم لكنه سيكون أيضًا بمثابة مصدر رائع للمعرفة في حالة وجود بعض الأمور التي لا تفهمها."

ليس من الضروري أن تذاكر في المنزل

كنت أؤدي 80-90٪ من عملي الأكاديمي في الجامعة. كنت نادرًا ما أمضي وقتًا في المنزل وأنا أعمل على واجب للدورة الدراسية أو أراجع. كان يتم الانتهاء من العمل بالكامل في الحرم الجامعي لأنه ببساطة بالنسبة لي كان ذلك هو أفضل بيئة للعمل. إن الأمر مثل الذهاب إلى جيم. عندما أحاول أن أتمرن في المنزل، لا أشعر بالتحفيز الكبير وينتهي بي الأمر بأداء فاتر في الجلسة إلا أنني عندما أذهب إلى الجيم أشعر بتحفيز أكبر لبذل المزيد لأنني في بيئة يعرق فيها كل من في المكان -بغض النظر عن محاولة إبهار الفتاة الجذابة التي يتصادف وجودها بالمكان والتي ينتهي بها الأمر إلى الجري على المشاية الرياضية لفترة أطول مما يمكنني في أي وقت مضى!

غالبًا ما يكون الأمر أسهل لتشعر بالتحفيز في بيئة الجيم. وبالمثل، فمن المنطقي أن تجد

ملخص

من المهم العمل في بيئة تساعدك على التركيز والإنتاجية عند المراجعة أو العمل لإنجاز واجب في الدورة الدراسية. في هذا الفصل، أشرت إلى أن تجد مكانًا به أقل قدر من مصادر تشتيت الانتباه يكون هادئًا ومريحًا. اجعل هذا المكان مقر الدراسة الخاص بك بالذهاب إليه باستمرار كما كنت ستفعل مع عمل مكتبي. افض على الأقل 80٪ من وقتك في العمل منفردًا والـ 20٪ الأخرى في مناقشة موضوعات وأفكار مع أصدقاء في بيئة مماثلة. انته من أغلب عملك في مقر دراستك وينبغي أن يكون لديك القليل من العمل لأخذه إلى المنزل وهو المكان الذي ينبغي أن تهدئ فيه أعصابك وتستريح.

ملخص

لمدة ما يقرب من عامين حصلت على تقدير عال في الدورة الدراسية دون أن أعلم حقيقة ما الذي كنت أفعله. مع العام الثالث، وبعد قراءة كتاب عن التسويق، أدركت ما كنت أفعله طول الوقت. كنت أحصل على نتائج ممتازة في أغلب مقالاتي لأنها كانت بسيطة وتتميز بعدم التوقع والواقعية والمصداقية كما أنها كانت تضم قصص وحكايات طريفة. طبقت كلها إستراتيجية (ب ت و م ق) المذكورة في كتاب "أفكار باقية". طبق بعض هذه المبادئ أو كلها في دورتك الدراسية وسترى أنت أيضًا تحسنًا في درجاتك.

الامتحانات

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: مارك بورتون وإبراهيم طولولوب
الدرجة العلمية: ماجستير في الرياضيات ومحاسبة ومالية
المعهد: جامعة مانشستر وجامعة برمنجهام وكلية لندن للاقتصاد
"أعتقد أن الامتحانات تتعلق بصورة كبيرة بالأسلوب والذاكرة. لهذا الغرض،
كنت دائماً محظوظاً بتمتعي بذاكرة جيدة تحت الضغط، مما ساعدني كثيراً."
"للمراجعة] أحصل على كل المعلومات عن وحدة محددة في صفحة A4 واحدة
وأراجعها بطرق عديدة مختلفة. إن تعليمها لأخي الصغير يساعد على ترسيخها
في ذهني وكذلك التحدث مع الأصدقاء والعائلة عن الموضوع."

أساليب الامتحانات

من الممكن أن تكون الامتحانات مرهقة للأعصاب ولكن إذا حضرت بدرجة كافية
سترتاح الأعصاب وسيكون أداؤك مميزاً. قد تبدو هذه النصيحة بديهية ولكن من المذهل أن
الكثير من الطلاب ينتهي بهم الأمر بشعورهم بالضغط الشديد لأنهم لم يحضروا بدرجة كافية
أو كما ينبغي. النصائح التي اقترحها فيما يلي بسيطة - وربما تكون على دراية بها بالفعل -
ولكن عندما تطبقها بأخلاقيات عمل حسنة من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق عجائب.

خطط لمراجعتك

قبل البدء في المراجعة، تأكد من التخطيط لكيفية تناول كل وحدة. يمكنك تنفيذ
أساليب إدارة المهام المشار إليها في الفصل السابع حيث تقوم بتقسيم مادة الوحدة إلى أجزاء
(أو مواضيع) قابلة للتنفيذ وعندئذ تناول كل قسم تدريجياً. ولكن بمجرد وجود خطة أو
جدول، اسمح بالمرونة في الوقت. هذا لأن هناك موضوعات معينة قد تأخذ وقتاً أطول من

ملخص

هناك طرق عديدة للتعامل مع الامتحانات ولكن في هذا الفصل استخلصت الوسائل المتاحة في بعض الأفكار الأساسية الأكثر انطباقاً بشكل عام على مجالات مختلفة. تشمل بعض هذه الأفكار على التحضير مسبقاً والاستفادة من امتحانات سابقة والممارسة تحت ضغط وفهم مادة دورتك الدراسية واستخدام أسلوب التحايل عند الحاجة. إذا طبقت هذه النصائح، ستكون الامتحانات أقل تشييطاً للهمة وسيتحسن أداؤك فيها.

ملاحظات ختامية

هذا الفصل يضم ثلاثة أقسام قصيرة عن التوقعات والوظائف وإمكانية الحصول على وظيفة وتحقيق أقصى استفادة من الجامعة.

التوقعات

في رحلتك إلى الحصول على تقدير امتياز، هناك أشياء لن تتمكن من التحكم فيها. لا يمكنك التحكم في طريقة تصحيح المحاضرين، على سبيل المثال، على الرغم من أنه بإمكانك العمل بأقصى ما في وسعك لتجهز نفسك لتحقيق نتيجة ممتازة. إذا بذلت الجهد، ستعيش دون الشعور بالندم لعدم العمل باجتهاد بصورة كافية. ولكن أدرك أنه في بعض الأحيان قد تعمل باجتهاد ومع ذلك يكون أداؤك سيئاً.

على سبيل المثال، في عامي الأخير أتذكر أنني عملت بجهد على مقال عن المحاسبة الإدارية خلال أجازة الكريسماس. ولكن عندما استلمت درجاتي صدمت لأجديني حاصلاً على 54٪. كان ذلك مقالاً تفرغت له تماماً ومع ذلك حصلت على تقدير جيد جداً: جيد. قبل ذلك، اعتقدت أنني أسيطر على كل الأمور. وحتى ساعدت طلاب آخرين كانوا يؤدون نفس الواجب على الحصول على درجات أعلى. ماذا حدث؟ عندما استلمت تقريرتي، اكتشفت أنه على الرغم من أن المقال كان جيداً، لم أتناول القضايا التي كان المحاضر مهتماً بها ونتيجة لذلك خسرت 25٪ من درجات الوحدة.

تحدث أمور مثل تلك بالفعل. ولأكون صريحاً، أحياناً ستبذل كل ما في وسعك لتؤدي بصورة جيدة ولن تحصل على النتائج التي تريدها. هذه هي سنة الحياة. أحياناً يكون الأمر فيه بعض الظلم ولا تتحقق توقعاتنا. ولكن عندما يتعلق الأمر بالمساعي الأكاديمية فهذا نادراً ما يحدث. في أغلب الأحيان، ستحدد نتائجك وفقاً لمستوى اهتمامك بموضوع ما والجهد الذي

ملخص

لا يضمن لك التعليم الجامعي وظيفة. في أفضل الحالات، قد تجعلك درجة علمية بتقدير امتياز تحصل على مقابلة ولكن من تلك النقطة إذا لم تتمكن من أن تظهر القدرة على العمل مع آخرين، على سبيل المثال، حينها سيحصل مرشح حاصل على تقدير أقل ويتمتع بتلك القدرة على الوظيفة. لحسن الحظ، ليس الأمر بتلك الصعوبة لزيادة فرص الحصول على وظيفة خريج. اكتسب بعض الخبرة في العمل (ليس بالضرورة أن يكون تدريب ترغب فيه) وافعل شيئاً ممتعاً أثناء وجودك بالجامعة وتقدم بطلبات إلى الكثير من الوظائف لتطمئن إلى شعورك بالارتياح تجاه عملية التوظيف. إن تطبيق هذه النصائح الثلاث سيكون مهماً لنجاحك في سوق العمل.

تحقيق أقصى استفادة من الجامعة

على مدار هذا الكتاب، أعطيت أفكاراً وأساليب قد تستخدمها لزيادة فرص الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز أو على الأقل لتحسين درجاتك الأكاديمية إلى حد كبير مستفيداً من كل من تجاربي الشخصية وبعض العلم. إلى جانب ذلك، على مدار الكتاب حاولت أيضاً التأكيد على أهمية تحقيق نوع من التوازن والمرونة في حياتك كطالب. أثق تماماً أنه بدون هذه الفلسفة، كانت حياتي في الجامعة بائسة ولم كان أدائي جيداً كما كان. إن الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز دون التضحية بحياتك الاجتماعية والحفاظ على مزيج من المساعي غير الأكاديمية، سيجعلك تتخرج محققاً أقصى استفادة من سنوات الجامعة التي تمر عليك مرة واحدة في العمر. ستترك الجامعة أيضاً باحتمالات توظيف أفضل على نحو لافت للنظر حيث ستكون شخصاً أكثر خبرة.

ليس هناك حاجة مطلقاً إلى أن تجهد نفسك في المكتبة متجاهلاً اهتماماتك الأخرى وحياتك الاجتماعية لا شيء سوى للحصول على تقدير امتياز. هذا سيجعلك شخصاً مملأً وغير جذاب للأصدقاء وستكون في نهاية الأمر بائساً. ولكن إذا أدت عملك بفاعلية وحافظت على الالتزام تجاه دراساتك مع الحفاظ أيضاً على حياة خارج الكتب، ستجد أن الجامعة أكثر إمتاعاً بكثير. بالإضافة إلى ذلك، عندما تتخرج يمكنك النظر إلى الوراء والقول: "لقد كافحت حقاً عبر تلك السنوات حتى التخرج!"

الكتاب بإيجاز

في هذا القسم أخص الأفكار الأساسية في الكتاب، فصلاً بعد الآخر. هذا من شأنه أن يكون تذكرة مفيدة، بمجرد انتهائك من قراءة الكتاب بأكمله، للمجالات التي قد تكون نسيته على مدار بضعة أشهر تقريباً أمضيته في قراءة الكتاب.

اختيار الدرجة العلمية

للحصول على درجة علمية بتقدير امتياز، تأكد أنك ملتحق بدورة دراسية تثير اهتمامك. من المفيد جداً أيضاً أن تكون ملتحقاً بدرجة علمية لديك بعض المعرفة المسبقة بها.

عقلية النمو

اتضح أن الذكاء يتسم بالمرونة. لذا، ثق بقدرتك على التحسن والنمو وستجد أنك تعمل باجتهاد أكبر ولا تستسلم بسهولة.

أخلاقيات العمل

اعثر على شيء أو شخص يمكنك أن يلهمك للعمل بالاستفادة من أقصى قدرات تتمتع بها. ركز على تطويرك الشخصي ولكن أيضاً تأكد من أن مجهودك يتجاوز مجهود الطالب المتوسط.

السعادة والتقدير العلمية

يميل الأفراد السعداء إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً ومرونة وفي بعض الحالات أيضاً أكثر إبداعية. وهم يميلون أيضاً إلى الحصول على تقديرات أعلى. كطالب لا تتجاهل أبداً سعادتك.

أنظمة الدعم

هل لاحظت من قبل أن الرحلات تبدو أقصر عندما تكون مع أصدقاء؟ يحدث هذا التأثير أيضًا في مجالات أخرى في الحياة. سيساعدك وجود شبكة صالحة من الأصدقاء والعائلة وأصدقاء الدراسة على إدارة تحديات الجامعة بصورة أكثر فاعلية.

إتقان مهارات الذاكرة

تتمتع ذاكرتك طويلة المدى فعليًا بقدرات غير محدودة. للاستفادة من هذه الميزة المذهلة وتحسين ذاكرتك، حدد هدفًا لاستخدام روابط مبتكرة بالأشياء المعروفة من قبل وكذلك اختبر نفسك بصورة متكررة عما تعرفه.

إدارة المهام

ليس بالضرورة أن تكون مهووسًا بإدارة الوقت. كل ما عليك هو تحديد بعض مواعيد شخصية لانتهاؤ من عملك وتقسيم عملك إلى أجزاء قابلة للتنفيذ والتعامل معها مع الحصول على فترات راحة أقل حتى لا يكون العودة إليها في وقت لاحق أمرًا أكثر صعوبة.

التسويق

لا يوجد أحد مستثنى من التسويق. إلا أنه يمكنك التغلب عليه من خلال تبني سلوك "نفذ فحسب" وعدم انتظار التحفيز دائمًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقليل المصادر التي تسبب تشتيت الانتباه والتأكد من أن عملك مصممًا ليكون أقل تثبيطًا للهمة (على سبيل المثال، من خلال تحديد خطة عالية المستوى لكيفية التعامل معه) من شأنه أن يساعدك كثيرًا.

المحاضرات

أغلب الطلاب الحاصلين على تقدير امتياز يحضرون أغلب، إن لم يكن كل، محاضراتهم. فهم يقرؤون مسبقًا (وليس القراءات المطلوبة منهم فحسب) ويدونون ملاحظات ويحاولون المشاركة في المحاضرة. اتبع هذه الأمور الثلاثة وستستفيد أكثر أثناء المحاضرات.

الجسم والعقل

يعمل عقلك بصورة أكثر فاعلية عندما تعتني بجسمك. لذا، لتحقيق أداء أكاديمي ممتاز، مارس تمارين رياضية وتناول طعام صحي ونم جيداً وتجنب حفلات الكحول.

بيئة الدراسة

من المهم العثور على مكان يمكنك الدراسة فيه براحة مع وجود أقل مصادر ممكنة من المصادر التي تسبب تشتيت الانتباه. بالنسبة لأغلب الطلاب، هذا المكان هو المكتبة ولكن البعض يفضل العمل في مكان آخر. اعثر على هذا المكان واستفد منه قدر الإمكان.

الدورة الدراسية

كثيراً ما يكون هدف الدورة الدراسية هو التعبير ونقل الأفكار. إذا فعلت ذلك بصورة جيدة فسوف تحصل على الأرجح على تقدير امتياز. لذا، تأكد من أن يكون عملك أنيقاً ومبدعاً وموثوقاً به للحصول على درجات عالية.

الامتحانات

في أغلب الدرجات العلمية، تقرر الامتحانات إذا كنت ستحصل على تقدير امتياز أم لا. لذا، من المهم أن تكون مستعداً. ابدأ المراجعة مبكراً واستفد من امتحانات سابقة ومارس تحت ظروف الامتحان لتضمن تحقيق أفضل أداء ممكن في الامتحانات الفعلية.

شكر وتقدير

يعتمد هذا الكتاب على مقال بعنوان "كيف تحصل على تقدير امتياز" ظهر على صفحتي الشخصية على الإنترنت بتاريخ 17 يوليو/ تموز 2010. بينما كنت أطور الفكرة لتصبح كتاباً، ساعدني مارتن فيليبس، صديق قديم من المدرسة، في اكتشاف العديد من الأخطاء النحوية والإملائية. وذكرتني إيريك دافيز، صديقة قديمة أخرى من أيام المدرسة، بأهمية الحفاظ على أسلوب كتابتي واضحاً ومختصراً. أنا ممتن لهذين الصديقين الرائعين لقضاء الوقت في قراءة مسودات مختلفة من نص الكتاب.

أود أيضاً أن أشكر سوزانا بريوود على إيمانها بفكرة الكتاب ومساعدتي على تحسين النص الأصلي ليصل إلى مستوى جودة لم أتوقع تحقيقه. شكراً سوزانا.

علاوة على ذلك، لولا والدي والدعم الممتاز من عائلتي لما أصبحت في المكان الذي أنا فيه اليوم. أنا أدين لهم بكل نجاحي الماضي والمستقبلي. وبالأخص، كان والدي مصدر الإلهام والكثير من التحفيز لي. أنا مدين لهما دائماً وآمل أن أكون مصدر فخر وسعادة لهما لسنوات عديدة قادمة.

وأخيراً وليس آخراً، أود أن أشكر أصدقاء الدراسة والأصدقاء الذين منحوني "نظام دعم" ممتاز. كلكم تعرفون من أنتم.

- Ariely, O. (2011) *The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic at Work and at Home*, New York: Harper.
- Aronson, J., Lustina, M.J., Good, C. and Keough, K. (1999) 'When white men can't do math: Necessary and sufficient factors in stereotype threat', *Journal of Experimental Social Psychology* 35(1): 29-46.
- Aronson, J., Fried, B. & Good, C. (2002) 'Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence', *Journal of Experimental Social Psychology* 38: 113-25.
- Baker, L. & Lombardi, B.R. (1985) 'Students' lecture notes and their relation to test performance', *Teaching of Psychology* 12: 28-32.
- Baumeister, R.E., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, O.M. (1998) 'Ego depletion: Is the active self a limited resource?' *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 1252-65.
- Birchall, M. (2007) <http://business.timesonline.co.uk/tol/business/law/article1829803.ece>, accessed August 2010.
- Blackwell, L.S., Oweck, C.S. & Trzesniewski, K.H. (2007) 'Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention', *Child Development*. January: 246-63.
- Blanchette, OM., Ramocki, S.P., O'Oel, J.N. & Casey, MS (2005) 'Aerobic exercise and creative potential: Immediate and residual effects', *Creativity Research Journal* 17(2 & 3): 257-64.
- Bronson, P. & Merryman, A (2010) 'Forget brainstorming', *Newsweek*, <http://www.newsweek.com/2010/07/12/forget-brainstorming.html>, accessed August 2010.
- Buehler, R., Griffin, D. & Ross, M. (1995) 'It's about time: Optimistic predictions in work and love', *European Review of Social Psychology* 6: 1-32.
- Buettner, D. (2009) *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, Washington, DC: National Geographic.
- Buzan, T. (2006) *Use Your Memory*, Harlow: BBC Active.
- Carruthers, M.J. (2008) *The Book of Memory: A Study of Memory in Medieval Culture*, 2nd edn, Cambridge: Cambridge University Press.
- Cashin, B. (1985) 'Improving lectures', <http://www.theideacenter.org/IDEAPaper14>, accessed August 2010.
- CBS News (2008) 'Will Smith: My work ethic is "Sickening"', http://www.cbsnews.com/stories/2007/11/30/60minutes/main_3558937.shtml, accessed August 2010.

- Clore, G.L. & Palmer, J.E. (2009) 'Affective guidance of intelligent agents: How emotion controls cognition', *Cognitive Systems Research* March: 21-30.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M. & Skoner, D.P. (2003) 'Emotional style and susceptibility to the common cold', *Psychosomatic Medicine* 1 July: 652-7.
- Croizet, J.-c. & Claire, T. (1998) 'Extending the concept of stereotype threat to social class: The intellectual underperformance of students from low socioeconomic backgrounds', *Personality and Social Psychology Bulletin* June: 588-94.
- Daubman, K.A., Nowicki, G.P. & Isen, A.M. (1987) 'Positive affect facilitates creative problem solving', *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 1122-31.
- DeZure, D., Kaplan, M. & Deerman, M.A. (2001) 'Research on student notetaking: Implications for faculty and graduate student instructors', http://www.math.lsa.umich.edu/~krasny/math156_crlt.pdf, accessed October 2011.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Chichester: Wiley-Blackwell.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002) 'Very happy people', *Psychological Science* 13(1): 81-4.
- Dolnicar, S. (2004) 'What makes students attend lectures?' The shift towards pragmatism in undergraduate lecture attendance', <http://ro.uow.edu.au>, accessed October 2011.
- Duckworth, A.L. & Quinn, P.D. (2007) 'Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality', Poster session presented at the annual meeting of the Association for Psychological Science, Washington, DC
- Dweck, C.S. (2006) *Mindset*, New York: Ballantine Books.
- Elder, G.H. (1974) *Children of the Great Depression*, Chicago: University of Chicago Press.
- Elder, G.H. (1998) 'The life course and human development', in W. Damon & R.M. Lerner (eds) *Handbook of Child Psychology*, New York: John Wiley & Sons Ltd, pp. 939-91.
- Ericsson, K.A. & Chase, W.G. (1982) 'Exceptional memory', *American Scientist* 70(6): 607-15.
- Forbes, C., Johns, M. & Schmader, T. (2008) 'An integrated process model of stereotype threat effects on performance', *Psychological Review* 115: 336-56.
- Fowler, J.H. & Christakis, N.A. (2008a) 'Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study', *British Medical Journal* 337(a2338): 1-9.
- Fowler, J.H. & Christakis, N.A. (2008b) 'Social networks and happiness',

- [http://www. edge .org/3 rd_ cu ltu rei ch rista kiLfowler081 ch ri sta ki s fowler08_index.html](http://www.edge.org/3rd_culture/reichrista_kilfowler081_christa_kis_fowler08_index.html), accessed August 2010.
- Fox, K.R. (1999) 'The influence of physical activity on mental well-being', *Public Health Nutrition* 2(3a): 411-18.
- Fredrickson, B.L. & Branigan, C (2005) 'Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires', *Cognition and Emotion* 19: 313-32.
- Friesen, N. (2011) 'The lecture as a transmedial pedagogical form: A historical analysis', *Educational Researcher* May 5: 95-102.
- Gailliot. MT & Baumeister, R.F. (2007) 'The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control', *Personality and Social Psychology Review* 11: 303-27.
- Gibbs, G. (1981) 'Twenty terrible reasons for lecturing', SCED Occasional Paper No. 8, Birmingham: SCED.
- Gibbs, G. (1987) *53 Interesting Things to Do in Your Lectures*, Bristol: Technical and Educational Services.
- Gómez-Pinilla, F. (2008) 'Brain foods: The effects of nutrients on brain function', *Nature Reviews Neuroscience* 9(7): 568-78.
- Goodman, L. (1990) *Time and Learning in the Special Education Classroom*, New York: State University of New York Press.
- Grant. M. (2006) 'Will Smith interview: Will power', <http://www.rd.com/family/will-smith-interview/>, accessed August 2010.
- Guinness World Records (2011) 'First billion-dollar author', <http://www.guinnessworldrecords.com/records-8000/first-billion-dollar-author/>, accessed November 2011.
- Haidt. J. (2006) *Happiness Hypothesis*, London: Arrow Books.
- Hanson, D.J. (n.d.) 'Does drinking alcohol kill brain cells?' <http://www2.potsdam.edu/hansonjl/HealthIssues/1103162109.html>, accessed August 2010.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000) 'Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland', *Preventive Medicine* 30(1): 17-25.
- Heath, C. & Heath, D. (2007) *Made to Stick*, London: Random House. HECSU (2011) *What Do Graduates Do 2011*, http://www.hecsu.ac.uk/research_reports_whatdo_graduates_do_2011.htm, accessed December 2011.
- HESA (2011) http://www.hesa.ac.uk/index.php?option=com_content&task=view&id=1974&Itemid=278, accessed December 2011.
- High Fliers Research (2010) *The Graduate Market in 2010*, <http://www.highfliers.co.uk/download/GMReport2010.pdf>, accessed October 2011.
- High Fliers Research (2011) *The Graduate Market in 2011*, <http://www.highfliers.co.uk/download/GMReport11.pdf>, accessed October 2011.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. & Lay ton, J.B. (2010) 'Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review', *PLoS Medicine* 7(7): 1-20.
- Iannucci, L. (2010) *Will Smith: A Biography*, Santa Barbara, CA: Greenwood Publishing.
- ICON (n.d.) 'Measuring time', <http://www.icons.orq.uk/theicons/collection/biq-ben/features/clocks-and-time>, accessed November 2011.
- Joint Council for Qualifications (2011) *A, AS and AEA Results Summer 2011*, <http://www.jcq.orq.uk/attachments/published/1575/JCO%20RESULTS%2018%2D08%2D11.pdf>, accessed November 2011.
- Kiewra, KA (1985) 'Investigating notetaking and review: A depth of processing alternative', *Educational Psychologist* 20: 23-32.
- Kiewra, KA (1991) 'Note-taking functions and techniques', *Journal of Educational Psychology* June: 240-45.
- Kramer, A.F., Erickson, K.I. & Colcombe, S.J. (2006) 'Exercise, cognition, and the aging brain', *Journal of Applied Physiology* 101(4): 1237-42.
- Kravitz, L. (2007) 'The 25 most significant health benefits of physical activity & exercise', *IDEA Fitness Journal* 4(9): 54-63.
- Kravitz, L. (2010) 'Exercise and the brain: It will make you want to work out', *IDEA Fitness Journal*, 7(2): 18-19.
- Layard, R., Mayraz, G. & Nickell, S. (2009) 'Does relative income matter? Are the critics right?', CEP Discussion Papers dp0918, London: Centre for Economic Performance, London School of Economics.
- Luria, A.R. & Bruner, J. (1987) *The Mind of a Mnemonist: A Little Book about a Vast Memory*, trans. L. Solotaroff, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- MacManaway, LA (1970) 'Teaching methods in higher education innovation and research', *Higher Education Quarterly* 24: 321-9.
- Marx, D.M. & Roman, J.S. (2002) 'Female role models: Protecting women's math test performance', *Personality and Social Psychology Bulletin* September: 1183-93.
- Mayall, N. & Mayall, MW. (1938) *Sundials: How to Know, Use and Make Them*, Boston, MA: Hale, Cushman & Flint.
- McCrea, S.M., Liberman, N., Trope, Y. & Sherman, S.J. (2008) 'Construal level and procrastination', *Psychological Science* 19(12): 1308-14.
- McKinney, RA (2002) 'Depression and anxiety in law students: Are we part of the problem and can we be part of the solution?', *Journal of the Legal Writing Institute* 8: 229.
- Nadler, RT, Rabi, R.R. & Minda, J.O. (2010) 'Better mood and better performance: Learning rule-described categories is enhanced by positive mood', *Psychological Science* December: 1770-76.

- Newport. C. (2005) *How to Win at College*, Portland, OR: Broadway Books.
- NIAAA (2004) *Alcohol's Damaging Effects on the Brain*, <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa63/aa63.pdf>, accessed August 2010.
- O'Brien, D. (1993) *How to Develop a Perfect Memory*, Cambridge, MA: Pavilion.
- O'Donnell, M. (2002) 'How to fight like Muhammad Ali', <http://observer.guardian.co.uk/osm/story/0,641739,00.html>, accessed October 2010.
- Okinawa Centenarian Study (n.d.) *Okinawa's Centenarians*, <http://www.okicent.orq/cent.html>, accessed August 2010.
- Pete, B.M. & Fogarty, R.J. (2007) *Twelve Brain Principles that Make the Difference*, Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Pink, DH (2010) *Drive*, Edinburgh: Canongate Books.
- Piolat. A., Olive, I. & Kellogg, AT (2005) 'Cognitive effort during note taking', *Applied Cognitive Psychology* 19: 291-312.
- Powdthavee, N. (2008) 'Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships', *Journal of Socio-Economics* 37(4): 1459-80.
- Push (2011) *Push National Student Debt Survey 2011*, <http://push.co.uk/Debt-Survey-2011-Headlines.htm>, accessed November 2011.
- Putnam, RD. (2001) *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon & Schuster.
- Pychyl. TA. (2010) *The Procrastinator's Digest*, Bloomington, IN: Xlibris.
- Pychyl, TA., Lee, J.M., Thibodeau, R. & Blunt. A. (2000) 'Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination', *Journal of Social Behavior and Personality* 15(5): 239-54.
- Rickard, H.c., Rogers, R., Ellis, N.R. & Beidleman, W.B. (1988) 'Some retention, but not enough', *Teaching of Psychology* 15: 151-2.
- Riener, CR, Stefanucci, J.K., Proffitt, D.R. & Clore, G. (2011) 'An effect of mood on the perception of geographical slant', *Cognition and Emotion* 25: 174-82.
- Rodgers, B., Windsor, T.D., Anstey, K.J., Dear, K.B., Jorm, A. & Christensen, H. (2005) 'Non-linear relationships between cognitive function and alcohol consumption in young, middle-aged and older adults: The path through life project', *Addiction* 100(9): 1280-90.
- Roediger, H.L. & Karpicke, J.D. (2006) 'The power of testing memory: Basic research and implications for educational practice', *Perspectives on Psychological Science* September: 181-210.
- Rowling, J.K. (2008) 'The fringe benefits of failure, and the importance of imagination', <http://news.harvard.edu/gazette/story/2008/06/text-of-j-k-rowling-speech>, accessed October 2011.

- Sager, M. (1998) 'The fresh king', *Vibe* 8(7): 130-36.
- Schwarz, N. (2002) 'Situated cognition and the wisdom of feelings: Cognitive tuning', in L.F. Barrett & P. Salovey (eds), *The Wisdom in Feeling*, New York: Guilford Press, pp. 144-66.
- Science Daily (2008) 'Scientists learn how food affects the brain: Omega 3 especially important', *Science Daily*, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080709161922.htm>, accessed August 2010.
- Scotsman (2003) 'The JK Rowling story', *The Scotsman*, http://www.scotsman.com/lifestyle/books/reviews/the_jk_rowling_story_L652114, accessed October 2011.
- Smith, S. (2007) 'The \$4 billion man', *Newsweek*, <http://www.newsweek.com/2007/04/08/the-4-billion-man.html>, accessed August 2010.
- Spencer, S.J., Steele, C.M. & Quinn, D.M. (1999) 'Stereotype threat and women's math performance', *Journal of Experimental Social Psychology* 35: 4-28.
- Stickgold, R. & Walker, M. (2004) 'To sleep, perchance to gain creative insight?', *Trends in Cognitive Sciences* 8(5): 191-2.
- Ströhle, A. (2009) 'Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders', *Journal of Neural Transmission* 116(6): 777-84.
- Stylianou, H. (2010) 'Brain boosting foods - boost exam performance', <http://www.bradfordcollege.ac.uk/news-1/brain-foods-boosts-examresults-1>, accessed August 2010.
- Thompson, J. & Ressler, C. (2008) *Why Work Sucks and How to Fix It*, New York: Penguin.
- UCAS (2011) *Applications (Choices), Acceptances and Ratios by Subject Group 2010*. http://www.ucas.com/about/usa/services/stats_online/data_tables/subject/2010, accessed 2011.
- Verkaik, R. (2000) '£100,000 starting salary as US firms lure legal talent', <http://www.independent.co.uk/news/uk/crime/pound100000-%20starting-salary-as-us-firms-lure-legal-talent-706611.html>, accessed August 2010.
- Ward, J. & Folkard, M. (1996) 'Sundials', *New Zealand Garden Journal* 1(4): 16-19.
- Willcox, B.J., Willcox, C. & Suzuki, M. (2001) *The Okinawa Program*, New York: Clarkson Potter.
- Williamson, A.M. & Feyer, A.-M. (2000) 'Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication', *Occupational and Environmental Medicine* 57: 649-55.
- Zinczenko, D. (2009) 'Best and worst brain foods', <http://health.yahoo.net/experts/eatthis/best-and-worst-brain-foods!>, accessed August 2010.