

قلق های یادگیری

www.ketab.ir

نویسندگان:

سمیه شعبانی - امین احمدی - دکتر سید علی حزنی

سرشناسه	شعبانی، سمیه ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	قلق های یادگیری/نویسندگان سمیه شعبانی، امین احمدی، سیدعلی حزنی.
مشخصات نشر	رشت: نشر بلور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۸۸۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
شناسه افزوده	احمدی، امین، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	حزنی، سیدعلی، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	LB۱۰۴۹
رده بندی دیویی	۲۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۷۲۷۹۴

قلق های یادگیری

سمیه شعبانی
امین احمدی
سید علی حزنی
بلور
اول / ۱۳۹۹
پیام سبحان
۱۰۰۰
تومان ۲۵۰۰۰



نویسندگان:
ناشر:
نوبت چاپ:
چاپ و صحافی
شمارگان:
قیمت:

نشانی: رشت، خیابان امام خمینی - کوی آفرا - جنب مسجد

۰۱۳-۳۳۲۴۵۵۷۵

تلفن

۰۹۱۱۱۳۶۱۳۲۵

همراه

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه:
۳.....	فصل اول: چرا یادگیری یک مهارت است؟
۵.....	فصل دوم: فرمانده بدن خودتون رو بشناسید.
۵.....	پنج بازیکن اصلی تیم فرمانده (منز).
۷.....	حالا ببینیم دستورات این فرمانده چطوری مخابره میشه؟
۸.....	آیا این فرمانده دارای امواج مغزی است؟
۸.....	چطوری میتونیم از این امواج در یادگیری استفاده کنیم؟
۹.....	فصل سوم: چقدر عزمتون برای پیشرفت حومه؟
۹.....	کارگاه شماره یک: انگیزش تحصیلی
۱۲.....	کارگاه شماره دو: میزان خوشبینی شما به آینده
۱۳.....	کارگاه شماره سه: اعتقاد به برنامه ریزی
۱۵.....	فصل چهارم: تعیین هدف
۱۵.....	ویژگی اول: هدف باید واضح و مشخص باشه
۱۶.....	ویژگی دوم: اهداف باید قابل اندازه گیری باشه
۱۶.....	ویژگی سوم: هدف باید قابل دستیابی باشه
۱۶.....	ویژگی چهارم: هدف باید مرتبط باشه
۱۷.....	ویژگی پنجم: هدف باید دارای بازه زمانی باشه
۱۹.....	فصل پنجم: گام های لازم جهت فرماندهی برمغز و رسیدن به هدف
۱۹.....	گام اول: ایجاد شرایط ایده ال روحی و فیزیکی برای درس خواندن
۱۹.....	گام دوم: چطور مطالعه رو شروع کنیم
۱۹.....	گام سوم: چطور درس های خونده شده رو تثبیت کنیم
۲۰.....	گام چهارم: چطور خوندهامون رو آزمایش کنیم

۲۰	گام پنجم: چطور تکرار کنیم و به خودمان جایزه بدهیم.....
۲۰	گام ششم: در این مرحله کل فرایند یادگیری رو مرور کنید.....
	فصل ششم: تکنیک های مناسب جهت برداشتن پنج گام لازم جهت فرماندهی بر
۲۳	مغز.....
۲۳	مقدمه:.....
	تکنیک شماره اول: چطور میتونیم شرایط ایده آل روحی و فیزیکی برای درس خوندن فراهم
۲۳	کنیم.....
۲۴	تکنیک شماره دوم: مغز رو با یک آهنگ کلاسیک شارژ کنید.....
۲۵	تکنیک شماره سوم: مغز رو هدفمند پرورش بدید.....
۲۵	تکنیک شماره چهارم: جواب مغز رو بدید و بگید این یادگیری چه سودی برای شما داره؟.....
۲۶	تکنیک شماره پنجم: ایمان داشته باشید که از پس اش بر میاید.....
۲۷	تکنیک شمار ششم: سعی کنید خودتون رو در بهترین حالت تمرکز قرار بدید.....
	تکنیک شماره هفتم: سعی کنید بهترین ساعات مطالعه خودتون رو در طول یک روز پیدا
۳۰	کنید.....
۳۳	فصل هفتم: حالا با چه سبکی مطالعه کنیم؟.....
۳۴	سبک یادگیری تو بشناس.....
۳۵	کارگاه شماره چهارم: شناخت و تفسیر سبک یادگیری خود.....
۴۱	فصل هشتم: انواع سبک های یادگیری بر اساس ادراک های حسی.....
۴۱	مقدمه.....
۴۱	یادگیری دیداری.....
۴۲	یادگیری شنیداری.....
۴۳	یادگیری حرکتی.....
۴۵	فصل نهم: استراتژی مناسب در سبک های مختلف یادگیری.....
۴۵	استراتژی مناسب در افرادی با یادگیری تصویری.....
۴۶	استراتژی مناسب در افرادی با یادگیری شنیداری.....
۴۶	استراتژی مناسب در افرادی با یادگیری حرکتی.....
۴۷	فصل دهم: هوش.....
۴۷	هوش چند گانه.....
۴۸	شناخت هوش خود و شغل های مناسب با آن.....

۴۹	هوش دیداری یا ذهنی
۴۹	هوش کلامی - زبانی
۵۰	هوش منطقی - ریاضی
۵۱	هوش بدنی حرکتی
۵۲	هوش موسیقایی (ریتمیک)
۵۳	هوش میان فردی
۵۴	هوش درون فردی
۵۵	هوش طبیعت‌گرا
۵۶	پرسشنامه شماره پنج: شناخت هوش های خود همراه با تفسیر
۶۳	فصل یازدهم: تثبیت یادگیری
۶۳	تکنیک های تقویت حافظه بلند مدت
۶۳	تکنیک شماره یکم: تصمیم بگیر که بخاطر بسپاری
۶۴	تکنیک شماره دوم: شبکه ای از مطالب یادگرفته شده ایجاد کن
۶۴	تکنیک شماره سوم: از تمام حس های خود کمک بگیر
۶۵	تکنیک شماره چهارم: با منحنی های یادگیری آشنا شو
۶۷	انواع منحنی های یادگیری
۶۸	تکنیک شماره پنجم: استراحت منظم داشته باش
۶۹	تکنیک شماره ششم: سعی کن نکات مهم درس رو پیدا کنی و اونو برجسته کنی
۶۹	تکنیک شماره هفتم: اطلاعات رو بصورت معنی دار دسته بندی کن
۷۰	تکنیک شماره هشتم: از نشانه ها استفاده کن
۷۰	تکنیک شماره نهم: سعی کن برای مطالب یادگرفته شده ضرب آهنگی بسازی
۷۰	تکنیک شماره دهم: سعی کن حافظه ات رو چک کنی
۷۱	تکنیک شماره یازدهم: بعداز یادگیری بخواب
۷۱	تکنیک شماره دوازدهم: موضوعات رو بصورت دوره ای مرور کن
	فصل دوازدهم: چهار فوت کوزه گری (خلاصه نویسی - نقشه ذهنی (Mind Map)، تند خوانی و مدیریت زمان)
۷۳	۱- خلاصه نویسی
۷۴	فنون مختلف خلاصه نویسی
۷۵	نکات مهم خلاصه نویسی

مقدمه

در چه مقطع تحصیلی درس می خونید یا تحصیل کردید؟ ممکنه شما دانش آموز، دانشجو، یک هنرجو یا مشغول حرفه ای باشید. در طول زندگی خود با آياهای زیادی برخورد داشتید که باعث ناراحتی شما شده که حلش کردید یا هنوز باقی مونده، سعی می کنیم بعضی از این آيا ها رو با هم مرور کنیم:

آيا شده چیزی رو بهتون بگن و زود یادتون بره؟ آيا شده خودتون رو سرزنش کنید و به خودتون بگید من حافظه خوبی ندارم؟ آيا شده از خودتون بپرسید من که مثل فلانی دارم درس میخونم ولی چرا مثل اون موفق نمی شم؟ آيا سبکی برای یادگیری خودتون دارید؟ آيا از خوندن لذت می برید؟ آيا می دونید که یادگیری یک مهارت است؟ آيا تاکنون در مورد توانایی های ذهنتون پیگیر شدید؟ چند تا کتاب در این زمینه خوندید؟ آيا تا کنون سعی کردید که از خودتون بپرسید چرا باید یاد بگیرید؟ چجوری باید خودتون رو قانع کنید که از تفریحاتتون بزنید و درس بخونید و چجوری می تونید این درس خوندن کسل کننده و از روی اجبار رو بصورت تفریح در بیارید و ازش لذت ببرید؟ آيا میدونی در زمان یادگیری به متروتن چه ویتامین ها و انرژی باید برسونید؟ برای رسیدن به جوابهای بالا، باید بدونید هر کسی اثر انگشت خودش رو در یادگیری داره. یعنی سبک یادگیری هر کسی با شخص دیگه متفاوت هستش. بخاطر این تفاوت در سبک یادگیری هستش که ممکنه مثل نفر اول کنکور درس بخونید ولی مثل اون موفق نشید. متأسفانه سیستم آموزشی متنوعی نداریم، سالها طول کشید تا متوجه شدن بچه های بیش فعال، سبک یادگیری متفاوتی با دیگران دارند. چون تغییر سبک آموزشی، زمانبر و نیازمند هزینه هستش. پس سعی کنید سبک آموزش و یادگیری خودتون رو تشخیص بدید. بعد از ارائه مطالب آموزشی در کلاس، انو به زبان خودتون و به سبک خودتون در بیارید و تا بتونید یادگیری بادوامی داشته باشید و از پس هر امتحانی بر بیاید.

مخاطب اصلی این کتاب شما دانش آموزان و دانشجویانی هستید که بیشتر با مطالب درسی و کنکورهای سرنوشت ساز مربوط به آن سروکار دارید، سعی می کنیم گام به گام سبک های مختلف یادگیری رو همراه با کارگاه و تکنیک های مربوط به اون بهتون آموزش بدیم و بهتون این اطمینان رو میدیم که از خوندن این کتاب و کشف ذهنتون لذت ببرید و متوجه بشید خداوند کریم به شما چه

ذهن خلاق عطا کرده؟ این مغز دارای چه قسمت ها، امواج و تواناییهای هستش؟ چطور می توانیم قفل این مغز رو باز کنیم و فرماندهش بشیم.

سعی کنید با یادگیری سبک یادگیری خودتون ، هدف گذاری، تصویرسازی، خلاصه نویسی، روشهای مختلف تند خوانی موثر، تغذیه مناسب، ورزش و استراحت فرمانده مغزتون بشید و ذهن ورزیده تری رو برای خودتون ایجاد کنید، بطوریکه این ذهن ورزیده با موفقیت هایی که در امتحانات مختلف زندگی میتونه براتون به ارمغان بیاره، شما رو غافلگیر کنه و باعث سربلندیمون در جامعه بشه. پس آماده بشید بریم با انرژی به شناسایی این ابر کامپیوتر ذهنی بپردازیم.