

روان‌شناسی دوران دانشجویی

« ترندهایی برای تبدیل شدن به یک

دانشجوی موفق »

۱. راه‌های افزایش اعتماد به نفس

مدیریت زمان

مدیریت استرس

دانشی اضطراب امتحان

آسیب‌های اداسی مطالعه

آسیب‌های دوران دانشجویی



مؤلفان:

مهری رحمانی: عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

فاطمه نیکویی: عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	:	رحمانی، مهری، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی دوران دانشجویی: ترندهایی برای تبدیل شدن به یک دانشجوی موفق... / مولفین مهری رحمانی، فاطمه نیکویی.
مشخصات نشر	:	تهران: دنیای درون، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، ۲۱ س. م.
شابک	:	۱۰۰۰۰۰ ریال 3-4-95076-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Academic achievement -- Psychological aspects
موضوع	:	دانشجویان -- روان‌شناسی
موضوع	:	College students -- Psychology
شناسه افزوده	:	نیکویی، فاطمه، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	:	LB۱۰۶۰/۳۹۰۰۰۰
رده بندی دیویی	:	۳۷۰/۱۱/۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۹۱۵۰۰۰



انتشارات دنیای درون

روانشناسی دوران دانشجویی: ترندهایی برای تبدیل شدن به یک دانشموی موفق
مؤلفان:

مهری رحمانی - فاطمه نیکویی

ناشر: انتشارات دنیای درون

مجید قربانی (۰۹۲۰۶۱۰۸۴۴۰) mghpsy@aol.com

نوبت و تاریخ چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایران چاپ

صفحه آرا: زهرا صندوقدار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه تعداد صفحات: ۱۰۴ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ISIN: 978-600-95076-3-4

شابک: 978-600-95076-3-4

پیشگفتار

فصل اول: کلیات

- ۲ ورود به دانشگاه
- ۲ زندگی دانشجویی

فصل دوم: اعتماد به نفس چیست؟

- ۸ اعتماد به نفس چیست؟
- ۹ راه کارهای افزایش اعتماد به نفس

فصل سوم: مدیریت زمان

- ۱۸ از نظر مدیریت زمان کارها به چند دسته تقسیم می شوند؟
- ۱۹ اصول مدیریت زمان
- ۲۰ توصیه هایی برای موفقیت در مدیریت زمان
- ۲۳ سارقین زمان
- ۲۴ راه های ایجاد وقت
- ۲۶ لحاظ کردن اولویت ها در برنامه روزانه
- ۲۶ شناسایی موانع تمرکز

فصل چهارم: مدیریت استرس

- ۲۸ استرس چیست؟
- ۲۹ استعداد استرس
- ۳۰ شخصیت های پر استرس
- ۳۰ شخصیت های تیپ A
- ۳۰ شخصیت های تیپ B
- ۳۱ روان رنجور خوبی
- ۳۱ جنسیت، قومیت و نژاد
- ۳۱ حساسیت نسبت به استرس
- ۳۲ منابع استرس
- ۳۲ عوامل استرس زای شخصی

- ۳۴..... نکات حائز اهمیت در مفهوم استرس
- ۳۶..... عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید
- ۳۶..... بررسی چرخه های استرس
- ۳۷..... راه کارهای مدیریت استرس

فصل پنجم : اضطراب امتحان

- ۴۶..... اضطراب امتحان
- ۴۸..... انواع اضطراب امتحان
- ۴۹..... نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد
- ۵۰..... علل اضطراب امتحان
- ۵۲..... راه های کاهش اضطراب امتحان
- ۵۴..... طرح چوبه مرجع ای پاسخگویی به سوالات
- ۵۵..... برای پاسخ دومی به آزمون تشریحی پیشنهاد می شود
- ۵۵..... برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می شود
- ۵۷..... نکات مهم

فصل ششم : اصول اساسی مطالعه

- ۶۰..... اصول اساسی مطالعه
- ۶۱..... شیوه ی یادگیری
- ۶۲..... ملاک های پیشرفت
- ۶۲..... تفاوت های فردی
- ۶۳..... برنامه ای برای افزایش ساعت مطالعه
- ۶۳..... تعیین خط پایه
- ۶۴..... برنامه ریزی برای پیشرفت
- ۶۴..... تعیین ملاک های پیشرفت
- ۶۵..... خودکنترلی رفتار
- ۶۵..... استفاده از نیروی کمکی
- ۶۶..... دلایل عدم پیشرفت
- ۶۸..... تمرکز حواس و افکار مزاحم
- ۶۸..... موانع تمرکز
- ۶۸..... مرور اهداف و انگیزه ها

۶۹	کنترل اضطراب
۶۹	تقویت روانی
۷۰	شناسایی افکار مزاحم
۷۱	غلبه بر افکار مزاحم
۷۲	شوق یادگیری
۷۳	پیش بینی های تغییرات
۷۳	افت های مقطعی
۷۴	سلطات جبرانی
۷۴	استفاده از توانایی ها
۷۵	تسبب انرژی
۷۵	کنترل انرژی
۷۶	عادات، هاب، بهار، شد

فصل هفتم: آمادگی برای امتحانات

۷۸	آمادگی برای امتحانات
۷۹	امتحانات شفاهی
۷۹	امتحانات کتبی
۸۱	پروژه ها: گزارش، مقاله و سمینار

فصل هشتم: آسیب های دوران دانشجویی

۸۶	آسیب های دوران دانشجویی
۸۶	روابط ناسالم پسران و دختران
۸۷	آسیب شناسی
۹۰	زمینه ها و راه کارها
۹۵	سایر آسیب های دوران دانشجویی
۹۵	مشکل خوابگاه
۹۵	شغل
۹۶	استعمال دخانیات
۹۶	اعتیاد
۹۹	علل زمینه ای اعتیاد در دوران نوجوانی
۱۰۰	چگونه والدین می توانند از روابط و دوستی های ناسالم در فرزندان جلوگیری کنند؟

۱۰۱..... ناتوانی در "نه گفتن"

۱۰۲..... ازدواج دانشجویی

۱۰۴..... منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

انگیزه اصلی چاپ و نشر این کتاب، یاری رساندن به دانشجویانی است که در حال سپری کردن دوران دشوار دانشجویی خود هستند و می‌کوشند مشکلات و فضا های جسمانی و روانی خود را با بردباری تحمل کنند. در جهت نیل به این مقصود نکات و راهنمایی‌های این کتاب به شیوه‌ای بسیار روان، ساده و کوتاه گردآوری شده تا خواننده بتواند پس از مطالعه و تفکر در مطالب کتاب، به نوعی شناخت و آگاهی دست یابد که به مدد آن بتواند با سرعت بیشتر و به شیوه‌ای سهل‌تر، کیفیت زندگی خود را در این دوران پر هیاهو بهبود بخشد.

در این کتاب کوشش شده تا در بخش‌های مختلف با توجه به آشنایی و لمس مشکلات دانشجویان از نزدیک، آرایه راه‌کارهای مفید و عملی، پنجره‌هایی موفقیت را به روی دانشجویان سورماز بگشاییم.

به یاری این کتاب تصمیم داریم شما را در جهت اعمال تغییرات مثبت و حفظ آن در بلندمدت یاری کنیم. نمی‌توانیم به شما قول دهیم که این کتاب در زندگی شما معجزه کند، اما با اطمینان این قول را می‌دهیم که با پیگیری پیشنهاد های ساده‌یی که در صفحات بعدی شاهد آن خواهید بود، خواهید توانست کنترل کامل زندگی خود را، خود به دست بگیرید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید. برای آنکه این دستورالعمل‌ها به نحوی مؤثر، به شما کمک کند، لازم است هم اکنون به این باور برسید و ایمان داشته باشید که هر تغییری امکان پذیر است و در اعمال این تغییرات، گذشته شما هیچ نقشی ایفا نمی‌کند. هر آنچه در گذشته غیر ممکن به نظر می‌رسیده، تحقق آن امروز، تنها به نحوه‌ی عملکرد شما بستگی دارد. هر آنچه هم اکنون انجام می‌دهید، آینده شما را رقم خواهد زد.

با انتخاب این کتاب، شما دانشجوی گرامی، اولین قدم را در راه موفقیت خود برداشته‌اید و در مرحله‌ی بعد، یعنی با مطالعه این کتاب ما به شما کمک خواهیم کرد تا با پیروی از دستورات این کتاب دوران دانشجویی شیرین و سرشار از موفقیت را پست سر گذارید.

مهری رحمانی

تابستان ۱۳۹۵

www.ketab.ir