

درآمدی بر مشاوره تحصیلی و کنکور

کتابی برای برنامه‌ریزی درسی کنکور و امتحانات

رضا جعفری هرنندی (دانشیار دانشگاه قم)

مریم زندیه

فهیمة محمدی آزاد

www.ketab.ir

سرشناسه	جعفری هرندي، رضا، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	درآمدی بر مشاوره تحصیلی و کنکور: نکاتی برای برنامه‌ریزی درسی کنکور و امتحانات/ رضا جعفری هرندي، مریم زندیه، فهیمه محمدی آزاد.
مشخصات نشر	ورامین: وارنا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۴۰۳ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۰۲-۵-۳-۶۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۴۰۱] - ۴۰۳.
عنوان دیگر	نکاتی برای برنامه‌ریزی درسی کنکور و امتحانات.
موضوع	مطالعه و فراگیری — برنامه‌ریزی
موضوع	Study skills— Planning
موضوع	موفقیت تحصیلی — برنامه‌ریزی
موضوع	Academic achievement -- Planning
شناسه هژود	زندیه، مریم، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده	Zandieh, Maryam
شناسه افزوده	محمدی آزاد، فهیمه، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده	Mohamadi Azad, Faezeh
رده بندی کنگره	۱۵۱.۹
رده بندی دیویی	۳۷۰.۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۱ / ۷۲



درآمدی بر مشاوره تحصیلی و کنکور
 نکاتی برای برنامه‌ریزی درسی کنکور و امتحانات
 دکتر رضا جعفری هرندي (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد)
 مریم زندیه
 فهیمه محمدی آزاد

ناشر: وارنا

طراحی جلد: احسان احمدی خواهر | صفحه‌آرایی: سمیه شاه‌حسینی

نوبت انتشار: اول، تابستان ۹۸ | شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: مبین | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۰۲-۵-۳-۶۵۰۰۰ | قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

تلفن: ۳۶۲۶۱۴۲۸ - ۰۹۳۰۸۴۲۸۷۷۱

www.varnapub.blogfa.com

Telegram: @varnapress2017

فهرست مطالب:

پیش‌گفتار	۱۵
فصل اول: نکاتی درباره یادگیری و فراشناخت	۱۹
یادگیری مستقل و فراشناخت	۲۰
راهبردهای شناختی و فراشناختی	۲۰
راهبردهای شناختی (تکرار یا مرور، بسط یا گسترش معنایی، سازمان‌دهی)	۲۱
تکرار یا مرور	۲۱
بسط یا گسترش معنایی	۲۲
راهبرد سازمان‌دهی	۲۴
الگوی مفهومی	۲۴
نقشه مفهومی	۲۵
راهبردهای فراشناختی	۲۵
راهبرد برنامه‌ریزی	۲۵
نظارت و ارزشیابی	۲۶
نظم‌دهی	۲۶
آموزش فراشناخت در ریاضی	۲۷
آموزش علوم به روش فراشناخت	۲۸
مراحل درست یادگیری	۲۹
نکاتی در مورد انواع یادگیری	۳۲
یادگیری دیداری	۳۳
کتاب‌های مصور	۳۳
یادگیری شنوایی	۳۴
یادگیری حسی حرکتی	۳۴
۱۱ نکته برای بهبود یادگیری، حفظ کردن و سرعت مطالعه	۳۶
۵ نکته مهم برای بهبود یادگیری	۴۰
فصل دوم: حافظه و راه‌های تقویت آن	۴۳
حافظه چیست؟	۴۴

- ۴۴.....مقایسه حافظه انسان با ضبط صوت.
- ۴۵.....تقویت حافظه: اینترنت مقوی حافظه است؟
- ۴۷.....حافظه حسی.....
- ۴۷.....حافظه کوتاه مدت یا فعال.....
- ۴۸.....حافظه بلند مدت (گنجایش حافظه بلند مدت).....
- ۴۹.....نظریه سطوح پردازش.....
- ۵۰.....نظریه پیوندگرایی.....
- ۵۰.....رباط بین حافظه و یادگیری.....
- ۵۰.....سی ساده از چگونگی دریافت، نگهداری و بازیابی اطلاعات در فرایند حافظه.....
- ۵۰.....روش مطالب پس از.....
- ۵۳.....تکنیک‌های حافظه کردن مطالب.....
- ۵۷.....تکنیک‌هایی برای ایجاد تداعی بهتر.....
- ۶۴.....سیستم شگفت انگیز برای حفظ کردن وقایع و تاریخ‌های مهم.....
- ۶۷.....رموز یک حافظه خوب.....
- ۷۲.....نکات مهم و کاربردی برای حفظ کردن.....
- ۷۹.....۲۰ نکته طلایی برای حفظ کردن.....
- ۸۲.....روش‌هایی بسیار مؤثر برای تقویت حافظه.....
- ۹۲.....راه‌های تقویت حافظه در اسلام.....
- ۹۶.....۳۳ روش استثنایی برای تقویت حافظه.....
- ۱۰۴.....چند راه ساده دیگر برای تقویت حافظه.....
- ۱۰۵.....۱۰ راهنمایی مؤثر برای تقویت حافظه.....
- ۱۰۸.....راه‌های افزایش و حفظ هوش در میانسالی و پیری.....
- ۱۱۳.....بیست و چهار نکته که رعایت آن برای جلوگیری از فراموشی لازم است.....
- ۱۱۷.....فراموشی تداخلی.....
- ۱۱۷.....راه کارهای جلوگیری از فراموشی مطالب.....
- ۱۱۸.....و اما خلاصه‌ای از رعایت فاکتورهای عملی و جسمی در تقویت حافظه.....

فصل سوم: هوش و راه‌های تقویت آن ۱۲۱

- ۱۲۲ هوش
- ۱۲۲ ویژگی‌های رفتار هوشیار
- ۱۲۳ انواع هوش انسان و کاربرد آن در زندگی روزمره
- ۱۲۶ راه کارهایی برای تقویت هوش کلامی کودک
- ۱۲۷ ۱۴ تمرین جالب برای افزایش هوش
- ۱۳۱ چند توصیه کلی برای افزایش هوش
- ۱۳۲ ۱۱ اشتباهی که افراد باهوش نباید انجام دهند

فصل چهارم: راه کارهای افزایش تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی ۱۴۱

- ۱۴۲ چگونه بهتر تمرکز کنیم؟
- ۱۴۳ تمریناتی جهت تقویت تمرکز
- ۱۴۹ تکنیک‌هایی برای افزایش نهایت ذهنی
- ۱۵۰ تمرین‌های زیر را برای افزایش تمرکز داشته باشید
- ۱۵۲ ۵ تکنیک برای افزایش تمرکز کودکان در کلاس درس
- ۱۵۶ راه کارهای افزایش تمرکز و حضور ذهن
- ۱۵۸ ۶ دشمن تمرکز را بشناسید
- ۱۶۲ افزایش تمرکز از طریق تقویت حواس پنج گانه
- ۱۶۴ راهبردهای ذهنی
- ۱۶۵ مشکل حواس پرتی در مطالعه
- ۱۶۶ علل عدم تمرکز دانش آموزان در کلاس

فصل پنجم: چگونگی مطالعه صحیح ۱۶۹

- ۱۷۰ مقدمه
- ۱۷۱ مطالعه صحیح
- ۱۷۲ چگونه مفهومی درس بخوانیم؟
- ۱۷۲ استناد مطالب فوق بر اساس نظریه گشتالت
- ۱۷۳ تدریس دروس توسط معلمان بر اساس نظریه گشتالت
- ۱۷۴ مراحل تسلط بر مطالب درسی

- ۱۷۴.....انواع روش مطالعه
- ۱۷۶.....شش روش مطالعه
- ۱۷۷.....شرایط مطالعه
- ۱۷۸.....شرایط صحیح مطالعه
- ۱۸۱.....چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند
- ۱۸۲.....شیوه‌های مطالعه: تنظیم برنامه
- ۱۸۳.....نکات مفید برای مطالعه بهتر درسی
- ۱۸۳.....بانی تغییر عادات مطالعه مراحل زیر را باید در نظر گرفت
- ۱۸۴.....راهنمای ایجاد انگیزه برای مطالعه
- ۱۸۴.....جعبه یادگیری لایتنر
- ۱۸۷.....مهارت‌های خواندن خود را پرورش دهیم
- ۱۸۹.....چگونه درک مطلب خود را افزایش دهیم؟
- ۱۸۹.....هدف مطالعه
- ۱۸۹.....تقویت مهارت مطالعه و درک مطلب
- ۱۹۱.....یادداشت‌برداری علمی (درخت حافظه)
- ۱۹۳.....یادداشت‌برداری در کلاس
- ۱۹۴.....یادداشت‌برداری آگاهانه و منظم
- ۱۹۴.....بعد از کلاس
- ۱۹۵.....خواب‌آلودگی در هنگام مطالعه
- ۱۹۶.....نقش استراحت در مطالعه
- ۱۹۷.....راه رفتن در مطالعه
- ۱۹۸.....نکات ضروری در مطالعه
- ۱۹۸.....اصول بعد از مطالعه
- ۱۹۹.....نرخ یادگیری در حالت‌های متفاوت طبق نظر گلاسر
- ۱۹۹.....کندخوانی در مطالعه
- ۲۰۱.....پیشنهادهای مطالعاتی به «دانش‌آموزان ممتاز»

فصل ششم: اضطراب و راه‌های کاهش آن در امتحانات و کنکور ۲۰۳

- ۲۰۴..... استرس چیست؟
- ۲۰۴..... چگونه می‌توان استرس را از زندگی خود حذف کرد؟
- ۲۰۴..... چگونه می‌توان فهمید سطح بهینه استرس برای افراد چیست؟
- ۲۰۵..... چگونه می‌توان استرس را بهتر اداره کرد؟
- ۲۰۸..... اضطراب امتحان.....
- ۲۰۹..... روش‌های کاهش ترس از امتحان.....
- ۲۱۰..... انواع اضطراب.....
- ۲۱۱..... انواع اضطراب امتحان.....
- ۲۱۱..... علت‌های اضطراب امتحان.....
- ۲۱۳..... آماده شدن برای امتحان.....
- ۲۱۶..... عوامل مؤثر در اضطراب امتحان.....
- ۲۱۶..... نشانه‌های استرس امتحان.....
- ۲۱۶..... کاهش اضطراب شب‌های امتحان.....
- ۲۱۷..... راه‌کارهایی برای کاهش اضطراب امتحان.....
- ۲۱۸..... چگونه متوجه شویم اضطراب‌مان در چه سطح و مرحله‌ای قرار دارد؟
- ۲۲۰..... علائم اضطراب.....
- ۲۲۰..... روش‌های پیشگیری از استرس و اضطراب.....
- ۲۲۰..... چند راه‌کار جهت بهبود اضطراب.....
- ۲۲۱..... ایجاد آمادگی قبل از امتحانات.....
- ۲۲۱..... روش‌های کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون.....
- ۲۲۲..... باورهای اضطراب‌زا در دانش‌آموزان و راه‌های مقابله با آن.....
- ۲۲۴..... روش‌های صحیح مطالعه قبل از امتحان.....
- ۲۲۵..... روش‌های کاهش استرس قبل از امتحان.....
- ۲۲۶..... روش‌های رفع استرس در روز امتحان.....
- ۲۲۷..... راه‌حل‌های عملی برای کاهش اضطراب امتحان.....
- ۲۲۹..... وظایف خانواده برای کاهش اضطراب.....
- ۲۳۰..... راه‌کارهای کاهش اضطراب برای والدین و فرزندان قبل و در زمان امتحان.....

۲۳۱	فصل هفتم: مشکلات کودکان و نوجوانان و راه‌های مهار آنها
۲۳۲	چگونگی ارتباط بهتر با فرزند نوجوان
۲۳۲	حساسیت‌های نوجوانان
۲۳۳	۷ راه‌کار عملی که شما را یاری می‌کند بچه‌هایی راستگو بار بیاورید
۲۳۵	ترس‌های طبیعی در سنین مختلف
۲۳۶	دلایل ترس از مدرسه در نوجوانان
۲۳۷	روش‌های آموزش تکنیک‌های جرأت‌مندی به کودکان
۲۳۸	موانع خلاقیت در محیط خانواده
۲۳۹	نحوه برخورد با کمرویی و گوشه‌گیری در کودکان ۲ تا ۵ سال
۲۴۰	قرارداد والد- کودک: یک راه‌کار مؤثر تربیتی
۲۴۰	۱۰ بازی برای کودکان بحالتی
۲۴۳	ناخن جویدن
۲۴۳	شناسایی لکنت در کودکان
۲۴۴	درمان پرخاشگری در کودکان
۲۴۵	رفتار با نوجوان «بد دهن»
۲۴۵	راه‌کارهای افزایش خودکارآمدی نوجوانان
۲۴۶	ده راه‌کار ساده و عملی برای بهتر غذا خوردن کودک
۲۴۷	«شب ادراری» در کودکان
۲۴۸	راه‌کارهای دیر خوابیدن کودکان
۲۴۹	علل صحبت کردن در خواب
۲۵۰	کندخوانی و راه‌کارهای حل مشکل
۲۵۲	بدخطی کودکان و راه‌های مقابله با آن
۲۵۳	راه‌کارهای «ریز نوشتن» کودکان
۲۵۴	چند راه‌کار برای بهبود خط دانش‌آموزان
۲۵۴	بازی‌هایی با انگشت برای کودکان
۲۵۷	غلبه بر تنبلی
۲۶۲	نظارت بر فعالیت‌های فرزندان در اینترنت

پیش‌گفتار

از دیرباز انسان‌ها با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شدند که برای حل آنها از افراد دیگر که به ریش‌سفید معروف بودند مشورت می‌گرفتند. به‌علاوه در آیات و روایات نیز تأکید بسیاری بر لزوم مشورت در زمینه‌های مختلف شده است تا آنجا که حتی پیامبر اکرم (ص) در شرایط مختلف از اصحاب خود مشورت می‌گرفتند. بنابراین باروری اندیشه‌ها در سایه مشورت و کمک گرفتن از فکر و نظر دیگران است چرا که وقتی دستی به کمک دست دیگر و بازویی به کمک بازوی دیگر می‌آید دست و بازوی نخستین قوی‌تر و کارآمدتر می‌شود و اندیشه‌ها نیز چنین هستند. وقتی فکرها روی هم ریخته شوند و عقل با هم ضمیمه گردند احتمال خطا بسیار کم می‌شود و رسیدن به اهداف راحت‌تر و آسان‌تر صورت می‌گیرد. امروزه نیز اهمیت مشورت بر همگان محرز شده است و افراد در زمینه‌های مختلف به دنبال افراد متخصص و صاحب فکر هستند. یکی از حوزه‌هایی که این روزها با آن درگیر شده‌ایم مشاوره تحصیلی و مشاوره تحصیلی است. در این راستا، انواع «سبک‌های مشاوره تحصیلی» در برنامه‌ریزی به قرار زیر است:

۱- سبک مدیریت مشاور^۱: در این سبک مشاور مدیریت می‌کند و دانش‌آموز به دنبال او حرکت می‌کند مشاور تصویب می‌کند تصمیم می‌گیرد و مراجع اجرا می‌کند مثلاً برنامه و روش مطالعه و انتخاب منابع، انتخاب مدرسه و... به عهد مشاور است مشاور هر هفته یا دو هفته یک بار برنامه می‌نویسد و مراجع همان را اجرا می‌کند. اگر یک هفته مشاور نباشد فرد کاملاً می‌ایستد.

۲- سبک پیروی^۲: مشاور، دانش‌آموز را دنبال کرده و به او فیدبک می‌دهد خیلی موارد برای دامن زدن به خلاقیت در کودکان استفاده می‌شود دانش‌آموز هر جور بخواهد برنامه‌ریزی می‌کند و مشاور دنبال او می‌رود و مرتب به او فیدبک و بازخورد می‌دهد.

¹ directing

² following

۳- سبک راهنمایی^۱: مشاور کمک می‌کند که خود دانش‌آموز، مسأله را حل کند. یکی از کارهایی که در این سبک انجام می‌شود دادن اطلاعات توسط مشاور است. مثلاً اگر دانش‌آموز می‌خواهد شب‌ها دیر بخوابد، مشاور باید مزایا و معایب کار را بگوید یا اگر دانش‌آموز می‌خواهد روزی یک درس بخواند، مشاور باید به او اطلاعات بدهد. هدف از دادن اطلاعات، تغییر در عملکرد دانش‌آموز است. در هنگام اطلاع‌رسانی، مشاور نباید اطلاعات را تحمیل کند بلکه باید با مستندات، نکات را بگوید. مشاوره تحصیلی با توجه ویژگی‌های مطالعاتی و شخصیتی دانش‌آموز بهترین سبک را انتخاب می‌کند. بنابراین با توجه به اهمیت مشاوره تحصیلی که امروزه بسیار مورد توجه قشرهای مختلف به ویژه والدین قرار گرفته است کتاب حاضر در ۱۱ فصل نگارش شد. فصل اول به مسائل مربوط به یادگیری، فصل دوم در مورد حافظه و روش‌های تقویت آن، فصل سوم درباره هوس، فصل چهارم و پنجم به ترتیب در مورد تمرکز و روش مطالعه صحیح، فصل ششم در مورد اضطراب و فصل هفتم و هشتم در مورد مشکلات دانش‌آموزان و مهارت‌های زندگی، فصل نهم و دهم در مورد امتحانات و کنکور و در نهایت فصل یازدهم در مورد علل عدم موفقیت دانش‌آموزان تنظیم شده است. در پایان از خوانندگان گرامی درخواست می‌شود تا اشکالات این نوشتار را برای نویسندگان ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی آن را برطرف نماییم.