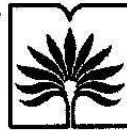


چگونه مطالعه موثری داشته باشیم

مؤلفین:

فاطمه یکانه

سوسن نعمت الهی



سرشناسه : یگانه، فاطمه، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور : چگونه مطالعه موثری داشته باشیم/ مولف فاطمه یگانه، سوسن نعمت‌اللهی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۴۷ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۶۰۰۰۰۰ ریال : 978-622-263-738-5
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : مطالعه و فراگیری
موضوع : Study skills
شناسه افورده : نعمت‌اللهی، سوسن، ۱۳۳۸-
رده بندی کنگره : ۱۰۴۹LB
رده بندی دیویی : ۳۰۲۸۱/۳۷
شماره : ۸۳۸۳۸۰
کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد : فیبا
کتابشناسی



چگونه مطالعه موثری داشته باشیم

فاطمه یگانه؛ سوسن نعمت‌اللهی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۴۷

قیمت: ۶۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۷۳۸-۵

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱۰	اهمیت و نقش مطالعه در اسلام
۱۲	اهمیت و نقش مطالعه در زندگی
۱۴	افراد کتاب‌خوان معمولاً:
۱۹	اهمیت کتاب و مطالعه در نگاه مقام معظم رهبری
۲۰	اهداف مطالعه و کتابخوانی
۲۳	تعریف مطالعه
۲۵	تفاوت مطالعه با خواندن
۲۷	عوامل موثر بر مطالعه
۲۷	مکان مطالعه
۲۸	مشخصات و ویژگی های مکان مناسب مطالعه
۲۹	آماده کردن امکانات لازم برای مطالعه
۲۹	چگونه یک محیط مناسب برای مطالعه ایجاد کنیم؟
۳۷	آرامش هنگام مطالعه
۳۷	مشخص کردن بهترین زمان برای مطالعه
۴۰	علل ضعف در یادگیری هنگام مطالعه؟
۴۱	آشنایی با راهبردهای مطالعه و یادگیری

۴۳	تربندهای مطالعه صحیح در راستای موفقیت تحصیلی.....
۴۵	انواع راهبردهای یادگیری.....
۴۵	نکات طلایی برای مطالعه بهتر.....
۴۸	آموزش گام به گام تعیین هدف در مطالعه.....
۵۰	درخت اهداف.....
۵۰	ویژگی های هدف مناسب.....
۵۲	برآورد دشواری مطلب و زمان مطالعه.....
۵۲	طرح سؤال.....
۵۳	هدف گذاری به روش اسمارت (SMART).....
۵۵	۱-اهداف خود را معین، روشن و شفاف بیان کنید.....
۵۹	علاقه وانگیزه و راهکارهای ایجاد آن در مطالعه.....
۶۲	۵۰ روش ساده برای علاقه مند کردن فرزند به مطالعه : (ویژه والدین).....
۱۰۳	تمرکز حواس درمطالعه.....
۱۰۶	فرصتی برای افکار مزاحم.....
۱۰۸	تعریف تمرکز حواس.....
۱۰۸	منشاء حواس پراگندگی.....
۱۰۸	حواس پرتی درونی و ذهنی.....

- ۱۰۹..... حواس پرتی بیرونی و محیطی
- ۱۱۰..... روشهای تقویت تمرکز حواس
- ۱۱۰..... ۱- آمادگی برای مطالعه
- ۱۱۱..... آمادگی بدنی
- ۱۱۱..... آمادگی ذهنی
- ۱۱۱..... آمادگی اجتماعی
- ۱۱۱..... آمادگی روانی
- ۱۱۲..... ۲- داشتن علاقه به مطالعه
- ۱۱۳..... ۳- تعیین زمان و مکان مطالعه
- ۱۱۴..... ۴- یاد بگیر که بگویی «نه»
- ۱۱۴..... ۵- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت
- ۱۱۶..... ۶- طرح سوال
- ۱۱۶..... ۷- آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری
- ۱۱۷..... شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری
- ۱۱۷..... تند خوانی
- ۱۱۷..... عبارت خوانی
- ۱۱۷..... خواندن اجمالی
- ۱۱۸..... خواندن تجسسی
- ۱۱۸..... جدیت در مطالعه
- ۱۱۹..... استفاده از رهنما

۱۱۹	خط کشیدن زیر مطالب مهم
۱۱۹	یادداشت برداری هنگام مطالعه
۱۲۰	پیشنهادهات
۱۲۲	۱۴ عوض کردن موضوع
۱۲۲	۱۵ جایزه و پاداش
۱۲۳	مشکل بزرگ کمبود تمرکز حواس
۱۲۴	انرژی
۱۲۴	احساس
۱۲۵	سازمان دهی
۱۲۵	اهداف
۱۲۶	علاقه
۱۲۷	برنامه ریزی
۱۲۸	پایه های برنامه ریزی
۱۲۸	زمان
۱۲۹	افراد
۱۲۹	مکان
۱۳۰	افعال
۱۳۰	محدودیت ها

۱۳۰	 توانایی ها
۱۳۶	 روش برنامه ریزی من
۱۳۶	 بایسته های برنامه ریزی
۱۳۸	 چالش های برنامه ریزی
۱۳۹	 باورهای غلط در مورد برنامه ریزی
۱۴۰	 مهارت های کلیدی مرتبط با برنامه ریزی
۱۴۰	 مدیریت زمان و منابع
۱۴۱	 ۴ مزیت مطالعه در طول روز
۱۴۱	 ۴ مزیت مطالعه در شب
۱۴۲	 ۵ نکته برای مطالعه در طول شب
۱۴۲	 تفاوت صبح زود با آخر شب
۱۴۳	 زمان دقیق مطالعه
۱۴۶	 منابع و مآخذ