

Golden time

(گلدن تایم)



مدیریت تدوین :

سید احمد رضوی، سحر امیریان

موفق :

دکتر سجاد رحمان

رزیدنت رادیولوژی

سارا امیریان

روانشناس

۱۳۹۹

سرشناسه	: رضوان، سجاد، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: GOLDEN TIME : گلدن تایم/مؤلفین سجاد رضوان، سارا امیریان : مدیریت تدوین سیداحمد رضوی، سحر امیریان.
مشخصات نشر	: تهران: آرتین طب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ص: : (نمودار) (رنگی).
شابک	: 978-600-424818-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان گسترده	: گلدن تایم.
موضوع	: خواندن
موضوع	: Reading
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
شناسه روده	: امیریان، سارا، ۱۳۷۶-
شناسه افز	: رضوی، سیداحمد، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده	: امیریان، سحر، ۱۳۷۱-
رده بندی کنگره	: ۱۰۵۰LB
رده بندی دیویی	: ۳۷۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۷۲ ۱۸

نام کتاب:	Golden time (گلدن تایم)
مدیریت تدوین:	سید احمد رضوی، سحر امیریان
مؤلفین:	دکتر سجاد رضوان، سارا امیریان
ناشر:	انتشارات آرتین طب
صفحه آرای:	معصومه زیرک
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	۱۰۰
لینتوگرافی:	دانش
چاپ:	۱۳۹۹
صفحات:	غزل
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۲۴-۸۱۸-۱
یها:	۵۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازپخش مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، مجامع و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً مجرم است و موجب پیگرد قانونی می شود.

مرکز پخش:

تهران، بلوار کشاورز، خیابان ۱۶ آذر، پلاک ۶۸، طبقه سوم، انتشارات آرتین طب

فکس: ۸۸۹۹۵۱۴۱

تلفن: ۸۸۹۷۱۴۰۰

Email: Artinteb@yahoo.com
Site: artinteb.ir

مقدمه

به نام خداوند جان و خرد

...و اینک کتابی که در دست دارید

برای تدوین این کتاب از مجموعه کتب مراحل ۲۰ گانه موفقیت تمصیلی استفاده شده است.

ما در فراسوی وابستگی با استفاده از علم روانشناسی یادگیری، اصولی را برای شما انتخاب نموده و تا حد ممکن به شرح، بدست آوردن آن پرداخته ایم.

مطالعه این کتاب به شما کمک می‌کند تا به درستی برنامه ریزی کنید، زمان بفرید و از تک تک ثانیه‌های پیش رویتان به بهترین نحو استفاده کنید.

همچنین سعی شده است به تمامی سوالات و مشکلات دانش آموزان و دانشجویان در محیط یادگیری و تنظیم زمان، پاسخ کاملی داده شود. پاسخی مبتنی بر استدلال و کاربرد مغز در فایل بندی و به یادسپاری اطلاعات، تا شما فراگیران بر اساس کاربرد فیزیولوژی مغز و اصول روان شناسی هر آنچه را که لازم میدانید با نظم و دقتی بی مثال به حافظه بسپارید.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم تا از جناب آقای دکتر رضوی و تمام کتاب‌میریان به پاس فراهم نمودن شرایط ماضی و به سبب حمایت هایشان تشکر نماییم.

مؤلفین

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید:



Dr.moshaver.academy



@drmoshvr



www.doctormoshaver.com



info@doctormoshaver.com

۹	بخش ۱: یادداشت‌برداری
۱۰	❖ یادداشت‌برداری
۱۰	❖ شش روش مطالعه
۱۱	۱) خواندن بدون یادداشت‌برداری
۱۱	۲) خط کشیدن زیر نکات مهم
۱۱	۳) ماشین‌نویسی
۱۲	۴) خلاصه نویسی
۱۲	۵) کلیدبرداری
۱۳	❖ یادداشت‌برداری پیشرفته و فلاق
۱۳	❖ خصوصیات یادداشت‌برداری پیشرفته
۱۳	۱) استفاده از کلمات کلیدی (keyword)
۱۳	فصل ۱: یادداشت‌برداری پیشرفته و فلاق
۱۴	چهار خصوصیت مهم کلمات کلیدی
۱۶	عدم وابستگی به چشم
۱۷	به کارگیری طرح شبکه‌ای مغز
۱۸	منظور از «طرح شبکه‌ای مغز» چیست؟
۱۹	تفاوت اصلی چیست؟
۲۱	نمونه استفاده از طرح شبکه‌ای مغز
۲۲	اصل ارتباط و به هم پیوستگی
۲۴	توصیه‌ها
۳۲	توصیه‌های ماشین‌های در رابطه با یادداشت‌برداری
۳۳	❖ فواید یادداشت‌برداری پیشرفته و فلاق
۳۴	زمان یادداشت‌برداری
۳۴	چقدر بخوانیم؟
۳۶	شیوه درست استراحت
۳۷	فقط کشیدن زیر نکات مهم کتاب
۳۸	علامت‌گذاری و ماشین‌نویسی کتاب

۴۰	 استفاده از فرصت‌های آموزشی
۴۲	❖ الگوهای سافت‌مانی طرح شبکه‌ای مغز
۴۲	❖ الگوی اصل طرح شبکه‌ای مغز
۴۲	فصل ۲: الگوهای سافت‌مانی طرح شبکه‌ای مغز
۴۶	 طرح مربوط به هواپیما سازی
۴۷	 لوح مربوط به سیستم عصبی
۵۰	❖ تمرین کاربردی طرح شبکه‌ای مغز
۵۰	 تمرین شماره ۱
۵۰	فصل ۳: که چن کاربردی طرح شبکه‌ای مغز
۵۷	فصل ۴: یادداشت‌برداری در کلاس درس
۵۸	❖ یادداشت‌برداری در کلاس درس
۵۸	 مرامل یادداشت‌برداری در کلاس درس
۶۰	بخش ۲: روش علمی مطالعه
۶۲	❖ آموزش سیستم PQ6R
۶۲	فصل ۵: آموزش سیستم PQ6R
۶۳	❖ مرامل سیستم PQ6R
۶۳	 مرحله اول خواندن اجمالی: (Preview/p)
	فصلنامه ۶۷
۶۸	 فواید مرحله اول (خواندن اجمالی):
۶۹	 مرحله دوم: سؤال‌گذاری (Question/Q)
۷۲	 مرحله سوم: خواندن (Read/R1)
۷۷	 مرحله چهارم: یادداشت کردن (Record/R2)
۷۹	 مرحله پنجم: تفکر و اندیشه (Reflect/R3)
۸۳	 مرحله ششم: بازنگری (Revise/R4)
۸۴	 مرحله هفتم: به خود پس دادن (امتحان) (Recite/R5)
۸۸	 مرحله هشتم: مرور کردن (Review/R6)
۹۲	 زمان‌های مرور
۱۰۱	 روش مرور
۱۰۱	 روش نادرست چند بار فوندن کتاب
۱۰۳	❖ فاصله سیستم PQ6R
۱۰۳	 مرحله اول: ارزیابی کلی و اولیه (Preview /P)
۱۰۴	 مرحله دوم: سؤال‌گذاری (Question /Q)

- مرحله سوم: خواندن (Read / R1) ۱۰۴
- مرحله چهارم: یادداشت کردن (Record / R 2) ۱۰۴
- مرحله پنجم: تفکر (Reflect / R 3) ۱۰۴
- مرحله ششم: بازنگری (Revise / R5) ۱۰۵