

مساوره و هدايت تحصيلی

مولفین:

منور منصور پور

اکبر حاجی سی

عبدالرحیم سلیمانی

محمود مسرادی



عنوان و نام پدید آور : مشاوره و هدایت تحصیلی / مولفین: منور منصوری پور و.... [دیگران]

مشخصات نشر : همدان: انتشارات دانشجو، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری : ۱۴۳ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۹۴-۷۳-۴

یادداشت: مولفین: منور منصوری پور، اکبر حاجیانی، عبدالرحیم سلیمانی، محمود مرادی

صوع : مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی

موضوع : موفقیت تحصیلی - برنامه ریزی

موضوع : برنامه ریزی درسی

موضوع : یادگیری - روان شناسی

موضوع : مشاوره آموزشی - ایران

شناسه افزوده : منصوری پور، منور، ۱۳۹۷

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ م ۵ / LB۱۰۴۹

رده بندی دیویی : ۳۷۱ / ۳۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۱۵۳۹

عنوان کتاب..... مشاوره و هدایت تحصیلی
مولفین..... منور منصوری پور، اکبر حاجیانی، عبدالرحیم سلیمانی، محمود مرادی
ناشر..... دانشجو-همدان
صفحه آرای و طراحی جلد..... تبلیغات آبادانا
شابک..... ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۹۴-۷۳-۴
شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ..... اول-۱۳۹۷
قیمت..... ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۵	فصل اول - مشاوره تحصیلی
۱۷	مقدمه
۱۷	ضرورت مشاوره و راهنمایی از دوره متوسطه اول
۱۹	برنامه ریزی
۲۰	اهمیت و برنامه ریزی
۲۲	توصیه های مهم و کاربردی در برنامه ریزی و مطالعه
۲۳	انعصاف
۲۳	برنامه ی ساده و سبک
۲۳	مدیریت زمان
۲۳	امور جاری
۲۳	زمانهای هدر رفته
۲۴	پیش بینی ساعات خالی
۲۴	مطالعه ی آزاد یا چیرانی
۲۴	تعیین میزان ساعات مطالعه هر درس
۲۵	برنامه ای متعادل
۲۵	تکلیف دروس ضعیف
۲۵	درس مورد علاقه
۲۵	زمان یادگیری مطالب دشوار
۲۶	استراحت
۲۷	اهمیت خلاصه نویسی
۲۸	مرور خلاصه نویسی ها
۲۸	بهترین زمانهای مرور
۲۸	استفاده از دفتر تقویم
۲۹	خواب کافی
۳۰	نرمش روزانه
۳۰	افزایش تدریجی ساعت مطالعه
۳۰	انواع برنامه
۳۱	روشهای صحیح مطالعه (روش PQRS)

۳۵	چند نکته مهم در مطالعه
۳۶	روش مطالعه مردر
۳۶	حال و هوا
۳۶	درک و فهم
۳۶	یادآوری
۳۶	کشف و هضم
۳۷	بسط و گسترش
۳۷	مرور و تامل دادن
۳۷	نقش والدین و موفقیت تحصیلی
۳۸	نقش و حوصلت دانش‌آموز در امتحانات فرزندان
۴۱	اضطراب دانش‌آموز
۴۳	روش‌های مطالعه آسان از امتحان
۴۴	روش‌های کاهش ترس قبل از امتحان
۴۶	روش‌های رفع استرس در روز امتحان
۴۸	تکنیک‌های تمرکز در مطالعه
۴۸	مقدمه
۴۸	اثرات تمرکز
۵۰	تمرکز و انواع آن
۵۰	تمرکز ساده و تمرکز دشوار
۵۱	تمرکز ارادی و تمرکز غیر ارادی
۵۱	تمرکز سریع و تمرکز طولانی
۵۲	حواس پرتی و روش‌های مقابله با آن
۵۲	چندکاری
۵۲	خستگی
۵۳	ملالت و کسالت
۵۳	مزاحمت‌های الکترونیک
۵۳	عوامل ذهنی حواس پرتی
۵۳	اثرات داروها و مسائل پزشکی
۵۴	حواس پرتی چیست؟
۵۵	دلایل حواس پرتی

۵۵	 چگونه با حواس پرتی مقابله کنیم؟
۵۸	 خیالبافی و روشهای مقابله با آن
۵۸	 علل خیالبافی در کلاس درس
۵۹	 راههای مقابله با خیالبافی در کلاس
۶۲	 قبل از وارد شدن به کلاس مطالعه داشته باشید
۶۲	 خودتان را از لحاظ جسمی آماده کنید
۶۳	 اهمیت مجای خود در کلاس درس
۶۳	 روشهای یادگیری تمرکز حواس در مطالعه
۶۳	 یادداشت برداشتن
۶۵	 برنامه ریزی برای مطالعه
۶۸	 روشهای تقویت حافظه
۶۸	 روش تداعی معانی
۶۸	 پیش سازمان دهنده
۶۸	 مطالعه با فاصله و برنامه ریزی شده
۶۹	 روش بند به بند
۶۹	 آموختن به دیگران
۶۹	 استفاده مستمر از حافظه
۶۹	 رژیم غذایی مناسب
۷۰	 گذراندن امتحانات شفاهی
۷۲	 آزمونها و امتحانات
۷۲	 آمادگی کلی
۷۳	 تمرین
۷۳	 امتحانات تشریحی
۷۳	 آماده شدن برای امتحانات تشریحی
۷۳	 گذراندن امتحانات تشریحی
۷۴	 سوالات توصیفی و تحلیلی
۷۴	 سوالات تشریحی و استدلالی
۷۵	 سوالات مقایسه‌ای
۷۵	 سوالات مربوط به قضاوت شخصی
۷۵	 کلماتی که لازم است بیشتر روشن شوند

۷۶.....	امتحانات عینی یا تستی.....
۷۷.....	گذراندن امتحانات عینی یا تستی.....
۷۸.....	بعد از امتحان.....
۷۸.....	سخن پایانی.....
۸۱.....	فصل دوم - آزمون سلامت روانی - رفتاری (ویژه پایه هفتم و هشتم).....
۸۳.....	آزمون سلامت روان.....
۸۳.....	مقدمه.....
۹۵.....	هدایت تحصیلی.....
۹۵.....	مقدمه.....
۹۸.....	هدف هدایت تحصیلی.....
۹۸.....	اهداف هدایت تحصیلی.....
۹۹.....	معرفی شاخه ها رشته تحصیلی دبیرستان.....
۱۰۰.....	شاخه نظری.....
۱۰۰.....	رشته ریاضی و فیزیک.....
۱۰۲.....	رشته علوم تجربی.....
۱۰۴.....	رشته ادبیات و علوم انسانی.....
۱۰۵.....	رشته علوم و معارف اسلامی.....
۱۰۶.....	شاخه فنی و حرفه ای و شاخه کاردانش.....
۱۱۲.....	عوامل مؤثر در انتخاب شغل و رشته تحصیلی.....
۱۱۴.....	نمونه فرم های هدایت تحصیلی.....
۱۱۷.....	تست هالند.....
۱۱۸.....	انواع تیپ های شخصیتی.....
۱۱۹.....	تعریف هوش.....
۱۱۹.....	عوامل مؤثر در هوش.....
۱۱۹.....	تست هوش یا استعداد.....
۱۳۰.....	انواع هوش.....
۱۳۰.....	هوش زبانی و هوش موسیقی.....
۱۳۱.....	هوش منطقی و ریاضی و هوش مکانی.....
۱۳۱.....	هوش حرکتی و طبیعتگرا.....
۱۳۲.....	هوش میان فردی و هوش درون فردی.....

۱۳۲	 ساختار نظام آموزش و پرورش
۱۳۳	 ساختار نظام آموزشی کشور
۱۳۳	 معرفی رشته های دانشگاهی
۱۳۴	 زیرگروه ۱ رشته ریاضی فیزیک
۱۳۶	 زیرگروه ۲ رشته ریاضی
۱۳۶	 زیرگروه ۳ رشته ریاضی
۱۳۷	 زیرگروه ۱ رشته تجربی
۱۳۹	 زیرگروه ۲ رشته تجربی
۱۳۰	 زیرگروه ۱ رشته تجربی
۱۳۱	 زیرگروه ۳ رشته تجربی
۱۳۱	 زیرگروه ۴ رشته تجربی
۱۳۲	 زیرگروه ۵ رشته تجربی
۱۳۴	 زیرگروه ۱ علوم انسانی
۱۳۴	 زیرگروه ۲ علوم انسانی
۱۳۶	 زیرگروه ۳ علوم انسانی
۱۳۶	 زیرگروه ۴ علوم انسانی
۱۳۸	 زیرگروه ۵ علوم انسانی
۱۳۸	 رشته های دانشگاهی هنر
۱۴۰	 رشته های دانشگاهی زبانهای خارجه
۱۴۱	 شاخه فنی و حرفه ای
۱۴۲	 شاخه کار دانش
۱۴۳	 فهرست منابع

مقدمه مؤلفین

خداوند بزرگ را سپاس می‌گوئیم که این توفیق را به ما اعطا نمود تا بتوانیم گامی مثبت در جهت کمک به پیشرفت جامعه علمی کشور و بویژه نسل آینده ساز این مرز و بوم یعنی دانش آموزان دوره متوسطه اول برداریم.

اولیاء، معلمان، مشاوران، دانشجویان و دانش آموزان عزیز کتابی که در دست دارید با عنوان (مشاوره و هدایت تحصیلی) حاصل تلاش و تجربه جمعی از مشاوران تحصیلی مجرب است. به با در نظر گرفتن تمام نیازهای دانش آموزان در امر مشاوره و هدایت تحصیلی اقدام به تألیف این کتاب جامع نموده اند تا مخاطبین این کتاب بتوانند با استفاده از آن پاسخ بخش عمده‌ای از نیازهای مشاوره‌ای خود را بر طرف نمایند. این کتاب در اصل حکم یک مشاور تحصیلی را برای شما عزیزان به همراه خواهد داشت و امیدواریم که مطالب آن مفید واقع گردد.

در پایان از تمامی عزیزانی که ما را در سبب تألیف این کتاب یاری نموده‌اند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

موفق باشید.