

تلاش کنیم؛ تلاش کنیم

(راهنمای گام به گام مشاوره‌ای _ تحصیلی آزمون سراسری)

گردآوری و تدوین:

مریم احمدی

(دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز)

مریم صمدی - بهرام حبیبی - ناهید دریگوندی

(کارشناس ارشد مشاوره روان‌شناسی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدیدآور	: تلاش کنیم؛ تلاش کنیم (راهنمای گام به گام مشاوره‌ای تحصیلی آزمون سراسری) / گردآوری و تدوین مریم احمدی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.
شابک	: 978-600-309-716-2
وضعیت فهرست ویسی	: فیبا
یادداشت	: گردآوری و تدوین مریم احمدی، مریم صمدی، بسعاد حیای، ناهید دریگوندی.
موضوع	: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها-- راهنمای مطالعه
موضوع	: Study -- Examinations -- Iran -- Universities and colleges guides
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی Academic achievement -- Planning
شناسه رده بندی کنگ	: آرمی، مریم، ۱۳۶۸ - LB ۳۵
رده بندی دیویی	: ۳۷۸/۱۷۰۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۱ ۲۹

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، مار ۶۶۴۸۰۸۰



تلاش کنیم؛ تلاش کنیم

(راهنمای گام به گام مشاوره‌ای _ تحصیلی آزمون سراسری)

گردآوری و تدوین: مریم احمدی - مریم صمدی - بسعاد حیای - ناهید دریگوندی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۱۶-۲

قیمت ۵۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

پیش گفتار

مسیری بسیاری از دانش‌آموزان برای شکوفایی استعدادهای بالقوه خویش و رسیدن به موفقیت تحصیلی از آموزش و پرورش و در نهایت آزمون سراسری می‌گذرد. به همین خاطر، کنکور به عنوان یکی از مهم‌ترین رویدادهای آموزشی، فرهنگی و اجتماعی برای شرکت‌کنندگان موضوعی مهم و سرنوشت‌ساز است. در حال حاضر آزمون سراسری به دلیل میزان بالای تقاضای آموزش عالی به مهم‌ترین رخداد آموزشی بلکه چالش آموزشی کشور تبدیل شده است.

یکی از مسائل که برخی داوطلبان آزمون سراسری با آن مواجه می‌شوند این است که نمی‌دانند چگونه برای کنکور به شیوه صحیح آماده شوند. این کتاب به گونه‌ای تدوین شده است که برای فارغ‌التحصیلان و دانش‌آموزان متوسطه دوم خصوصاً سال دوازدهمی‌ها به عنوان یک راهنمای جامع مشاوره‌ای و شروع تصمیم به مطالعه تا پایان آزمون سراسری مفید خواهد بود همچنین برای مشاوران و اساتید علاقمند به حیطه کنکور جهت کسب آگاهی منسجم مرتبط با فضای آزمون سراسری در کشور نیز بسیار سودمند است. البته مشاوران جهت تکمیل دانش کاربردی خود به کمک لازم است که به صورت عملی وارد فرایند مشاوره داوطلبان کنکور گردند تا با سایر مسائل و پیچیدگی‌هایی این حیطه آشنا شوند.

کتاب حاضر شامل چهار فصل منطبق بر چهار فصل کتاب و مراددی که داوطلب با آن در این ماه‌ها درگیر است طراحی شده است بدین گونه که فصل اول، مربوط به پاییز؛ فصل دوم، زمستان؛ فصل سوم، بهار و فصل چهارم نیز با توجه به این که هر سال آزمون سراسری در تیرماه برگزار می‌گردد، مطالب مربوطه در دو بخش انتخاب رشته و مسیر شروع مطالعه داوطلبان در تابستان پرداخته شده است. به انضمام نیز بخش پیوست وجود دارد که آنچه آنجا می‌خوانید، نظر دبیران مجرب به علاوه تجارب داوطلبان دارای درصدهای خوب در درس مورد نظر بوده است و حکم قطعی نیست؛ به عبارت دیگر، شاید شما از شیوه دیگری بهره ببرید و موفق نیز بشوید و اگر شما با درس مورد نظر مشکلی ندارید، نباید نحوه مطالعه خود را تغییر دهید یا شاید شیوه مطالعه یک رتبه برتر با توجه به مهارت و سطح آمادگی شما، نتواند پاسخ‌گوی نیاز شما باشد.

یکی از مسائلی که گردآوردندگان در مسیر تدوین اثر با آن مواجه بودند محدود بودن آثار علمی_پژوهشی انجام شده بر عوامل یا موانع موثر بر موفقیت در کنکور بود لذا پس از بررسی لازم، هفته‌نامه پیک سنجش با توجه به اینکه وابسته به سازمان سنجش متولی برگزاری آزمون سراسری در کشور هست به‌عنوان مرجع قرار گرفت و با تشکیل یک گروه هفت نفره به سرپرستی عبدالرحیم صالحی زاده اقدامات اولیه تدوین راهنمای گام به گام تحصیلی_مشاوره‌ای آزمون سراسری آغاز شد که پس از استخراج مطالب مناسب از چندین تن از مدیران و مشاوران فعال در عرصه آزمون سراسری خواسته شد تا کیفیت مطالب مورد نقد قرار گیرد و در نتیجه اثر کنونی هرچند هم‌چنان جای عمق‌بخشی فراوان دارد به‌عنوان آخرین اثر تایید شد. بنابراین امید است که کتاب حاضر برای رشد و ارتقاء دانش‌آموزان و مشاوران موثر واقع گردد. همچنین منتظر نظرها و پیشنهادات سازنده شما هستیم تا در چاپ‌های بعدی مورد استفاده قرار دهیم.

در پایان، از همه افرادی که به راهنمودهای خود ما را راهنمایی کردند، از جمله همکاران محترم؛ مشاوران آقایان عبدالرحیم صالحی زاده، حسین فتاحی و خانم زینب جعفری‌نیا که از ابتدا تا انتهای تکمیل راهنما با ما دست‌دازانه در کنار ما بودند، بسیار سپاسگزارم.

مریم احمدی

تابستان ۱۳۹۹

فهرست

فصل اول: آمادگی مقدماتی	۷
مطالعه تمرینش	۹
مطالعه گروهی	۱۳
اصول و فنون تست‌زنی	۱۹
راهکارهایی برای آمادگی بهتر برای یک رقابت سالم	۳۳
یادگیری	۴۳
برنامه‌ریزی مطلوب	۴۹
تمرکز در مطالعه	۵۹
حافظه و به‌یادسپاری	۶۵
انگیزش پیشرفت	۷۳
خلاصه‌نویسی	۸۳
آمادگی برای امتحانات مدرسه	۸۹
مقابله با افکار منفی و آشفتگی ذهنی	۹۵
فصل دوم: آمادگی میانی	۱۰۱
تندخوانی	۱۰۳
شرایط خاص و تعطیلات غیرمنتظره	۱۰۹
نقش کمال‌گرایی ناهنجار در مسیر آمادگی برای کنکور	۱۱۱
نقش والدین در دوران آمادگی فرزندان برای آزمون سراسری	۱۱۵
چگونگی عملکرد داوطلبان در ماه مبارک رمضان	۱۲۱
رهایی از خستگی	۱۲۳
بررسی نوبت اول	۱۲۷
چگونگی مطالعه در اسفند	۱۲۹
برنامه‌ریزی در ایام نوروز (دومین گذرگاه طلایی)	۱۳۳
فصل سوم: آمادگی نهایی	۱۳۷
راهکارهای پیشگیری از حس خواب‌آلودگی و تنبلی داوطلبان در فصل بهار	۱۳۹
مطالعه پس از تعطیلات نوروز	۱۴۳

۱۴۹.....	دروس عمومی.....
۱۵۱.....	جمع‌بندی صحیح (سومین گذرگاه طلایی کنکور).....
۱۶۳.....	فواید و کاربردهای مرور.....
۱۶۹.....	استرس کنکور.....
۱۷۷.....	راهکارهایی برای آمادگی بیشتر در امتحانات آخر سال.....
۱۷۹.....	همراه یا شما در روزهای پایانی.....
۱۸۷.....	فصل چهارم: نتیجه‌گیری و پیش آمادگی
۱۸۹.....	انتخاب هوشمندانه رشته‌های تحصیلی.....
۱۹۵.....	تابستان: یک کنکوری (اولین گذرگاه طلایی).....
۱۹۹.....	واقع‌بین‌اشیم، رویای بی‌احساس قربانی بودن و راهکارها.....
۲۰۱.....	عوامل موثر بر تصمیم‌گیری داوطلب برای تلاش مجدد.....
۲۰۳.....	آزمون‌های آزمایشی.....
۲۰۹.....	ویژگی‌های مشاور آزمون سراسری.....
۲۱۳.....	نقش اعتماد به نفس در کنکور.....
۲۱۷.....	پرورش استعداد تحصیلی.....
۲۲۳.....	اهمال‌کاری در مسیر آزمون سراسری.....
۲۳۱.....	منابع
۲۳۳.....	پیوست
۲۳۵.....	زیست را چگونه بخوانیم؟.....
۲۳۹.....	شیمی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۴۱.....	فیزیک را چگونه بخوانیم؟.....
۲۴۳.....	ریاضی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۴۷.....	عربی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۴۹.....	فلسفه و منطق را چگونه بخوانیم؟.....
۲۵۱.....	زبان و ادبیات فارسی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۵۵.....	دین و زندگی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۵۷.....	زبان انگلیسی را چگونه بخوانیم؟.....
۲۶۱.....	آشنایی با ضرایب عمومی و اختصاصی و زیرگروه‌های آزمایشی