

هاجر رستمی نیا

۱۲۰ نکته مطالعاتی

<<<< آنچه در مدرسه به شما نمی آموزند!

سرشناسه:	رستمی‌نیا، هاجر، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور:	۱۲۰ نکته مطالعاتی آنچه در مدرسه به ما نمی‌آموزند / هاجر رستمی‌نیا .
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۹ .
مشخصات ظاهری:	۱۷۵ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۱۲-۷۱۵۹۳۵-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	مطالعه و فراگیری
موضوع:	Study skills
موضوع:	موفقیت
موضوع:	Success
موضوع:	اثبات‌نگری
موضوع:	Affirmations
رده بندی کنگره:	LB۱۰۹
رده بندی دیویی:	۳۷۰۰۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	۶۱۳۶۱۳۷

نکته مطالعاتی

آنچه در مدرسه به ما نمی‌آموزند!

نویسنده.....	هاجر رستمی‌نیا
طراح جلد.....	فرزانه اعرابی
صفحه‌آرا.....	فرزانه اعرابی
شمارگان.....	۱۰۰۰۰ نسخه
چاپ اول.....	تابستان ۱۳۹۹
ناشر.....	بید
مبلغ سرمایه‌گذاری.....	۷۸ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل بدون اجازه کتبی ممنوع است.



○ فهرست مطالب ○

۱۳		مقدمه
۱۵		مسئول تخصصی اهداف باشید
۱۷		تعیین هدف
۱۸		زمان هدف
۲۰		برنامه مدونی برای خود داشته باشید
۲۱		برنامه خود را مورد ارزیابی قرار دهید
۲۳		فرصت طلبی کنید
۲۴		به کارهایی که می‌توانید انجام دهید بپردازید
۲۵		برای نقاط ضعف خود برنامه‌ریزی کنید
۲۷		یادداشت کنید
۲۹		مثبت باشید
۳۰		قبول کنید خبر بد وجود ندارد
۳۱		قبل از دیگران، خود دست به کار شوید
۳۲		معیارهای مشخصی برای خود تعیین کنید
۳۳		مقایسه کنید
۳۴		کارهای خود را تقسیم‌بندی کنید

- ۳۷.....مهم و غیر فوری
- ۳۸.....راهکار چیست؟
- ۴۰.....فوری و غیر ضروری
- ۴۰.....راهکار چیست؟
- ۴۲.....نه فوری و نه مهم
- ۴۲.....راهکار چیست؟
- ۴۵.....فراموش شده‌ها را فراموش نکنید.
- ۴۶.....خواب را بیاورید
- ۴۷.....از دیگران بخواهید شما را بیازمایند.
- ۴۸.....ویژگی‌های شخصیت و شیوه مطالعه خود را بیابید.
- ۴۹.....در مورد چیزی که در خانه شما احساس خوب می‌دهد فکر کنید.
- ۵۰.....انعطاف‌پذیر و انتقادپذیر باشید
- ۵۱.....تمرین را دوباره شروع کنید
- ۵۲.....به‌طور مرتب برنامه‌ریزی و بازنگری کنید
- ۵۳.....در کار خود تنوع ایجاد کنید
- ۵۴.....همیشه و همه‌جا کار کوچکی را همراه داشته باشید
- ۵۵.....یاد بگیرید بتوانید در هر مکان مطالعه کنید
- ۵۶.....مدام خود را ارزیابی کنید
- ۵۷.....بهترین مکان برای مطالعه
- ۵۹.....وقت خود را تلف نکنید
- ۶۲.....وسواس به خرج ندهید
- ۶۳.....مرور اولویت مهم شما
- ۶۶.....از قوانین بهره‌مند شوید
- ۶۸.....تکنیک پومودورو

۶۹.....	هدف گذاری اسمارت.....
۷۳.....	زمان شروع.....
۷۴.....	جلوتر باشید.....
۷۵.....	شروع کنید.....
۷۶.....	عوامل اجتناب در کار.....
۷۸.....	کاری از سبب بر زمان شروع.....
۸۰.....	توان و قدرت خود را به کار بیندید.....
۸۱.....	تعمیرات انجام دهید.....
۸۲.....	از افراد اطراف خود استفاده کنید.....
۸۴.....	استراحت و تفریح را فراموش نکنید.....
۸۵.....	حوادث غیر مترقبه را پیش بینی کنید.....
۸۶.....	آرامش را سرلوحه کار خود قرار دهید.....
۸۷.....	مشاهده تجربه و انتخاب کنید.....
۸۸.....	رو به رو شدن با مسائل و مشکلات.....
۹۰.....	از برنامه خود سبقت بگیرید.....
۹۱.....	انرژی خود را با قرار گرفتن در گروه چند برابر کنید.....
۹۳.....	استفاده از خود کتاب ها و ابزارهای کمکی.....
۹۴.....	پاسخ های خود را بررسی کنید.....
۹۵.....	مطالب مهم را جدا کنید.....
۹۶.....	به گونه ای متفاوت بخوانید.....
۹۷.....	پایان مطلب خود را بدانید.....
۹۸.....	جمع بندی کنید.....
۹۹.....	چگونگی رویارویی با مسائل.....
۱۰۰.....	بپذیرید.....

- ۱۰۱..... بزرگنمایی نکنید
- ۱۰۲..... مسئله را کاملاً مشخص کنید
- ۱۰۳..... به اشتراک گذاری مسئله
- ۱۰۴..... علت را بیابید
- ۱۰۵..... از تجربه‌های دیگران استفاده کنید
- ۱۰۶..... راه کار را بیابید
- ۱۰۷..... سعی کنید به زبان خود باشد
- ۱۰۸..... خلاصیت داشته باشید
- ۱۰۹..... به دیگران توضیح دهید
- ۱۱۰..... روحیه پرسشگری داشته باشید
- ۱۱۱..... نظرات خود را بنویسید
- ۱۱۲..... پایان جلسه
- ۱۱۳..... یادداشت‌های خود را طبقه‌بندی کنید
- ۱۱۴..... افزایش سرعت مطالعه
- ۱۱۵..... تندخوانی چه زمانی لازم است
- ۱۱۶..... آزمون و خطا
- ۱۱۷..... بلند خوانی ممنوع
- ۱۱۹..... لب خوانی ممنوع
- ۱۲۰..... کلمه خوانی ممنوع
- ۱۲۲..... سؤالاتی طراحی کنید
- ۱۲۳..... مرور کنید
- ۱۲۴..... چگونه مطالعه مؤثر داشته باشیم؟
- ۱۲۴..... نگاهی به مطالب بعدی بیندازید
- ۱۲۵..... مطالب اصلی را مشخص کنید

۱۲۶	مطالعه‌ای پویا داشته باشید
۱۲۷	دسته‌بندی کتاب‌ها
۱۲۸	پایان مطالعه
۱۲۹	خلاصه‌نویسی کنید
۱۳۰	با چشم باز انتخاب کنید
۱۳۱	به‌طور صحیح خلاصه‌برداری کنید
۱۳۲	تمرین کنید
۱۳۳	از دیگران کمک بگیرید
۱۳۴	چگونه مسئله‌ها را حل کنید
۱۳۵	شکل‌های متفاوت از مسأله طرح کنید
۱۳۶	تغییر روش و سبک دهید
۱۳۷	کار گروهی انجام دهید
۱۳۸	تقویت حافظه
۱۳۹	فراموش شده‌ها را بنویسید
۱۴۰	فراموش شده‌ها را بنویسید
۱۴۱	علاقه و انگیزه مهم‌ترین عامل برای حافظه
۱۴۲	دلیل را بیابید
۱۴۳	دلایلی که برای بالا نگه داشتن انگیزه کافی نیست
۱۴۴	یک دلیل انگیزه‌ساز
۱۴۵	تعطیلات
۱۴۶	یک کار مهم
۱۴۷	با خیال راحت به استراحت بپردازید
۱۴۸	دقیقه نود نباشید
۱۴۹	فهرستی از سؤالات تهیه کنید