



مشاوره تحصیلی

اصول و فنون راهنمایی و مشاوره تحصیلی
روش های مطالعه و برنامه ریزی درسی

علی اصغر سرائی



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	سرایی، علی اصغر، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	مشاوره تحصیلی: اصول و فنون راهنمایی و مشاوره تحصیلی، روشهای مطالعه و برنامه ریزی.../ علی اصغر سرایی
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۲ ص؛ س.م. ۲۱/۵×۱۴/۵
شابک	978-964-2698-73-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۱.
موضوع	برنامه ریزی درسی
موضوع	مطالعه و فراگیری -- برنامه ریزی
موضوع	موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ م ۴۵/س ۱۵/۶ LB۲۸۰۶
رده بندی دیویی	۳۷۵/۰۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۶۴۹۱۴

Faraangizesh@yahoo.com پست الکترونیکی

www.chaponashr.ir/faraangizesh آدرس اینترنتی



انستیتوت فرا انگیزش

مشاوره تحصیلی

مؤلف: علی اصغر سرایی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۳ تعداد صفحات: ۱۴۲ صفحه رقی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

گرافیکست: سالاری

چاپ و صحافی: معین

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-2698-73-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۹۸-۷۳-۸

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	فصل اول : مقدمه
۸	اهداف راهنمایی
۹	اهداف آنی و کوتاه مدت
۹	اهداف آتی
۹	اصول راهنمایی
۱۲	تاریخچه و تعریف راهنمایی تحصیلی
۱۵	ضرورت راهنمایی تحصیلی
۱۷	خدمات راهنمایی تحصیلی
۱۸	انواع راهنمایی با توجه به موضوع
۱۹	راهنمایی تحصیلی تسهیل کننده هدف های تعلیم و تربیت
۲۱	فصل دوم : وظایف و مسئولیت های مشاوران
۲۲	وظایف و مسئولیت های مشاوران
۲۳	ویژگی های مهم یک مشاور موفق
۲۵	فصل سوم : مشکلات تحصیلی دانش آموزان
۲۸	مشاوره در مورد دانش آموزانی که پیشرفت تحصیلی ندارند
۳۰	مشاوره در مورد دانش آموزان مبتلا به کمبود
۳۲	مشاوره با معلمان و اولیای دانش آموزان
۳۵	فصل چهارم : مشاوره تحصیلی و روش های مطالعه و برنامه ریزی
۳۶	انواع روش های مطالعه
۳۷	روش های مطالعه از نظر چگونگی اجرا
۳۸	محل مطالعه
۴۱	زمان مطالعه
۴۲	راهنمایی تحصیلی در روش های مطالعه و برنامه ریزی
۴۲	نظریه پردازش اطلاعات
۴۳	استفاده بهینه از زمان
۴۴	تمرکز حواس
۴۴	علاقه بهترین شرط در تمرکز حواس
۴۵	داشتن هدف
۴۵	در تعیین هدف
۴۷	برنامه ریزی
۴۸	اعتماد به نفس - یادگیری
۴۸	چگونه درس بخوانیم
۵۰	روش های مطالعه و تمرکز
۵۱	فواید یادداشت برداری
۵۲	راهبردهای یادگیری و یادگیری
۵۴	حافظه کوتاه مدت و فرایند کنترل آن
۵۵	فرایندهای کنترل حافظه دراز مدت

۵۶		روش SQ3R
۵۷		برنامه ریزی برای مطالعه
۵۹		اوقات نامناسب برای مطالعه
۶۰		مطالعه - تمرکز - هدف
۶۲		آرامش برای مطالعه کردن
۶۴		موسیقی و مطالعه
۶۵		فصل پنجم: روش ها و فنون و مهارت های اساسی مشاوره
۶۶		هدف مشاوره چیست؟
۷۴		خلاصه کردن
۷۵		احساساتی محیی بر اینکه به اندازه کافی کارآمد نیستید
۷۶		راهنمایی برای تسهیل تغییر
۷۶		شناسایی افکار منفی یا تحریف های شناختی
۷۸		استفاده از پرسش ها به منظور مبارزه کردن با خطاهای فکری
۸۰		کنترل فکر
۸۴		حواس پرتی
۸۶		آرام سازی
۹۰		حفظ با تداوم تغییرات ناشی از جلسات مشاوره
۹۱		اصول مهارت های بین فردی
۹۳		فصل ششم: اضطراب امتحان و روش های کاهش آن
۹۵		چگونه می توانید اضطراب امتحان را کاهش دهید؟
۹۹		فصل هفتم: پرونده ی تحصیلی
۱۰۰		خصوصیات مهم پرونده ی تحصیلی
۱۰۲		شکل و فرم پرونده ی تحصیلی
۱۰۳		اطلاعات مورد لزوم در پرونده ی تحصیلی
۱۰۸		چگونگی تنظیم پرونده ی تحصیلی
۱۱۱		مراحل تنظیم پرونده ی تحصیلی
۱۱۳		کاربرد پرونده ی تحصیلی
۱۱۵		نکاتی مهم در تنظیم و کاربرد پرونده ی تحصیلی
۱۱۷		روش های جمع آوری اطلاعات برای پرونده ی تحصیلی
۱۲۰		دستورعمل اجرایی آزمون های نوین مشاوره ای
۱۲۱		آزمون رغبت تحصیلی - شغلی
۱۲۲		روش اجرای آزمون
۱۲۵		مجموعه آزمون تشخیص استعداد
۱۲۷		هدف از اجرای آزمون:
۱۳۱		راهنمای اجرای آزمون رغبت سنج (استرانگ شغلی)
۱۳۱		ویژه مشاور (ناظر فنی و اجرای حوزه)
۱۳۳		راهنمای اجرای آزمون تشخیص استعداد
۱۳۵		کلیدهای امتیازهای آزمون
۱۴۲		منابع

به نام خداوند جان آفرین

حکیم سخن در زبان آفرین

پیش گفتار

شاید انگیزه اصلی تدوین این کتاب این بود که بتوانیم منبعی تهیه نماییم که در کنار مباحث نظری، در مشاوره تحصیلی بتواند در کار با دانش آموزان و دانشجویان و استفاده از راهکارهای عملی در این فرایند دشوار نیز مساعدت لازم را فراهم نماید و به مشاوره تربیتی در مدرسه و بطور کلی مشاوره تحصیلی بصورت عملیاتی توجه بیشتری نماید. بعد از سال‌ها تدریس و مشاوره و تحقیق در مراکز آموزشی و کار با دانش آموزان و دانشجویان مختلف احساس کردم جایگاه چنین مباحثی در نظام آموزشی ما خالی است. گرچه مطمئنم قدم گذاشتن در این راه کار مشکلی بوده و اشکالات زیادی در کار بنده خواهد بود اما شاید انگیزه و شروعی برای جوانان این مرز و بوم و محققین و نویسندگان جوان باشد تا به این مقوله‌ها توجه و عنایت بیشتری نمایند. ضمناً از کلیه سروران و خوانندگان عزیز خواهش می‌کنم از رهنمودهایشان، این بنده حقیر را بی‌بهره نگذارند و نقطه نظراتشان را در میان بگذارند تا بتوانیم با رفع نقایص کتاب کمکی به این حوزه از تعلیم و تربیت و کمک هر چند اندک به فرزندان کشورمان نمائیم و این کتاب برای مشاوران معلمان و روان‌شناسان و مدرسه و دانشجویانی که در رشته‌های علوم تربیتی و مشاوره و رشته‌ای دبیری و همچنین برای تدریس دروس مختلف مشاوره و راهنمایی تحصیلی و سایر دروس مرتبط می‌تواند منبع مفیدی باشد.

در پایان از انتشارات فراانگیزش جناب آقای ثابتی و آقای محمد سالاری جهت ویراستاری ادبی کتاب و از خانم سیده الهام مرتضوی که زحمت تایپ فصولی از این کتاب را کشیدند، نهایت سپاسگزاری را دارم