

تندخوانی

انگلیسی و فارسی

با تکنیک های کاربردی و عملی

تمرکز فکر

استشاده حوزه دید

تقویت حفظه

طراحی الگوی نقشه ذهنی

خلاصه نویسی و مفاهیم

مؤلف: بتول محمدی

این کتاب به منظور آشنایی با روش های تندخوانی و افزایش سرعت و دقت در مطالعه و یادگیری تدوین شده است. در این کتاب به روش های مختلفی برای تندخوانی و یادگیری عمیق تر مطالب پرداخته شده است. این کتاب برای دانشجویان و محققان و کسانی که می خواهند در زمان کم مطالب زیادی را بخوانند و یاد بگیرند بسیار مفید است.

سرشناسه	: محمدی، بتول، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تندخوانی انگلیسی و فارسی : با تکنیک‌های کاربردی و عملی، تمرکز فکر، گسترش حوزه دید، ... / مولف بتول محمدی
مشخصات نشر	: تهران: تکرانه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۴ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: 978-600-8896-00-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: تندخوانی
موضوع	: Speed reading
موضوع	: حافظه -- تقویت
موضوع	: Mnemonics
موضوع	: خلاقیت کلامی
موضوع	: Verbal ability
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۹۷۳/۱۰۵۰/۵۲LB
رده بندی دی‌سی	: ۴۳۸/۴۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۸۵۱۴۸۱

تکرانه

انتشارات تکرانه

نام کتاب: تندخوانی انگلیسی و فارسی

مؤلف: بتول محمدی

انتشارات: تکرانه

لیتوگرافی و چاپخانه: رسدافت تبلیغات

سال نشر: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کد کتاب: ۲۰۴۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۶-۰۰-۵

تلفن: ۶۶۵۶۱۵۰۶ - ۶۶۵۶۱۵۰۲

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات تکرانه محفوظ است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۵ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

انسان موجودی است که می‌تواند به آینده ببیند و همواره آینده پژوهی را مدنظر قرار داده و درباره آن به ارزیابی و قضاوت و تصمیم‌گیری می‌پردازد و بر مبنای اهدافی مشخص طرح و برنامه ریزی می‌کند. انسان به عنوان موجودی اجتماعی، موجودی خندان، موجودی متکلم و متفکر است. مسئله انسان در قرن ۲۱ مسئله توجه به آینده، طرح و برنامه و عمل برای دگرگون کردن آینده است. برای بدنی که در حال فعالیت است و حرکتی که بیش از حد دارد نیاز به آرامش دارد و موفقیت معنی پیدا نمی‌کند مگر آنکه همراه با شادی و لذت و رضایت و آرامش باشد و نظم در خودآگاه موجب می‌شود که در حداکثر توان فیزیکی امکان حرکت به سوی اهداف والا و مثبت را داشته باشیم به عنوان مثال هواپیما؛ هواپیما زمانی می‌تواند با سرعت و شتاب حرکت کند که اجزاء داخلی آن در کمال سلامت باشد.

خانه پدری، آموزش و تربیت مکانی است که سقف آن نظم و ترتیب و انضباط و آرامش است، کف آن مهر و محبت و عشق و دانش و چهارچوب آن آموزش اثربخش. کتاب درجه ای است به سوی جهان شگفت انگیز علم و معرفت و مطالعه راهی است بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادها و خداداد انسان و آموزش علوم و فنون که در مسیر رشد و تکامل راهنمایی کند. عادت به مطالعه باید از دوران طفولیت انسان شروع شود. یکی از عوامل بسیار مؤثر در امر مطالعه حس کنجکاوی است. اگر مطالعه برای انسان به صورت وظیفه جلوه گر شود نسبت به مطالعه هم کم می‌شود. در حالی که با برانگیختن حس کنجکاوی چه بسا شخص با حوصله فراوان آن را بیاموزد. به آن اهمیت دهد. عوامل مختلفی در امر کتاب و کتابخوانی و توسعه فرهنگ و مطالعه در میان کودکان و نوجوانان ما دخیل هستند. برای این که بتوان راهکارهای عملی توسعه کتابخوانی در میان کودکان و نوجوانان را شناخت و بکار برد بایستی عوامل تاثیرگذار بر کتابخوانی و نقش هر کدام در این مقوله را شناخت. روشن نمود.



کتابخوانی برآیندی از مجموعه عوامل است. این عوامل به طور عمده شامل خانواده فرد، مدرسه و محیط آموزشی است. خانواده کوچک ترین واحد اجتماعی است که هم در بودن و هم در شدن کودکان نقش اساسی دارد و همه فعالیت های تربیتی از خانواده شروع می شود. محیط و شرایط خانواده و روش تربیتی و

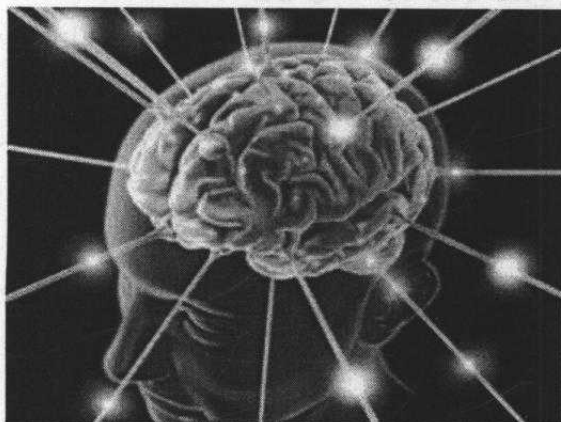
آموزش والدین نقش بسزایی در انس کودک با کتاب دارد. کودکی که با کتاب آشنا می شود برای همیشه از همنشینی و دوستی با کتاب لذت خواهد برد. کودک تخیلات شیرین و بلند پروازانه خود را با مطالب و قصه های درون کتاب پیوند می دهد و ناخود آگاه روح و روان کودکانه خود را تغذیه می کند. در واقع کتاب هم به کسب اطلاعات از دنیای پیرامون کودک منجر می شود و وی را به تجزیه و تحلیل مسائل و امی دارد و هم در رشد و شخصیت و تکامل روحی و روانی او تأثیر بسزایی دارد. نقش خانواده در ایجاد عادت به مطالعه از گهواره آغاز می شود و لالایی ها اولین پیونددهنده کودک با ادبیات به شمار می آید. این اشعار ساده که گاهی حتی کلام آن با کودک هیچ رابطه ای ندارد هم احساس امنیت را به او انتقال می دهد و هم زمینه ساز اولین ارتباط های انسانی است.

قصه گویی می تواند وسیله ای برای خلق لحظات لذت بخش باشد و هم کودک را در بخشی از میراث ادبی سرزمینش سهیم کند. داستان خوانی یکی دیگر از روش هایی است که کودکان را قبل از ورود به مدرسه با خواندن ناوبر آشنا می کند و سبب ایجاد تجربه های مشترک بین آن ها و بزرگسالان می شود که یکی از مهم ترین تبعات اجتماعی آن نزدیک کردن اعضای خانواده به یکدیگر است. بردن کودکان به نمایشگاه ها و فروشگاه های کتاب نیز به عنوان در دستور کار قرارداد تا کودکان فرصت یابند در میان کتاب های متنوع سیر کنند. همچنین بردن و عضو کردن کودکان در کتابخانه های عمومی نیز می تواند به روند رشد مطالعه در کودکان کمک کند. عادت به مطالعه امر اکتسابی است و کودک این را از والدین خود می آموزد. بی شک در خانواده هایی که پدر و مادر اهل کتاب و مطالعه اند فرزندان نیز افرادی علاقه مند به مطالعه بار خواهند آمد ولی در خانواده هایی که هیچ ارتباطی به کتاب نمی شود نباید انتظار داشت که فرزندان اهل مطالعه و کتاب باشند. خانواده عامل بسیار مؤثری در ایجاد عادت به مطالعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی است. محیط و شرایط خانواده روش تربیتی و آموزشی والدین طرز تفکر و نگرش والدین در رابطه با مطالعه و کتابخوانی وجود کتب و نشریات قابل دسترس و همچنین سطح اقتصادی و پایگاه اجتماعی خانواده نقش بسزایی در تقویت عادات مطالعه و کتابخوانی دارد.

برای بسیاری از کودکان مدرسه اولین مکانی است که آن ها را با خریدن و مواد مکتوب آشنا می کند زیرا یا به دلیل بی سواد بودن و مادران یا به سبب عدم عادت به مطالعه آن کودکان فرصت تجربه های مفید خواندن در خانواده ها را نمی یابند. لذا مهم ترین وظیفه مدرسه طراحی و پیاده کردن برنامه های آموزشی و پرورشی مدونی است که متناسب با هر مقطع سنی و هر پایه درسی کسب شده به دنبال کردن علایق خود در کتاب های غیردرسی تشویق کند.

نداشتن استراتژی درست مطالعه در بین دانش آموزان در مطالعه کتب درسی اثر منفی دارد و سبب رشد افت تحصیلی می شود و هدر رفت انرژی دانش آموز در یادگیری و افت تحصیلی و باعث از بین رفتن بودجه ها و ناکام ماندن برنامه های آموزش و پرورش می شود. آشنا کردن کودکان و نوجوانان با مطالعه و آموزش کتابخوانی نیاز واقعی عصر ماست. باید مطالعه و کتابخوانی که ویژگی اساسی و حیاتی انسان متمدن آغاز قرن بیست و یکم است در ذهن و روح دانش آموز دمیده شود تا آنان دریابند که برای زندگی،

موفقیت در عالیترین پیام‌های اعتقادی اخلاقی و فرهنگی علمی را برعهده دارد. کاهش مطالعه کودکان و نوجوانان ناشی از عدم مطالعه والدین و فرزندان و نداشتن درک صحیح از مسائل فرهنگی و اجتماعی و... به فاصله نسل‌ها و مشکلات روانی و رفتاری و سرگشتگی نوجوانان می‌انجامد.



تأثیر مطالعه، تفکر و تجزیه و تحلیل مطالب بر مغز انسان تا حدی است که دکتر کمال خرازی در هفته آگاهی از مغز بیان نمود: مردم برای حفظ سلامت مغزشان در درجه اول باید از آنچه موجب تخریب مغز می‌شود برحذر باشند که یکی از مصدات‌های امروز جامعه ما مواد مخدر است که مخرب جدی مغز به شمار می‌آید.

وی خاطرنشان کرد: باید از تریق‌زنی کردن، کار بیشتر علمی، جلوگیری از آنچه موجب تخریب مغز می‌شود، عملکرد مغز خود را تقویت کنیم. دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های علمی یادآور شد: معمولاً دانشمندان و علما کمتر دچار آلزایمر می‌شوند چراکه از مغز خود در مسیر صحیح استفاده می‌کنند، دانش می‌آموزند و فکر و تحلیل می‌کنند که همین امور، باعث تقویت و تعمیق مغز می‌شود.

وی درباره تأثیر استفاده از ابزارهای فناوری‌های ارتباطی مانند تلفن همراه بر عملکرد مغز افراد نیز گفت: هنوز جای بحث است که سیستم‌هایی که مطالب و مواد غیرمتمرکز زیادی به مغز شما وارد می‌کند و از تمرکز مغز جلوگیری می‌کند آیا آثار مخرب دارد یا خیر. دکتر خرازی با تأکید بر لزوم استفاده بهینه از ابزار موبایل و شبکه‌های اجتماعی تصریح نمود: روشی که اکنون در بین جوانان مرسوم شده و موبایل، تمام لحظات آنها را پر می‌کند حداقل ضرری که دارد، باز داشتن آن‌ها از کتاب خواندن و فکر و تحلیل است. وی تأکید کرد: قطعاً باید از این امکانات و فناوری‌ها استفاده کرد ولی باید اسعاده درست و به جا داشت نه اینکه حجم زیاد اطلاعات سطحی را به مغز وارد کرده و مغز را خسته کرد.

پرفسور سمیعی مبنی بر چگونگی داشتن یک مغز سالم و فعال، توصیه‌هایی عنوان نمود و افزود: این سوال بسیار مهمی است که ما چطور یک مغز سالم داشته باشیم و عنوان نمودند که افکار سالم باعث می‌شود که قدرت فراخوانی علم در مغز بیشتر شود و به زبانی عامیانه هر کس وجدان راحتی داشته باشد و در دوران جوانی کارهایی نکند که به عذاب وجدان گرفتار شود مسلماً مغز او نیز کمتر آسیب می‌بیند بنابراین هر چه روح شادتر باشد قدرت بدنی انسان نیز بیشتر خواهد شد. بنابراین قوی کردن ماهیچه‌ها تأثیری در تقویت مغز ندارد بلکه در سیکلی معکوس این مغز سالم است که قدرت ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد.

نظریه‌های مختلفی در خصوص یادگیری عنوان شده است اما لازم است که این نظریه‌ها مطابق با فرهنگ بومی اجرا گردند. افرادی همچون دکتر محمد سیدا، دکتر عادل آذر، مهندس سعید محمدی، دکتر معظمی و دکتر فتح الله نجفی از افراد برجسته در خصوص مهارت‌های مطالعه و یادگیری و تقویت حافظه توانستند در حداقل زمان ممکن؛ حداکثر استفاده از قابلیت‌های مغز خود برای مطالعه و یادگیری داشته باشند.

دسته‌ای از افراد به مطالعه علاقه دارند ولی روش‌های مطالعه مؤثر را آموزش ندیده‌اند و توانایی مطالعه را ندارند؛ دسته دوم توانایی مطالعه مؤثر را دارند اما علاقه به مطالعه را ندارند؛ دسته سوم نه علاقه به مطالعه دارند و نه توانایی مطالعه را دارند؛ تکنیک‌های کاربردی این کتاب هم باعث افزایش انگیزه به مطالعه می‌شود و هم توانایی افراد را برای مطالعه مؤثر افزایش می‌دهد.

هدف اصلی این کتاب این است که به فراگیران عرصه علم و دانش بیاموزیم که چگونه مطالعه اثربخش و مفیدتری داشته باشند و بهتر بیاموزند و از مطالعه لذت ببرند.

در بخش‌های این کتاب یک‌های مؤثر جهت مطالعه مفید، تقویت تمرکز حواس و تقویت حافظه بیان گردیده است. همچنین، انواع روش‌های خواندن و مطالعه و تکنیک‌های مربوطه و تمرینات کاربردی عملی جهت افزایش تمرکز حواس، تقویت حافظه، تندخوانی، دقیق‌خوانی و خلاصه نویسی و ترسیم نقشه ذهنی از مطالب یادگرفته شده فارسی و انگلیسی عنوان گردیده است تا خوانندگان به کمک این تکنیک‌ها بتوانند قابلیت‌های مغز خود را بالا برده و در جهت آسان‌تر کردن اهداف خود با اعتماد به نفس بیشتری قدم بردارند. لازم به ذکر است که کتاب حاضر جهت تکمیل مباحث کتاب قبلی مؤلف تحت عنوان آموزش تندخوانی و مطالعه صحیح که در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده است؛ نوشته شده است.

از آنجاییکه این کتاب بر اساس روش‌های تندخوانی فارسی و انگلیسی تدوین شده است لذا برای کلیه معلمان، دانشجویان، دانش آموزان و علاقه‌مندان به مطالعه و یادگیری و نیز شرکت‌کنندگان آزمون‌های زبان بین‌المللی (تافل، آیلتس، تویمو و ...) قابل استفاده می‌باشد با توجه به تعدادی از شرکت‌کنندگان آزمون‌های بین‌المللی؛ کتاب قبلی را مطالعه نموده و از تأثیرات این کتاب در سرعت و فهم و افزایش سرعت مطالعه بهره زیادی برده بودند؛ مؤلفان را بر آن داشت تا گامی در جهت غنی‌تر کردن کتاب بردارند امید است که کتاب حاضر مورد استفاده کلیه خوانندگان قرار گیرد.

در عین حال مؤلفان از خوانندگان عزیز درخواست می‌نمایند، هر گونه انتقاد یا پیشنهاد در جهت بهبود مطالب ارایه شده را از طریق آدرس پست الکترونیکی ارسال نمایند.

Mohammadi.batool@yahoo.com

Mpashae53@gmail.com

خواستن آفریدن است.

محمدی - پاشایی

فهرست

عنوان	صفحه
بخش اول : مفاهیم تندخوانی	۱۱
برنامه ریزی	۱۲
هدفگذاری	۱۲
مدیریت زمان	۱۳
فنون مطالعه	۱۹
مفهوم خواندن و مطالعه	۱۹
مطالعه	۱۹
خواندن	۱۹
تاریخچه مداخلی	۱۹
تکنیک بصری	۲۱
تکنیک خط بردن با ریتم	۲۱
فواید خط بردن با ریتم از: بخش	۲۲
مزایای تند خوانی عبارتست از:	۲۲
۱- بررسی مقدماتی و ارزیابی اولیه کتاب	۲۲
فواید بررسی مقدماتی	۲۲
۲- مطالعه اجمالی متن	۲۴
۳- مهارت تندخوانی	۲۵
فنون تندخوانی	۲۵
۱- تعیین هدف مطالعه:	۲۵
۲- سؤال کردن:	۲۶
۳- دیدزنی	۲۶
۴- عبارت خوانی	۲۷
فواید عبارتخوانی:	۲۷
سؤال گذاری	۲۸
۱- سؤال کردن پیش از مطالعه	۲۸
۲- سؤال کردن هنگام مطالعه	۲۸
۵- روش دقیق خوانی	۲۸
فواید دقیق خوانی عبارتند از:	۲۸
روش های دقیق خوانی عبارتند از:	۲۹
درک مطلب	۳۰
برداشت کلی از مطالب و حذف زوائد	۳۰

فهرست

عنوان	صفحه
تمرین : برداشت کلی از هر یک از متن های ذیل را بنویسید:	۳۱
سازماندهی مطالب (تشخیص مفاهیم اصلی و فرعی متن)	۳۱
تشخیص عبارات و کلمات کلیدی و یادداشت برداری	۳۳
ویژگی های یادداشت برداری صحیح کلمات کلیدی	۳۳
فواید یادداشت برداری نکات کلیدی	۳۳
زمان خلاصه نویسی و یادداشت برداری	۳۴
نکات لازم برای یادداشت برداری مطلوب	۳۵
تکنیک الگوی یادآوری	۳۷
سازماندهی مطالب روی الگوی یادآوری (طرح های شبکه ای)	۳۷
اصول اجرای طرح شبکه ای:	۳۷
طرح نقشه ذهنی Mind Map	۳۷
اصول و نکات کشیدن نقشه ذهنی	۳۸
بازنگری و مرور اطلاعات سازمان یافته در فواصل زمانی	۴۲
مراحل مرور کردن	۴۲
۶- سیر روی ها- یادگیری	۴۴
روش مطالعه ای SQ3P یا روش پس ختام	۴۵
یادداشت برداری نکات کلیدی:	۴۶
روش یادگیری مجدد	۴۸
حافظه و عملکرد آن	۵۰
مراحل عملکرد حافظه	۵۰
تکنیک تداعی	۵۲
اصول سیستم تداعی و اتصالات	۵۲
الگوی اعداد	۵۴
تکنیک توجه و دقت	۵۶
اصول تقویت حافظه	۵۹

فهرست

عنوان	صفحه
بخش دوم: تمرینهای عملی تندخوانی	۶۲
تمرین اول- ریلکسیشن (Relaxation)	۶۳
درس اول تمرینات عملی تندخوانی	۶۳
مراحل ریلکسیشن :	۶۵
اثرات تمرین ریلکسیشن	۶۶
تمرین دوم - تمرین شماره ۱ (خط بردن)	۶۷
تمرین سوم- افزایش حوزه دید (خودکار)	۶۸
تمرین چهارم - تمرین شمارش ۱-۱۲۰	۶۸
تمرین پنجم - چگونگی محاسبه سرعت مطالعه و درک مطلب	۶۹
تمرین اول- تمرین شماره ۲	۷۶
درس دوم تمرینات عملی تندخوانی	۷۶
تمرین دوم - سرعت و دقت ۱ و ۲	۷۷
تمرین سوم- تمرین خط بردن شماره ۳	۷۹
تمرین چهارم- تمرین شمارش معکوس	۸۰
تمرین اول- تمرین ستاره ۲	۸۱
درس سوم تمرینات عملی تندخوانی	۸۱
تمرین دوم- سرعت و دقت ۳ و ۴	۸۳
تمرین سوم - تمرین خط بردن شماره ۳	۸۵
تمرین چهارم - شمع	۸۶
تمرین پنجم- شمارش معکوس	۸۷
تمرین اول - تمرین ستاره ۳	۸۸
تمرین دوم- تمرین شمارش معکوس	۸۸
تمرین سوم- تمرین سرعت و دقت ۵ و ۶	۸۸
درس چهارم تمرینات تندخوانی	۸۸
تمرین چهارم- تمرین خط بردن شماره ۴	۹۱
تمرین پنجم- اعمال ریاضی ۱	۹۲
تمرین اول- ستاره ۴	۹۴
تمرین دوم- تمرین شمارش معکوس	۹۴
تمرین سوم - آدم برفی	۹۴
درس پنجم تمرینات عملی تندخوانی	۹۴

فهرست

عنوان	صفحه
تمرین چهارم - گسترش حوزه دید و کاهش زمان مکث	۹۵
تمرین افزایش حوزه دید	۹۷
تمرین پنجم- سرعت و دقت ۷ و ۸	۹۸
تمرین ششم- خط بردن شماره ۴	۱۰۰
تمرین هفتم- اعمال ریاضی ۲	۱۰۱
تمرین اول- تمرین ستاره دریایی ۱	۱۰۳
درس ششم تمرینات عملی تندخوانی	۱۰۳
تمرین دوم- تمرین حوزه دید ۱ و ۲	۱۰۴
تمرین سوم- تمرین عبارت خوانی ۱	۱۰۶
روشهای عبارت خوانی	۱۰۷
۱- عبارت خوانی از طریق دسته‌بندی کردن کلمات	۱۰۷
۲- عبارت خوانی از طریق نقطه‌گذاری	۱۰۸
۳- عبارت خوانی و جمله خوانی از طریق خط منقسم	۱۱۵
تمرین عبارت خوانی	۱۱۶
تمرین چهارم- تمرین سرعت و دقت ۹ و ۱۰	۱۱۸
تمرین پنجم- تمرین اعمال ریاضی ۳	۱۲۰
تمرین اول- ستاره دریایی ۲	۱۲۲
تمرین دوم- شمارش معکوس	۱۲۲
درس هفتم تمرینات عملی تندخوانی	۱۲۲
تمرین سوم- تمرین خط بردن و درک مطلب ۱	۱۲۳
تمرین چهارم- تقویت دست مخالف	۱۲۷
آموزش قدرت و صلابت	۱۲۸
تمرین نوشتن	۱۲۹
تمرین تقویت دست مخالف ۱	۱۲۹
تمرین پنجم - گسترش حوزه دید ۳ و ۴	۱۳۰
تمرین ششم- عبارت خوانی ۲	۱۳۳
تمرین هفتم- اعمال ریاضی ۴	۱۳۷
تمرین اول- ستاره دریایی ۳	۱۳۹
تمرین دوم- تندخوانی و درک مطلب ۲	۱۳۹

فهرست

عنوان

صفحه

درس هشتم تمرینات عملی تندر خوانی

۱۳۹

سوالات درک مطلب

۱۴۱

تمرین سوم - دست مخالف ۲

۱۴۴

تمرین چهارم - گسترش حوزه دید ۵ و ۶

۱۴۵

تمرین پنجم - عبارت خوانی ۳

۱۴۷

تمرین اول - ستاره دریایی ۴

۱۴۹

تمرین دوم - عبارت خوانی ۴

۱۴۹

درس نهم تمرینات عملی تندر خوانی

۱۴۹

تمرین سوم - ستاره دریایی و جستجو ۱

۱۵۰

تمرین چهارم - دست مخالف ۳

۱۵۴

تمرین پنجم - غلط یابی ۱

۱۵۵

تمرین ششم - گسترش حوزه دید ۸ و ۹

۱۵۷

تمرین هفتم - درک مطلب

۱۵۹

۱ - تمرین شمارش (تمرین آزاد)

۱۶۲

۱ - تمرین شمارش (تمرین آزاد)

۱۶۲

تمرین دوم - عبارت خوانی ۵

۱۶۲

درس دهم تمرینات عملی تندر خوانی

۱۶۲

تمرین سوم - دست مخالف ۴

۱۶۳

تمرین چهارم - غلط یابی ۲

۱۶۵

تمرین پنجم - گسترش حوزه دید ۹ و ۱۰

۱۶۶

تمرین ششم - سرعت و دقت

۱۶۹

تمرین اول - دست مخالف ۵

۱۷۱

درس یازدهم تمرینات عملی تندر خوانی

۱۷۱

تمرین دوم - سرعت و دقت

۱۷۴

تمرین سوم - عبارت خوانی ۵

۱۷۵

تمرین چهارم - اعمال ریاضی ۵

۱۷۶

تمرین پنجم - دقت و جستجو ۲

۱۷۷

تمرین ششم - غلط یابی ۳

۱۸۰

تمرین اول - غلط یابی ۴

۱۸۳

درس دوازدهم تمرینات عملی تندر خوانی

۱۸۳

تمرین دوم - اعمال ریاضی ۶

۱۸۵

تمرین سوم - دقت و جستجو (۳)

۱۸۶

فهرست

عنوان

صفحه

تمرین چهارم - تندر خوانی و درک مطلب ۳

۱۸۹

کاربرد مطالعه عمقی در متون ریاضی و زبان

۱۹۶

۱ - روش یادگیری مطالب ریاضی

۱۹۶

۲ - مطالعه زبان‌های خارجه، لغات، گرامر و مکالمه

۱۹۷

(الف) مطالعه لغات

۱۹۷

(ب) مطالعه گرامر

۱۹۸

(ج) مطالعه و یادگیری مکالمه

۱۹۸

(د) روش‌های پاسخ‌گویی به سوالات درک مطلب

۱۹۸

بخش سوم:

۲۰۱

انواع امتحانات عبارتند از:

۲۰۱

آماده شدن برای امتحانات عینی

۲۰۲

آماده شدن برای امتحانات تشریحی

۲۰۴

مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان

۲۰۶

۱ - یادگیری و مطالعه صحیح

۲۰۶

۲ - آمادگی برای امتحان

۲۰۶

۳ - رفتار در جلسه امتحان

۲۰۷

۲۱۱