

# برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی

ویژه دانش‌آموزان  
سال اول متوسطه (دوره دوم)

گروه پدیدآورندگان به ترتیب حروف الفبا:  
رضا استادی، هادی اسدی، مهدی اسماعیلی، شهلا رستمی،  
حسین زیرک، مرادلو، مهناز علی‌مرادی، منصوره کلهر



نشر آناپینا  
۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی: ویژه دانش آموزان سال اول متوسطه (دوره دوم) / گروه مولفان رضا استادی... [و دیگران].  
مشخصات نشر: تهران: آناپنا، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور، جدول.  
شابک: ۳۰۰۰۰ ریال ۴ - ۴ - ۹۴۱۶۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: نویسندگان رضا استادی، هادی اسدی، مهدی اسماعیلی، شهلا رستمی، حسین زیرک‌مرادلو، مهناز علی‌مرادی، منصوره کلهر.  
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی  
موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی  
موضوع: راهنمایی آموزشی  
شناسه افزوده: استادی، رضا، ۱۳۴۸-  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ پ/۴ LB۱۰۲۷/۵-  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۸۵۴۷



نشر آناپنا

## برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی

ویژه دانش آموزان سال اول متوسطه (دوره دوم)

گروه پدیدآورندگان به ترتیب حروف الفبا:

رضا استادی، هادی اسدی، مهدی اسماعیلی، شهلا رستمی،  
حسین زیرک مرادلو، مهناز علی‌مرادی، منصوره کلهر

مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر

طراح جلد: فرود عباسی

شمارگان: ۱۲۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

لیتوگرافی: نقره آبی

چاپ: آناپنا

شابک: ۴ - ۴ - ۹۴۱۶۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال



نشانی: تهران، رودکی، پایین‌تر از تقاطع سپه رودکی، کوچه پدرامی، پلاک ۲، طبقه ۴، واحد ۹

کد پستی: ۱۳۴۶۷۵۳۴۳۱

تلفن: ۶۶۳۷۷۶۱۱ - ۰۹۱۲۵۲۷۲۸۵۸

ایمیل: anapananashr@gmail.com

## فهرست

- فصل اول: آشنایی با خدمات راهنمایی و مشاوره ..... ۹
- فصل دوم: مهارت‌های مطالعه و یادگیری ..... ۲۷
- فصل سوم: هدایت تحصیلی ..... ۴۷
- فصل چهارم: نوجوانی ..... ۹۱
- فصل پنجم: تمرین‌های مرتبط با دروس ..... ۱۱۳

www.ketab.ir

## سخنی با همکاران

درس برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، در آگاهی دادن به دانش‌آموزان و ترسیم مسیر صحیح هدایت تحصیلی و به تبع آن انتخاب شغل مناسب، نقش مهمی ایفا می‌کند. با تغییرات انجام گرفته در آزمون‌های مشاوره‌ای و نیز کاهش مدت زمان اختصاص یافته به این واحد درسی (از ۹۰ دقیقه به ۴۵ دقیقه) و عدم انتشار کتاب برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، سرفصل‌ها و محتویات پیش‌بینی‌شده حاضر به عنوان مباحث محوری آموزش، تمرین و فعالیت‌های مشاوره‌ای ارائه می‌گردد.

مجموعه حاضر با تلاش گروه تدوین سرفصل‌ها و محتویات درس برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی اداره برنامه‌ریزی و مشاوره اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران (شامل کارشناسان مرکز مشاوره‌ریزی، سرگروه‌های آموزشی استان و تعدادی از نمایندگان مشاوره مدارس)، و در تابستان ۱۳۹۲ تدوین گردیده و شامل مباحث زیر است:

الف: ضرورت، اهمیت و انواع خدمات راهنمایی و مشاوره در حد مختصر برای دانش‌آموزان معرفی و نیز به طور مشخص زمینه و حیطه فعالیت‌های مشاوران تحصیلی و آموزشگاهی بیان شده است.

ب: مهارت‌های مرتبط با موفقیت تحصیلی، از جمله اصول و روش‌های مطالعه، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، مطرح و مورد بحث قرار گرفته است.

ج: علاوه بر آشنایی با نظام آموزشی دوره دوم متوسطه، شاخه‌های تحصیلی و شرایط ورود به آنها، آیین نامه‌های هدایت تحصیلی، انتخاب رشته و عوامل دخیل در آن (از جمله علایق و رغبت‌ها، استعدادها و توانایی‌ها، ویژگی‌های رشته‌ها و شرایط محیطی در قالب حل تمرین‌ها)، تعیین رشته و تغییر رشته مطرح گردیده است.

د: با توجه به ویژگی‌های دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه (به عنوان نوجوان)، بعضی مسائل مطرح در این دوره رشدی از جمله بلوغ و ارتباط با همسالان، مدرسه‌گرایی، رشد معنوی و ... مورد بحث قرار گرفته تا در حد امکان، دانش‌آموز به شناختی صحیح و کافی از این دوره، از لحاظ ویژگی‌های روانی، جسمانی، اجتماعی و اخلاقی دست یابد.

ه: متناسب با موضوعات هر فصل، تمرین‌هایی از کتاب برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی (زندگی‌پور، ۱۳۸۸)، به عنوان تکلیف انفرادی و یا کار گروهی انتخاب و ضمیمه شده است.

این مجموعه، تنها یک الگو و یک روش رسیدن به مقاصد اصلی درس، از جمله ایجاد آگاهی، حضور ذهن و آمادگی برای تصمیم‌گیری و نیز برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی از طریق تمرین در حل مسائل واقعی و فرضی تحصیلی - شغلی و تقویت خودشناسی در حیطه تحصیلی و شغلی است، بنابراین مشاوران محترم بنا بر نیازهای خاص دانش‌آموزان منطقه و حتی کلاس و در نظر

گرفتن تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، می‌توانند با استفاده از روش‌های خلاقانه و وسایل کمک آموزشی به غنای این مجموعه بیفزایند.

با توجه به این که هدف از تدوین این مجموعه، هدایت صحیح دانش‌آموزان در مسیر تحصیلی و شغلی است، بنابراین توصیه می‌شود مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی، کار گروهی، حل تمرین‌ها و انجام آزمون‌های پیشنهادی، به عنوان محور اصلی در نمره‌گذاری این درس، مورد توجه قرار گیرد.

در صورتی که در سال‌های آتی، امکان اجرای تدریجی آزمون‌های مشاوره‌ای در طول سال و طبق زمانبندی که هر مشاور، در نظر می‌گیرد مهیا شود (غیرمتمرکز)، پیشنهاد می‌شود که آزمون سلامت روان در پایان فصل اول و آزمون‌های رغبت و استعداد در پایان فصل سوم، اجرا شود.

با تشکر-گروه مؤلفان

پاییز ۱۳۹۲