



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

معاونت دانشجویی و فرهنگی

اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی

بنیادهای عملی یادگیری»

متدهن کار دی برای تسهیل یادگیری دانشجویان

نالیف :

محمم باقم بهف

مهدی نظر

مرتضی مدرس غروز

داریوش سوادى اسکویى

مقدمه‌ای بر بنیادهای عملی یادگیری : (متدهای کاربردی برای تسهیل یادگیری دانشجویان) // نویسندگان  
محمدباقر رئوفی... [ و دیگران]؛ [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز.

مشخصات نشر : تبریز: پژوهاک البرز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۶۰ ص.

شابک : ۴۰۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-622-6021-21-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : نویسندگان محمدباقر رئوفی، مهدی نظری، مرتضی مدرس غروی، داریوش  
سوادی اسکویی.

یادداشت : در چاپ قبلی سرشناسه محمدباقر رئوفی بوده است.

عنوان دیگر : متدهای کاربردی برای تسهیل یادگیری دانشجویان.

موضوع : یادگیری

موضوع : Learning

موضوع : مطالعه و فراگیری

موضوع : Study skills

شناسه افزوده: رئوفی، مهدی، نظری، مدرس غروی، اسکویی، ۱۳۴۰ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

شناسه افزوده: Tabriz University of Medical Sciences

رده بندی کنگره : LL ۲۰

رده بندی دیویی : ۱۵۲۳/۳۷۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۷۲۱۹۵

نام کتاب: مقدمه‌ای بر بنیادهای عملی یادگیری (متدهای کاربردی برای تسهیل یادگیری دانشجویان)

نویسندگان: محمدباقر رئوفی - دکتر مهدی نظری - دکتر مرتضی مدرس غروی - دکتر داریوش

سوادی اسکویی

ناشر: پژوهاک البرز

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۱-۲۱-۰

## فهرست

- ۴۲..... ارزیابی های تخصصی
- ارزیابی انگیزه و سنجش آمادگی و تغییر، سوالاتی
- ۴۲..... از قبیل
- ۴۳..... ۶- فیدبک های راهبردی مشاور به دانشجو
- ۴۳..... ۷- نعلم برای کار
- چگونه می توانید نظرتان را درباره مطلبی تغییر
- ۴۸..... دهید
- یادگیری و مطالعه از طریق افزایش هیجانی
- ۵۵..... مطالعه
- ۵۵..... فواید نشستن در صندیل و رسیدن از
- تکنیک های دیگر افزایش درک حواس در
- مطالعه
- ۵۸.....
- ۵۹..... فواید عبارت خوانی می تواند
- ۶۰..... روش عبارت خوانی دارای دو سطح است
- ۶۰..... ۴- دقیق خوانی (Close reading)
- ۶۰..... فنون اساسی روش دقیق خوانی عبارتند از
- ۶۱..... ۵- خواندن تجسسی (Inquiry reading)
- ۶۲..... ۶- خواندن انتقادی (Critical reading)
- ۶۲..... فنون خواندن انتقادی
- ۶۳..... مزاحم ها (یا منحرف کننده های حواس)
- ۶۷..... سلول های مغز
- ۶۷..... نحوه ی دریافت و ضبط اطلاعات توسط مغز
- ۶۹..... انگیزه

- ۶۹..... انگیزه در مطالعه
- ۷۲..... انواع انگیزه
- ۷۴..... تکنیک هایی برای افزایش انگیزه دانشجویان
- ۷۸..... اختلالات یادگیری DSM - IV - IRS
- ۷۸..... اختلالات تغذیه ای
- ۷۹..... نبود کوبالامین
- ۸۳..... یادگیری و عوامل موثر بر آن
- ۸۴..... تاثیر هیجانها بر حافظه
- ۸۴..... توجه انتخابی
- ۸۵..... محرومیت حسی (Sensory Deprivation)
- ۸۷..... محیط های غنی (enriched environment)
- ۸۹..... حافظه (memory) و انواع آن
- ۹۰..... حافظه سازا
- ۹۰..... تاثیر احساسات منفی و مثبت در یادگیری
- کیفیت پردازش اطلاعات (Process information)
- ۹۲..... (theory)
- نقش استرس در سیستم ایمنی بدن و به تبع آن در یادگیری
- ۹۶..... اثرات روانشناختی
- ۹۶..... اثرات فیزیولوژیکی
- ۹۹..... نقش قصد در یادگیری
- ۹۹..... ورزش و فعالیت های حرکتی
- ۱۰۰..... مصرف کلوگز
- ۱۰۳..... اضطراب امتحان (Test Anxiety)

- ۱۰۹..... تکنیک های آموزش ایمن سازی در مقابل استرس  
 در مورد فاکتور T.g.i: Task Generating
- ۱۱۱..... Interference
- ۱۱۲..... مداخلات شماره ۱ و ۲
- ۱۱۶..... کاتارسیز یا تخلیه هیجانی  
 ان کسینا: روزا یا بی اشتهايي روانی (Anorexia)
- ۱۱۹..... (ne. osa)
- ۱۲۰..... افسردگی
- ۱۲۱..... افسردگی و راه های مقابله با آن
- ۱۲۲..... مقابله با افسردگی
- ۱۲۹..... دیس لکسی
- ۱۳۰..... مدیریت زمان
- ۱۳۲..... تعریف
- ۱۳۲..... اهمیت
- ۱۳۲..... مزایای مدیریت زمان
- ۱۳۴..... جدول فعالیت روزانه
- ۱۳۷..... تاکتیک های مطالعه
- ۱۴۱..... راهبردهای مطالعه و یادگیری
- ۱۴۲..... روش اس کیو ۴ آر یا روش پس ختام
- ۱۴۲..... پیش خوانی
- ۱۴۳..... سوال
- ۱۴۳..... خواندن
- ۱۴۴..... تفکر
- ۱۴۴..... مرور کردن

- ۱۴۶ ..... روش مردرد
- ۱۴۶ ..... حال و هوا
- ۱۴۷ ..... درک و فهم
- ۱۴۷ ..... یادآوری
- ۱۴۷ ..... کشف و هضم
- ۱۴۸ ..... بطن گسترش
- ۱۴۸ ..... گروه پاسخ دادن
- ۱۴۹ ..... تکنیک روش آموزش دو جانبه
- به کمک روش آرزش دو جانبه می توان ۴ راهبرد
- یا استراتژی آموزش داد
- ۱۴۹ ..... روش آموزش دو جانبه به صورت گروهی اجرا
- می شود
- ۱۴۹ ..... به توضیحات زیر توجه کنید
- ۱۵۱ ..... تاکتیک روش مطالعه مشارکتی
- ۱۵۴ ..... مراحل روش مطالعه مشارکتی به شرح زیرند
- ۱۵۵ ..... تاکتیک و روش پرسیدن دو جانبه
- ۱۵۶ ..... تاکتیک قوانین یادگیری نرندایک
- ۱۵۸ ..... تاکتیک یادگیری و درک مفاهیم
- ۱۵۹ ..... تاکتیک بلوم
- ۱۶۰ ..... تاکتیک و اصول میشل
- ۱۶۰ ..... تکنیک های یادگیری
- ۱۶۳ ..... تصویر سازی ذهنی (Imagination)
- ۱۶۴ ..... علت و معلول (Effect & Cause)
- ۱۶۴ ..... حکایتی (Anecdotal)

- ۱۶۵.....(logical Sequence) تناوب منطقی
- ۱۶۵.....(games) بازی
- ۱۶۵.....(Role - play) نقش بازی کردن
- ۱۶۵.....(Study - Case) مطالعه موردی
- گرم شدن و ذوب یخ ها ( / ice breaking
- ۱۶۶.....(Warm up
- ۱۶۶.....(Hands-on practice) تمرین عملی
- فعالیت های گروهی و تمرینی ( - group
- ۱۶۶.....exercis/ activity
- کنفرانس های کلاس ( / Trainer
- ۱۶۶.....(Presentation)
- استفاده از ابزارهای کمک آموزشی ( Aids to
- ۱۶۷.....(Training)
- ۱۶۸.....یادگیری حاصل از تقویت:
- ۱۶۹.....اثر گارسیا:
- ۱۶۹.....اثر زایگاریک:
- ۱۷۰.....(Habituation) خوگیری
- ۱۷۱.....(Programmed Learning) یادگیری برنامه ای
- ۱۷۱.....(Contingency Contracting) قرار داد وابستگی
- ۱۷۲.....(Reminiscence effect) یادگیری افزائی
- ۱۷۲.....فلات یادگیری:
- ۱۷۳.....(Premacks principle) اصل پریماک
- ۱۷۳.....درنگ تقویت:
- ۱۷۳.....روش هانی برای فراخوانی (بسط) حافظه:

- تقطیع ( Chunking ) ..... ۱۷۵
- پیوندهای کلامی ..... ۱۷۶
- تجسم سازی ذهنی ..... ۱۷۶
- رمز گردانی معنایی ..... ۱۷۷
- استفاده از نشانه های بازیافتی ..... ۱۷۷
- استفاده از کارت حافظه (Memo Card) ..... ۱۸۰
- یادگیری از طریق کوشش و خطا ..... ۱۸۱
- مراقبه (Meditation) ..... ۱۸۳
- تعریف خلافت ..... ۱۸۷
- اجزای کیفیت در راهی برای پرورش آن ..... ۱۹۱
- ۱- سیال بودن ذهن ..... ۱۹۳
- تمرین ..... ۱۹۴
- ۲- ابتکار ..... ۱۹۴
- ۳- انعطاف پذیری ذهنی و اجتناب از تعصب ..... ۱۹۷
- پاسخ های شکل های ناقص با درجات مختلفی از
- مقاومت در مقابل بستن زودرس ..... ۲۰۰
- ۴- تجسم قوی ..... ۲۰۱
- ۵- تخیل ..... ۲۰۱
- تمرین ..... ۲۰۲
- موانع فردی ..... ۲۰۲
- موانع بیرونی ..... ۲۰۴
- مفهوم خلاقیت و دیدگاه نظریه پردازان درباره
- خلاقیت ..... ۲۰۷
- دیدگاه نظریه پردازان درباره خلاقیت ..... ۲۰۹



- ۲۱۰..... فرایند خلاقیت از دیدگاه تورنس
- ۲۱۲..... دیدگاه گانه نسبت به آفرینندگی
- ۲۱۳..... فرایند خلاقیت از دیدگاه پیازه
- ۲۱۴..... استرنبرگ
- ۲۱۶..... تکنیک (provocation) po
- ۲۱۷..... تکنیک پی.م.آی (P.M.I)
- ۲۱۸..... مسائل دشمنی
- ۲۱۹..... ۱-مسائل الگوریتمیک
- ۲-مسائل هیوریتیک Heuristic (راهی برای مسئله گشائی)
- ۲۲۱.....
- ۲۲۲..... •هیوریتیک‌ها
- ۲۲۴..... •انواع الگوریتم‌های هیوریتیک کدامند؟
- ۲۲۵..... پاسخ‌های خلاقانه حاوی سه ویژگی اساسی است  
چهار معیار شناسائی پاسخ خلاقانه را دیدگاه نیول-سیمون و شاو ۱۹۶۳
- ۲۲۵..... فنون ارتقای خلاقیت
- چهار اصل حاکم بر تکنیک بارش ذهنی عبارت  
است از.....
- ۲۲۶.....
- ۲۲۶..... اندیشه چیست؟
- ۲۲۷..... انواع روش‌های تفکر و اندیشه عبارتند از.....
- ۲۲۷..... اندیشه انتقادی
- ۲۳۰..... تفکر استراتژیک
- ۲۳۰..... اندیشه تحلیلی
- ۲۳۰..... تکنیک اندیشیدن استعاری گوردون ۱۹۶۱