

راهکارهای کاهش استرس کنکور

تألیف: امیر علی سلطانی

عضو هیات علمی دانشگاه



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: سلطانی، امیرعلی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای کاهش استرس کنکور / تألیف امیرعلی سلطانی؛ ویرایش شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی.
مشخصات نشر	: تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۹۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ترس از امتحان -- ایران
موضوع	: Test anxiety -- Iran
موضوع	: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌های ورودی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Universities and colleges -- Iran -- Entrance examinations -- Psychological aspects
شناسه داده	: انتشارات آفتاب گیتی
رده‌بندی کنگره	: LB۳۰۶۰/۶۶
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۶۰۱۹۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۳۷۲۴۲



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

آدرس: تهران میدان انقلاب بازار بزرگ کتاب واحد ۲۲ نشر و بخش همراهِ ۰۹۱۳۳۳۶۲۳۶۲

عنوان: راهکارهای کاهش استرس کنکور

نویسنده: امیر علی سلطانی

صفحه آرایشی و تنظیم: نوژن گرافیک

ویرایش: شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نشر و بخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۹۳-۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

- ۹..... راهکارهای کاهش استرس کنکور
- ۱۱..... ذهن خود را متمرکز کنید و زیاد خیال پردازی نکنید
- ۱۱..... برنامه غذایی کامل داشته باشید
- ۱۲..... لبنیات بخورید
- ۱۲..... ورزش کنید
- ۱۳..... توصیه های بسیار مهم در روزهای پایانی به کنکوری ها
- ۱۳..... چگونه در کنکور موفق شویم؟
- ۱۴..... موفقیت در کنکور
- ۱۴..... توصیه های مهم مخصوصاً به دانش آموزان
- ۱۴..... ورزش کنید
- ۱۴..... خواب و استراحت کافی داشته باشید
- ۱۵..... تصور نکنید باید همه ی مطالب را بدانید
- ۱۶..... روزهای آخر کنکور
- ۱۶..... نکات مهم تغذیه ای برای کنکوری ها
- ۱۶..... تغذیه ی مناسب داشته باشید
- ۱۷..... هرکس خربزه می خورد پای لرزش هم باید بنشیند
- ۱۷..... اشتباهی که استرس را می شود.....
- ۱۹..... لبنیات تمرکزتان را به هم می زند
- ۲۰..... دانه های خوراکی که استرس را از شما می گیرد
- ۲۰..... بخورید و بخوابید تا استرس نداشته باشید
- ۲۱..... به راحتی افزایش بازدهی داشته باشید

۲۲		بهترین نتیجه با کمترین استرس
۲۵		نکاتی در باب تغذیه داوطلبان کنکور
۲۸		راههای افزایش حافظه :
۲۸		مغز خود را ورزش دهید
۲۸		#مشاوره افزایش تراز و تمرکز چگونه؟؟
۲۹		پیشنهاد میکنیم :
۲۹		موفقیت در دوران طلایی نوروز
۳۲		۱۵ نکته مهم موفقیت در کنکور - از زبان رتبه های برتر
۳۸		نکات طلایی برای مطالعه کنکور
۳۹		روش های صحیح مطالعه برای کنکور
۴۱		افزایش تمرکز و کنترل ذهن
۴۲		روش مطالعه پس حتام (PQ4R)
۴۴		علت نداشتن تمرکز حواس
۴۵		مشکلات حواس پرتی برای داوطلبان کنکور
۴۶		راه های افزایش تمرکز هنگام درس خواندن
۴۶		شرایط مطالعه مفید
۴۷		بهترین مکان برای درس خواندن کنکور
۴۷		بهترین مدت زمان مطالعه
۴۸		شرایط مطالعه مفید : کنترل افکار
۴۸		شرایط مطالعه مفید : مسائل فیزیولوژیکی
۴۹		شرایط مطالعه مفید : برنامه ریزی صحیح درسی
۴۹		شرایط مطالعه مفید : یادگیرنده فعال
۴۹		انواع روش های مطالعه
۵۰		متن های مشاوره ای و انگیزشی
۵۱		چالش بزرگ وسواس مطالعاتی

- برنامه ریزی در دوران رفع اشکال - اردیبهشت ۵۲
- نکات اساسی در مرور کردن ۵۳
- پیشنهاد می‌کنیم: نکاتی درباره مطالعه در تعطیلات عید نوروز ۵۴
- عوامل مهم در مطالعه متمرکز ۵۴
- روش مطالعه ریاضی ۵۵
- نکاتی برای مطالعه درس های اختصاصی ۵۵
- پیشنهاد می‌کنیم: چگونه شیمی را در کنکور ۱۰۰ بزنیم ۵۶
- من در آزمون وقت کم آوردم! ۵۷
- چرا کار می‌کردید؟ مگر نیاز مالی داشتید؟ ۶۰