

4090

۱۰۰
۱
۱۲۰
شروع

آب و هوا در ایران

دکتر محمد خداداد بخش‌نژاد همپان

www.ketab.ir

سرشناسه : مطیع، حسین، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدید آور : تکنیک‌های تندخوانی / مولف حسین مطیع.

مشخصات نشر : قم: بوکتاب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۴ س.م.

شابک : ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۸۸-۰۰-۲۷۷۵-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : تندخوانی

Speed reading موضوع :

موضوع : حافظه -- تقویت

Mnemonics موضوع :

موضوع : مطالعه و فراگیری

Study skills موضوع :

بدی کنگره : LB ۵۴/۱۰۵۰ م ۱۳۹۷

شناسه افزوده: عاطف کیا، هما، ۱۳۷۱

رده بندی دیویی : ۴/۴۱۸

رده کتابشناسی ملی : ۵۳۱۱۳۳۵



تکنیک های تندخوانی

- ☐ مؤلف: حسین مطیع
- ☐ ویراستار: هما عاطف کیا
- ☐ مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پارتیا
- ☐ ناشر: انتشارات بوکتاب
- ☐ نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۷
- ☐ تیراژ: ۱۰۰۰
- ☐ قطع و صفحات: ۶۰ / قعی
- ☐ شابک: ۸۸-۰۰-۲۷۷۵-۹۶۴-۹۷۸
- ☐ قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می‌باشد.

مرکز پخش:

قم / مجتمع ناشران / طبقه ۲ / پلاک ۲۱۹ تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۱۲۱۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۹۸۸۱

تهران / خ انقلاب / خ شهدای ژاندارمری / پلاک ۵۸ / طبقه اول / واحد ۴ تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹

Email: Booktab_Pub@yahoo.com

تکنیک‌ها

تدخوانی

مؤلف:

حسین مطیع

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه‌ای بر تندخوانی
۱۵	دلایل تند خوانی
۱۵	۱- کلمه خوانی
۱۶	۲- خواندن با صدا بلند (بلند خوانی)
۱۷	۳- درون خوانی (لب خوانی)
۱۷	۴- برگشت غیر ارادی چشم به عقب
۱۸	۵- سرگردانی چشم بین سطوح
۱۹	۶- مکث طولانی چشم بر روی یک خط
۲۰	۷- محدودیت حوزه دید
۲۲	تمرین برای تند خوانی
۲۲	تمرین ۱
۲۴	تمرین ۲ (تمرین موسوم به تمرین سه)
۲۶	تمرین ۳ (تمرین موسوم به تمرین یک)
۲۷	اجرای تمرین
۲۸	وضعیت بدن در حال مطالعه
۳۰	سرعت مطالعه به سه عامل بستگی دارد
۳۰	۱- سرعت اولیه شخص
۳۱	۲- نوع متن

- ۳- تمرین ۳۲
- معایب کند خوانی ۳۳
- ۱- اتلاف وقت ۳۳
- حواس پرتی یا عدم تمرکز ۳۴
- ۳- بی‌علاقه و بی‌انگیزه شدن نسبت به مطالعه ۳۴
- ۴- خستگی ۳۵
- مزایای تند خوانی ۳۵
- ۲- (تمرین تند خوانی با درک کم) ۳۷
- ورزش چشم ۴۰
- تمرین پیشرفته برای تند خوانی ۴۱
- چند تمرین دیگر برای سرعت حرکت چشم ها ۴۳
- تمرین اول ۴۳
- تمرین دوم ۴۴
- کاملترین و مهمترین تمرین تند خوانی ۴۵
- یک تمرین برای افزایش حوزه دید ۴۸
- مطالعه پر سرعت به همراه یادگیری پایدار ۴۹
- چگونه از تکنیک اسکن استفاده کنیم؟ ۵۰
- ۱- اسکن مبتدی یا یک انگشتی ۵۰
- ۲- اسکن نیمه حرفه‌ای یا سه انگشتی ۵۰
- ۳- اسکن حرفه‌ای یا چهار انگشتی ۵۰
- تمرین کنید ۵۱
- مطالعه با درک کامل و ماندگاری طولانی ۵۲
- ویژگی‌های کلمات و نکات کلیدی و فوائد یادداشت برداری ۵۴

- تعریف تندخوانی ۵۹
- روش ها و نکته ها ۵۹
- دیدزنی ۵۹
- نکته های تندخوانی ۶۰
- کاهش مکث ها و توقف چشم هنگام مطالعه سطور ۶۰
- هنگام مطالعه چشمان خود را در طول سطور حرکت دهید و نه سر خود را ۶۱
- گروه بندی کلمات ۶۱
- بدم با پشت به عقب ۶۱
- مطالعه ۶۲
- صرفاً مطالعه کلمات و مفاهیم کلیدی ۶۲
- عدم مطالعه با صدای بلند ۶۳
- حذف عوامل پرت کنند راس از اطراف محیط مطالعه ۶۳
- انس و آشنایی هر چه بیش تر ۶۳
- تمرکز در هنگام مطالعه ۶۴
- آفت تندخوانی ۶۴
- با چه سرعتی برویم؟ ۶۴
- آیا یک فرد معمولی می تواند «تندخوان» شود؟ ۶۵
- بررسی باورهای غلط در زمینه تندخوانی ۶۶
- «فرد تندخوان، قادر به احساس و درک مطلب نیست» ۶۶
- «خواندن بیش از ۵۰۰ کلمه در دقیقه، ممکن نیست!» ۶۷
- «سرعت بیشتر، تمرکز حواس کمتری را به دنبال دارد» ۶۷
- فواید تندخوانی ۶۷
- موانع تندخوانی ۶۸

- الف) تلفظ و لب خوانی ۶۹
- ب) کمک اضافی ۶۹
- ج) واپس نگری ۶۹
- د) تلفظ در ذهن ۷۰
- هـ) معکوس بینی ۷۱
- و) عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم ۷۱
- خونه این بیه بدنان ها از بین می روند؟ ۷۲
- راه ها علاج بدن کمک دیگران ۷۳
- الف) عدم تلفظ و لب خوانی ۷۳
- ب) مداوای کمک صاف ۷۴
- ج) معالجه واپس نگری ۷۵
- د) رفع در ذهن خوانی ۷۵
- هـ) از بین بردن معکوس بینی ۷۵
- و) عدم توانایی استفاده از میدان دید ۷۶
- تلویزیون ها خاموش، کتاب ها روشن! ۷۷
- چطور کتاب بخوانیم؟ ۷۸
- کتاب «بخرید» ۷۹
- کتاب چاپی یا الکترونیک؟ ۸۰
- با هم کتاب بخوانید ۸۱
- آهسته و پیوسته بهتر است ۸۲
- به کتابفروشی ها سر بزنید ۸۳
- کتاب «عیدی یا هدیه» بدهید ۸۳
- نکته آخر ۸۳

- ۸۴..... چگونه مغزمان را با فانتوم لاغر و متناسب کنیم؟
- ۱۰..... روش عالی برای افزایش هوش با فانتوم..... ۸۶
- ۱- هوش کلامی / زبانی ۸۶
- ۲- هوش ریاضی / منطقی ۸۷
- ۳- هوش بصری / فضایی ۸۷
- ۴- هوش ریتمی / موسیقی ۸۷
- ۵- هوش جسمانی / حرکتی ۸۷
- ۶- هوش فردی ۸۸
- ۷- هوش را فردی ۸۸
- ۱۰..... روش عالی برای افزایش هوش از طریق فانتوم: ۸۸
- یادگیری موثر ۸۹
- با یک سؤال شروع کنید ۹۰
- کتاب را دقیق و عمیق بخوانید ۹۰
- نقشه ذهنی خود را بکشید ۹۱
- برای تندخوانی باید حافظه را تقویت کرد • ۹۲
- آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری ۹۹
- تندخوانی ۹۹
- عبارت خوانی ۹۹
- خواندن اجمالی ۱۰۰
- خواندن تجسسی ۱۰۰
- جدیت در مطالعه ۱۰۱
- استفاده از رهنما ۱۰۱
- خط کشیدن زیر مطالب مهم ۱۰۲

- ۱۰۲..... یادداشت برداری هنگام مطالعه
- ۱۰۲..... پیشنهادات
- ۱۰۵..... تمرکز حواس هنگام مطالعه و روش های تقویت آن
- ۱۰۶..... مرکز حواس
- ۱۰۷..... منشأ حواس پرتی
- ۱۰۷..... حواس پرتی درونی و ذهنی
- ۱۰۷..... حواس پرتی بیرونی و محیطی
- ۱۰۸..... تکنیک های افزایش دقت در تحصیل و آزمون ها
- ۱۱۱..... دو نکته مهم
- ۱۱۲..... الف) راهبردهای یادگیری
- ۱۱۲..... ۱) شستن چشم ها در آب رولان
- ۱۱۳..... ۲) خوردن مواردی که دارای ویتامین 1 یا C هستند
- ۱۱۳..... تذکر مهم
- ۱۱۴..... انواع بی دقتی
- ۱۱۴..... ۱) داشتن عجله
- ۱۱۵..... ۲) سرگردانی چشم بین خط ها و برگشت های غیر ارادی چشم به عقب
- ۱۱۵..... ۳) کاهش غیر ارادی توجه
- ۱۱۶..... ب) راهبردهای ذهنی
- ۱۱۶..... ۱) افزایش هوشیاری، هنگام روبرویی با سؤال های ساده
- ۱۱۶..... ۲) خواندن کامل همه جزئیات
- ۱۱۷..... دو نکته مهم
- ۱۱۸..... یک توصیه مهم
- ۱۱۹..... ده کلک ساده برای تقویت مغز و حافظه

۱۲۲.....	اساس تمرينات در تمرکز حواس
۱۲۳.....	تمرین
۱۲۶.....	اشتباه در برنامه‌ریزی
۱۲۷.....	تن هدف
۱۲۸.....	تکنیک‌های تند خوانی
۱۳۱.....	عوامل مؤثر در یادگیری
۱۳۲.....	آ - کی
۱۳۴.....	انگیزه و هدف
۱۳۵.....	تجارب گشته
۱۳۶.....	موقعیت و محیط یادگیری
۱۳۷.....	روش تدریس معلم
۱۳۹.....	توجه به کل به جای جز
۱۴۱.....	تمرین و تکرار
۱۴۲.....	ابزارها و روش‌های مؤثر در یادگیری روش‌های خارجی
۱۴۷.....	۷ نکته مؤثر دیگر در یادگیری زبان‌های خارجی (زبان انگلیسی)
۱۵۰.....	سبک‌های یادگیری
۱۵۰.....	۱- سبک یادگیری دیداری
۱۵۱.....	تکنیک‌های یادگیری
۱۵۱.....	۲- سبک یادگیری شنیداری
۱۵۲.....	تکنیک‌های یادگیری
۱۵۲.....	۳- سبک یادگیری جنبشی - بساویی
۱۵۳.....	تکنیک‌های یادگیری
۱۵۴.....	نکاتی در مورد روش‌های صحیح مطالعه

شش روش مطالعه..... ۱۵۵

۱- خواندن بدون نوشتن..... ۱۵۵

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم..... ۱۵۶

۳- حاشیه نویسی..... ۱۵۶

۴- خلاصه نویسی..... ۱۵۷

۵- کلید برداری..... ۱۵۷

۶- خلاقیت در طرح شبکه‌ای مغز..... ۱۵۸

نمونه مطالعه..... ۱۵۸

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند..... ۱۶۰