

دانشتنی های

کنکور

سید حسین علیا نسب

شناسنامه کتاب

دانشتنی های کنکور

(اصول برنامه ریزی ، تکنیک های مطالعه و روشهای تست زنی)

مؤلف: سید حسین علیا نسب شربیانی

ناشر: مؤلف

صفحه آرائی و امور هنری: کانون تبلیغاتی مدینه النبی / ۰۹۱۴ ۴۱۳ ۰۴۵۴

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۵

قطع: رقعی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: صفحه ۱۰۴

قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۰۶-۸۴۱۷-۱

فهرست مطالب

موضوع

صفحه

فصل اول : انگیزه و علاقه

مقدمه	۱
انگیزه و علاقه یعنی چه ؟	۳
انگیزه و علاقه چه تأثیری در مطالعه دارند ؟	۳
برای تقویت انگیزه در جهت مطالعه چه باید کرد ؟	۴
برای تقویت و افزایش علاقه چه باید کرد ؟	۵
موانع اساسی که انگیزه و علاقه را از بین می برند کدامند ؟	۵

فصل دوم : اصول صحیح برنامه ریزی

هدف از برنامه ریزی آموزشی چیست ؟	۹
یک برنامه ریزی صحیح از چه ویژگی هایی باید برخوردار باشد ؟	۱۰
چگونه می توانیم برای خودمان یک برنامه علمی عالی و عملی طراحی کنیم ؟	۱۰
نمونه یک برنامه هفتگی	۱۲
چکیده بحث	۱۲

فصل سوم : نکات ضروری در مطالعه

استفاده صحیح از وقت	۱۳
مکان مطالعه	۱۳
زمان مطالعه	۱۴
وضعیت مطالعه	۱۵
رعایت فاصله	۱۵
آستانه یادگیری	۱۶
درک مطلب	۱۶
۳۴ نکته درباره مطالعه	۱۷
استراحت مغزی	۱۹
نکات مهم دیگر در مطالعه	۲۰

فصل چهارم : راههای تقویت حافظه

۲۳	حافظه و بخش های آن
۲۴	تنفس و حافظه
۲۴	اصول اساسی پرورش حافظه
۲۵	تکنیک های مهم برای تقویت حافظه
۳۳	انواع سیستم های تداعی
۳۴	دو اصل مهم در بخاطر سپاری اعداد
۳۵	اعتماد به نفس

فصل پنجم : تکنیک های مطالعه

۳۷	حیطه های یادگیری
۳۷	اقسام مطالب برای یادگیری
۳۸	انواع مطالعه
۳۹	نظام برتر مطالعه
۴۲	روش های مطالعه
۴۲	روش لایتنر
۴۴	روش مردر
۴۵	روش پس ختام
۴۶	حل مسائل فیزیک ، شیمی و ریاضی
۴۷	چرا در یادگیری دروس حل کردنی مشکل داریم ؟
۴۴	روش حل مسئله
۴۹	چگونه مطالعه را عمیق تر کنیم ؟

فصل ششم : تمرکز حواس

۵۳	موانع تمرکز
۵۴	قالب های عدم تمرکز
۵۴	راههای ایجاد تمرکز
۵۷	هیجان و تمرکز
۵۹	تمرکز و خستگی
۵۹	تمرکز و تنفس
۶۰	خستگی هنگام امتحان

فصل هفتم : اضطراب و استرس و راههای مقابله با آن

۶۳		علائم کلی اضطراب
۶۸		شیوع اضطراب امتحان
۶۹		سبب شناسی اضطراب
۷۰		روش های کاهش و کنترل اضطراب
۷۰		تن آرامی
۷۱		حساسیت زدائی منظم
۷۱		ایمن سازی در مقابل استرس
۷۵		آموزش مهارت های مطالعه
۷۷		مبارزه با باورهای غیر منطقی

فصل هشتم : اصول تست زنی

۸۱		ضرورت تست زنی
۸۱		سرایط مناسب برای تست زدن
۸۲		شیوه های تمرین تست در منزل
۸۴		ارزیابی تست
۸۵		ترتیب پاسخگویی به دفترچه های آزمون
۸۵		استفاده بهتر از زمان (تکنیک ۰ و)
۸۶		سک بین گزینه ها
۸۸		توصیه های ضروری در تست زنی و آزمون ها

فصل نهم : اطلاعات ضروری و کنکوری

۹۱		رتبه، درصد و تراز چیست ؟
۹۲		بودجه بندی سئوالات
۹۸		انتخاب رسته
۹۹		تعداد سئوالات در هر رشته
۹۹		ضرایب دروس عمومی و اختصاصی
۹۹		آمادگی کامل برای کنکور
۱۰۰		فرصت های طلایی
۱۰۱		استفاده از حداکثر توانایی ها در جلسه آزمون
۱۰۳		کتابخانه

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

از حمایت های فکری و معنوی جناب آقای رسولزاده و جناب آقای کاظمی رؤسای محترم ادارات آموزش و پرورش بستان آباد و مهربان و از ارشادات و کمک های فکری و علمی جناب آقای علیرضا فرشلاف و آقای دکتر یونس وحدتی و آقای دکتر میر حسین میر موسوی و همچنین آقایان ابراهیم فریاد خواه، جعفر حسن پور، عزیز اصغرزاده، علی شجاعی، حسن هادی، علی ملکی، یوسف بهمنی، سید مرتضی علیانسیب، جعفر شیرازی، علی شیرزاد، سیدضیاء الدین علیانسیب، حسین ناصری و سرکار خانم معصومه نوروزیان، زهرا علیانسیب و مریم علیرضائی که در تدوین و تکمیل این کتاب ما را راهنمایی فرمودند تشکر و قدردانی می نمایم و امیدوارم که همیشه راهنما و راهگشایمان باشند. همچنین از دانش آموزان کلاس سوم تجربی دبیرستان ایثار شریبان آقابان: اصغر امامی، جعفر بهشتی اقدم، رحمان پورانعلی، یحیی حشمتی، حسین فرجی، مجتبی محمدی اعظم و رضا مصباحی که در تدوین این مجموعه مخصوصاً در تلخیص برخی کتب، نقش قابل توجهی داشتند، بی نهایت سپاسگزارم و از درگاه خداوند متعال، توفیقات روزافزون برای تمامی این عزیزان، خواهان و خواستارم.