

چگونه؟!...

از سدّ کنکور عبور کنیم.

مؤلف: مه‌ی تابی قه مانلو



سرشناسه: آقای قهرمانلو، مهری، ۱۳۴۰
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه؟! از سدّ کنکور عبور کنیم / مؤلف مهری آقای قهرمانلو و ویراستار محمدطاهر ابراهیمی اوریعی.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات سروش سپهر، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۸۵ ص.: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۸۶-۷-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیها
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۴].
 موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
 Academic achievement -- Planning
 موضوع: مطالعه و فراگیری
 Study skills
 موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- شرایط ورود
 Universities and colleges -- Iran -- Entrance requirements
 شناسه: ۰: ابراهیمی اوریعی، محمدطاهر، ۱۳۳۵ - ویراستار
 رده‌بندی: کنگره: ۷۱۳۹۵ ج ۷ / ۵۱۳۳۹۵
 ۳۷۱/۳۰
 شماره کتابخانه ملی: ۴۶۰۷۸۵۷



- ♦ چگونه؟! از سدّ کنکور عبور کنیم.
- ♦ مؤلف: مهری آقای قهرمانلو
- ♦ ویراستار: محمدطاهر ابراهیمی اوریعی
- ♦ صفحه‌آرا: زهرا اشرفی
- ♦ طرح جلد: زهرا اشرفی
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۸۶-۷-۰
- ♦ لیئوگرافی و چاپ و صحافی: چاپ روز
- ♦ نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
- ♦ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- ♦ تعداد صفحات: ۸۵ صفحه
- ♦ قیمت: ۶۰۰۰ تومان
- ♦ حق چاپ برای ناشر محفوظ است.
- ♦ تلفن: ۰۹۱۲۸۲۷۰۱۹۵-۰۶۴۳۶۵۰۶

Email:soroushesephr94@gmail.com

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
	بخش ۱: چگونه مطالعه مفید داشته باشیم؟
۱۲	۱-۱ مکان مطالعه
۱۳	۱-۲ هدف و برنامه داشتن در مطالعه
۱۴	۱-۳ وسایرانه شروع کردن مطالعه
	بخش ۲: اصول اساسی مطالعه کدامند؟
۱۸	۱-۱ بهره‌وری مطالعه را افزایش دهید.
۱۹	۲-۲ به سرورها و عناوین توجه داشته باشید.
۲۰	۲-۲ ارتباط بین مطالب ایجاد کنید.
۲۱	۴-۲ بهترین نحوه‌های یادگیری کدامند؟
	بخش ۳: روان مطالعه چقدر باید باشد؟
۲۴	۱-۳ تفاوت فردی را در نظر بگیرید.
۲۶	۲-۳ ساعات مطالعه را افزایش دهید.
	بخش ۴: چگونه روان پیشرفت خود را کنترل کنید؟
۳۰	۱-۴ ترسیم نمودار پیشرفت
۳۱	۲-۴ تعیین ملاک‌های پیشرفت
۳۲	۳-۴ خود کنترلی رفتار
۳۳	۴-۴ استفاده از نیروی کمکی
	بخش ۵: مدیریت زمان
۳۶	۱-۵ خروج از بن بست افزایش ساعات
۳۷	۲-۵ درست درس خواندن
۳۸	۳-۵ فضای ذهنی
	بخش ۶: چرا بعضی‌ها خوب پیشرفت نمی‌کنند؟
۴۲	۱-۶ آمادگی‌های درسی
۴۳	۲-۶ آمادگی روانی
۴۵	۳-۶ ملاک‌های ارزیابی

بخش ۷: عوامل کاهنده روحیه، انگیزه و اعتماد به نفس کدامند؟

- ۷-۱ جو تبلیغاتی ----- ۵۰
۷-۲ مقایسه‌ها ----- ۵۱
۷-۳ استدلال‌های نابجا ----- ۵۳
۷-۴ عامل درونی ----- ۵۵

بخش ۸: طرح و برنامه برای هدف خود داشته باشید.

- ۸-۱ طرح و برنامه نیاز اساسی ----- ۶۰
۸-۲ برنامه کاری روزهای آخر ----- ۶۲
۸-۳ پیش‌بینی تغییرات را داشته باشید. ----- ۶۳
۸-۴ افق‌های مطلق (افق روحیه) ----- ۶۴
۸-۵ ساعات خلاقانه را برآورد کنید. ----- ۶۵

بخش ۹: چقدر از توانایی خود استفاده می‌کنید؟

- ۹-۱ تقسیم انرژی کنید ----- ۶۸
۹-۲ انرژی را کنترل کنید. ----- ۶۹
۹-۳ عادت‌های مهار نشده ----- ۷۰
۹-۴ افکار مزاحم ----- ۷۱

بخش ۱۰: چگونه با افکار مزاحم مواجه شویم؟

- ۱۰-۱ موانع تمرکز ----- ۷۴
۱۰-۲ مرور اهداف و انگیزه‌ها ----- ۷۵
۱۰-۳ کنترل اضطراب ----- ۷۶
۱۰-۴ تقویت روانی ----- ۷۷
۱۰-۵ شناسایی و غلبه بر افکار مزاحم ----- ۷۸
۱۰-۶ اینجا و اکنون ----- ۸۰
۱۰-۷ شوق یادگیری ----- ۸۱
۱۰-۸ زمان آغاز امتحان ----- ۸۲
به امید موفقیت ----- ۸۲
منابع و مآخذ ----- ۸۴

پیشگفتار

چگونه در کنکور موفق شویم؟ چگونه به رشته و دانشگاه مورد علاقه خود راه پیدا کنیم؟ ... سوال‌هایی هستند که همیشه ذهن هزاران دانش‌آموز را به خرد مشغول می‌کند. یافتن پاسخ سؤال‌های فوق دغدغه ذهنی والدین هم هست که برای دستیابی به آن، هزینه‌های مادی بسیاری را متحمل می‌شوند که در اغلب موارد غیر ضروری هستند. تجربه سالیان متمادی سروکار داشتن دانش‌آموزان، نگارنده را به این نتیجه رسانده است که مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل موفقیت، خود دانش‌آموز است! اگر دانش‌آموزی بخواهد در کنکور سراسری نتایج

و رتبه‌های خوبی کسب کند، و در رشته و دانشگاه
 داخواه خود ادامه تحصیل دهد، نباید به دنبال
 فول‌های پیچیده باشد. ساده‌ترین کارها اگر اجرا
 شوند، استرار داشته باشند، موفقیت را به دنبال
 خواهند داشت.

اولین و کلیدی‌ترین نکته این است که دانش‌آموز
 دریابد که اصلی‌ترین دارش در فول شبانه‌روز درس
 خواندن است؛ یعنی عادت کند که درس بخواند
 همان‌طور که عادت کرده بود درس نخواند.
 در این مجموعه راه‌کارهایی برای عادت کردن به
 درس خواندن، تمرکز، برنامه‌ریزی، مطالعه هدایت‌شده
 و... به دانش‌آموزان ارائه گردیده، که امیدوارم مفید
 فایده قرار گیرد.

با آرزوی موفقیت برای همه عزیزانی که تحوّل عظیم
در زندگی خود جاری می‌سازند.

زمستان ۹۵ - مهری آقای قهرمانلو

www.ketab.ir