

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های نوین مطالعه و توانمندیهای یادگیری

(توانمندیهای یادگیری، مطالعه و برنامه ریزی برای تمامی مقاطع و رشته‌ها)

دانش‌آموزان و دانشجویان

معلمان و اولیای محترم

تألیف:

احسان عابدینی - فریاد قصاب پور

با نظارت:

موسسه فرهنگی هنری ستاره آینده پژوهان ایرانیان

سرشناسه	عابدینی، احسان، ۱۳۷۹-
عنوان و نام پدیدآور	مهارت های نوین مطالعه و توانمندیهای یادگیری : توانمندیهای یادگیری، مطالعه و برنامه ریزی برای تمامی مقاطع و رشته ها... / تألیف احسان عابدینی، فریبا قصاب پور؛ با نظارت موسسه فرهنگی هنری ستاره آینده پژوهان ایرانیان.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۲-۹۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
موضوع	یادگیری - روان شناسی
موضوع	Learning, Psychology &
موضوع	موفقیت تحصیلی
موضوع	Academic achievement
موضوع	قصاب پور، فریبا، ۱۳۵۲-
شناسه افروده	رشته های مختلف و هنری ستاره آینده پژوهان ایرانیان
شناسه افروده	۶۰۰/۲
رده بندی کنگره	۳۷۰/۸۳۳
رده بندی دیویی	۱۹۹۹/۸
شماره کتابشناسی ملی	



عنوان کتاب: مهارت های نوین مطالعه و توانمندیهای یادگیری

(توانمندیهای یادگیری، مطالعه و برنامه ریزی برای تمامی مقاطع و رشته ها)

گردآوری و تدوین: احسان عابدینی - فریبا قصاب پور

ناشر / محل نشر: انتشارات آلتین / تبریز

چاپ / قطع / سال: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۱۳۲ صفحه

چاپ و صحافی / قیمت: امین / ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۲-۹۶-۶

web: www.Altin-E.ir

email: yosef40@yahoo.com

مرکز پخش: تبریز خیابان امام خمینی (ره) بازار بزرگ تربیت زیرزمین پلاک ۳۱

تلفن: ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹ - ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵ - ۰۴۱۳۵۵۳۱۹۶۷

بر موجب مصوب ۱۱/۱۰/۱۳۹۸ هجری شمسی هیات از مؤلفان کسری حقوق و مسئولیت این کتاب برای مؤلفان محفوظ می باشد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
موفقیت چیست؟.....	۶
آشنایی با مهارت های زندگی:.....	۱۵
نقش والدین در موفقیت تحصیلی و رفتاری فرزندان.....	۲۳
توانمندیهای خود را چگونه کنیم.....	۳۲
مثبت اندیشی، شاد، دانا و شادان شدن.....	۳۷
قدرت تصمیم گیری.....	۴۱
عزت نفس یا اعتماد به نفس.....	۴۶
انعطاف پذیری.....	۵۵
یازده روش فوق العاده برای تقویت حافظه.....	۵۹
تمرکز حواس هنگام مطالعه و چگونگی تقویت آن.....	۶۴
مدیریت استرس.....	۷۸
مدیریت زمان و راهکارهای عملی آن.....	۸۳
یادگیری سریع با ۱۰ تکنیک کاربردی و موثر.....	۹۱
اینترنت و فضای مجازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.....	۹۷
برنامه ریزی درسی خوب و صحیح (در عمل).....	۱۰۵
تدوین برنامه روزانه و هفتگی.....	۱۱۵
نکته هایی طلایی برای شب امتحان.....	۱۲۴
منابع و مآخذ:.....	۱۳۲

پیشگفتار

ما والدین بایستی برای کمک به رفتار تحصیلی موفق در فرزندان با هم توافق داشته باشیم. باید به فرزندانمان بگوییم دقیقاً چه انتظاری از او داریم و او چه کار باید بکند. ما والدین و دانش آموزان براساس توافق، برنامه‌ای می‌ریزیم و آن را می‌نویسیم. این برنامه باید متناسب با توانایی‌ها و شرایط دانش آموزان باشد. موفق پیش رفتن برنامه، به نظارت ما والدین و صبر و تحمل فراگیران نیاز دارد. برای رسیدن به برتری، باید بر روی توانمندیهای خود و ارزشنا اتمان سرمایه گذاری کنیم. زندگی ما انسانها بازتاب افکار ماست اگر موفق به تغییر افکارمان شویم زندگیشان متحول خواهد شد. مثبت اندیشی کلید موفقیت است. مثبت اندیشی، موجب آشنایی بیشتر، درونی، موفقیت، روابط بهتر و سلامتی بیشتر می‌شود. افراد پیرامون ما افکار ما را گرفته و به همان ترتیب تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به عبارتی احساسات ما به دیگران سرایت می‌کنند. اگر ما به خوشبختی، سلامتی و موفقیت بیندیشیم، در آن صورت مردم هم ما را بیشتر دوست خواهند داشت. این نوشته شامل مفاهیمی چون: موفقیت، آشنایی با مهارتهای زندگی، نقش والدین در موفقیت تحصیلی و رفتاری فرزندان، کشف توانمندی های خود، مثبت اندیشی، شاد بودن و شاد زیستن، قدرت تصمیم گیری، عزت نفس یا اعتماد به نفس، انعطاف پذیری، تقویت حافظه، مدیریت استرس، مدیریت زمان، برنامه ریزی درسی خوب و صحیح، تدوین برنامه روزانه و هفتگی و نکاتی طلایی برای شب امتحان می باشد که بیشتر به صورت عملی و مهارتی و به زبان دانش آموزان و دانشجویان، معلمان و اولیای محترم نوشته شده است. این مجموعه بیشتر به صورت نسخه عملی و تحت عنوان «مهارت های نوین مطالعه و توانمندیهای یادگیری» به شما مردم عزیز و آینده سازان این مرز و بوم تقدیم می‌گردد. امید است که با این کار کوچک در خدمت جامعه علمی مردم کشور عزیزمان بوده باشیم.