

موفقیت تحصیلی
با آمادگی روان‌شناختی، برنامه‌ریزی، مطالعه
موثر، آرامش در آزمون

تألیف: ابراهیم فهلی

www.ketab.ir

رشد
علم

سرشناسه: فهلی، ابراهیم، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور: موفقیت تحصیلی با آمادگی روان‌شناختی، برنامه‌ریزی، مطالعه موثر و آرامش
در آزمون/ تألیف ابراهیم فهلی.
مشخصات نشر: تهران: رصد علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: جدول: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: 978-622-7912-04-3
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۴۱ - ۱۴۴.
موضوع: موفقیت تحصیلی Academic achievement
مطالعه و فراگیری Study skills
پیشرفت تحصیلی Promotion (School)
رده بندی کنگره: LB۱۰۶۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲۳۳۷۰
شماره کتابشناسی ملی: ۰۰۳۱۵۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

رشد
علم

www.ketab.ir

موفقیت تحصیلی

با آمادگی روان‌شناختی، برنامه‌ریزی، مطالعه موثر و آرامش در آزمون

نویسنده: ابراهیم فهلی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۲-۰۴-۳
نوبت چاپ و تاریخ چاپ: اول - دی ۱۴۰۰
شمارگان (تیراژ): ۱۰۰۰
ناظر فنی: الهه امیریان
حروفچینی، لیتوگرافی، صفحه آرایی، طرح جلد و...: انتشارات رصد علم
ناشر: رصد علم
بهارستان - خیابان ظهیرالاسلام - نبش کوچه سلطانی پلاک ۸۰ تلفن ۰۹۱۲۸۱۶۴۸۱۹
قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار.....
---	----------------

فصل اول

۹	عوامل روان شناختی موفقیت تحصیلی.....
۹	انگیزش تحصیلی.....
۱۲	انواع انگیزه.....
۱۲	۱- انگیزه بیرونی.....
۱۲	۲- انگیزش درونی.....
۱۶	انگیزش پیشرفت.....
۱۷	هدف تحصیل.....
۲۰	خود پنداره تحصیلی.....
۲۱	انواع خود پنداره تحصیلی.....
۲۱	الف) خود پنداره مثبت.....
۲۱	ب) خود پنداره منفی.....
۲۲	بازده‌های خود پنداره.....
۲۴	شکل گیری خود پنداره.....
۲۷	تغییر خود پنداره.....
۳۰	تأثیر اسناد بر عملکرد تحصیلی.....
۳۱	اصلاح اسنادها.....
۳۴	تجارب جانشینی.....
۳۴	اهمال کاری تحصیلی.....
۳۶	دلایل اهمال کاری.....

۳۷	مقابله با اهمال‌کاری.....
۳۹	آرامش هنگام مطالعه.....
۳۹	الف: عوامل غیر مطالعه.....
۳۹	ب: خستگی ناشی از مطالعه.....
۴۱	الف: تمرینات تنفسی.....

فصل دوم

۴۵	برنامه‌ریزی.....
۴۵	فواید برنامه‌ریزی.....
۴۷	اصول برنامه‌ریزی.....
۴۸	۱- جامع نگری.....
۵۰	۲- انعطاف‌پذیری.....
۵۱	۳- انطباق با واقعیت.....
۵۲	۴- منحصر به فرد بودن.....
۵۳	۵- عمل به برنامه.....
۵۵	مدیریت زمان.....
۵۹	تنظیم برنامه زمانی.....
۶۴	جدول برنامه زمانی (شماره ۱).....
۶۴	میزان پایبندی به برنامه.....
۶۷	تقسیم ساعات مطالعه در شبانه روز.....
۶۸	تنظیم برنامه بلند مدت.....
۶۹	اولویت‌بندی دروس.....
۷۱	حذف عوامل مُخل زمان.....
۷۱	الف: عوامل درون فردی.....
۷۲	۱- از کنجکاوی زیاد بپرهیزید.....
۷۳	۲- پرهیز از مجادله با افراد دیگر.....
۷۳	۳- دوری از خیالبافی.....
۷۴	۴- دوری از پرحرفی.....

۷۴	۵- رعایت سادگی
۷۵	ب- عوامل برون فردی
۷۵	۱- افراد دیگر
۷۶	۲- حوادث غیر منتظره

فصل سوم

۷۹	راهبردهای مطالعه
۸۰	بهبود یادگیری (نظریه خبرپردازی)
۸۰	الف- حافظه حسی
۸۲	عوامل مؤثر بر تمرکز حواس
۸۲	۱- اهمیت موضوع و مطلب
۸۲	۲- عوامل محیطی
۸۳	۳- آشنا یا نا آشنا بودن مطلب
۸۳	۴- انگیزه داشتن
۸۴	۵- عوامل روحی
۸۴	۶- یادداشت برداری
۸۴	ب) حافظه کوتاه مدت
۸۵	عوامل بهبود حافظه کوتاه مدت
۸۵	۱- تکرار یا مرور ذهنی
۸۶	۲- یادگیری معنا دار
۸۸	ج- حافظه بلند مدت
۹۰	مفهوم آموزی
۹۲	ویژگی‌های مفهوم آموزی
۹۶	فراموشی
۹۸	۱- واپس زنی
۹۸	۲- تداخل
۹۹	۳- مشکلات بازبازی
۱۰۰	فنون بهبود حافظه بلند مدت

پیش گفتار

امروزه در حالی که تقریباً همه مردم یک جامعه وارد دنیای تحصیل و مدرسه می‌شوند، در عمل اکثریت بالایی از این خیل عظیم طالب علم از ادامه راه باز می‌مانند، عوامل متعددی در پدید آمدن این وضعیت دخیل است، به طور قطع و یقین، عدم آمادگی روان‌شناختی، عدم برنامه‌ریزی منطقی و آشنا نبودن به روش‌های مطالعه و یادگیری و عدم آرامش در جلسه آزمون، از جمله عوامل موثر در هدر دادن زمان و سرمایه عمر نسل ما و بی بهره شدن جامعه از وجود علمی این جوانان در رشد و توسعه کشور است.

این کتاب با هدف اینکه بتواند یاری‌گر دانش آموزان و دانشجویان در استفاده بهینه از فرصت‌ها و توانایی‌های سرشار خود در رسیدن به اهداف بلند تحصیلی باشد نوشته شده است، مباحث این کتاب با توجه به ضرورت در چهار بخش عوامل روان‌شناختی موثر در مطالعه، برنامه‌ریزی، روش‌های مطالعه و یادگیری، و آرامش در جلسه آزمون تدوین شده است، تجربه نشان داده خیلی از خواستاران موفقیت با این ذهنیت به سراغ مطالعه کتاب و یا شنیدن سخن مربوط که چگونگی و راه‌های موفقیت تحصیلی می‌روند که کار را از برنامه‌ریزی شروع کنند، ولی مهم است بدانید تا زمینه‌های روان‌شناختی مانند انگیزه داشتن، هدف داری، خودپنداره، اهمال کاری، مورد بررسی قرار نگیرد توان و انرژی کافی برای برنامه‌ریزی و پایبندی به آن و یا مطالعه موثر

برای فرد ایجاد نمی‌شود. لذا ترتیب فصول کتاب بر اساس نیاز واقعی مطالعه کنندگان تدوین گردیده، اما یک بخش از عوامل روان‌شناختی که نقش مهم نیز در موفقیت تحصیلی و برداشت بهینه از آموخته دارد تحت عنوان اضطراب آزمون به دلیل شرایطی که مورد نیاز است یعنی فصل آزمون در آخرین قسمت کتاب درج گردیده است.

تلاش شده به تناسب نیاز دانش آموزان و دانشجویان، در متن از کاربرد مفاهیم دشوار و حاشیه پردازی اضافی خودداری شود و حتی برای راحت‌تر شدن مطالعه برای دانش آموزان و دانشجویان منابع مورد استفاده در آن نیز در انتهای کتاب آورده شود.

از آنجا که کمک به نسل جوان برای استفاده از فرصت‌ها و توانایی‌های خود برای رشد و شکوفایی و توسعه جامعه در سایه این رشد و شکوفایی نیازمند به نگاه علمی و تخصصی دارد از همه ادیب‌مندان و متخصصین مطالعه و یادگیری انتظار می‌رود نویسنده را در پربارتر کردن چاپ‌های بعدی این کتاب یاری نمایند.