

تکنیک‌های طلایی

درس خواندن

نوشته: دکتر صمد ولیزاده

مدرس دانشگاه

رتبه برتر کنکور سراسری

نگرش روز

سرشناسه	: ولیزاده، صمد، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: تکنیک‌های طلایی درس‌خواندن/ نوشته صمد ولیزاده.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه انتشاراتی نگارش روز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۴ ص.
شابک	: 978-600-6651-67-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مطالعه و فراگیری -- راهنمای آموزشی
موضوع	: تکنخوانی
موضوع	: حافظه -- تقویت
رده بندی کنگره	: LB۱۰۴۹/۸ت۸ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۹۴۸۳۳

کتاب های نگارش روز را با
یک تماس تلفنی، در سراسر ایران، درب منزل
تحويل بگیرید.

انتشارات نگارش روز

عنوان کتاب: تکنیک‌های طلایی درس‌خواندن

مؤلف: دکتر صمد ولیزاده

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۵۱-۶۷-۵

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ترسیده به خیابان شهیدای ژاندرمیری - مجتمع کتاب فروردین - طبقه همکف، واحد ۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۷۹۳ ، ۰۲۱-۸۸۹۱۷۳۶۵

کد پستی: ۱۳۱۴۷۴۳۱۹۶

www.konkoory

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه کپی برداری، پیگرد قانونی دارد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق اقتباس، چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را، به هر صورت اعم از چاپ، فتوکپی، جزوه و یا غیر آنرا ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.



به نام آنکه هستی نام ازو یافت

کنکور در ۵۰ سال گذشته، بزرگترین و دشوارترین آزمون برای دانش آموزان و متقاضیان ورود به دانشگاه‌ها بوده است. با توجه به تعداد فراوان شرکت کنندگان در ۵ گروه آزمایشی (ریاضی - تجربی - انسانی - هنر و زبان اختصاصی) و پذیرش تعداد اندک در رشته‌های مطرح آن گروه‌ها و دانشگاه‌های برتر، هر سال رقابتی سخت و نفس‌گیر در بین دانش‌آموزان کنکوری بوجود می‌آید. در این بازار رقابت سنگین و فشرده؛ مدارس، آموزشگاه‌ها و ناشران مختلف و متعدد به تبلیغ و ارائه خدمات خود می‌پردازند و در میان این همه تبلیغات رنگارنگ و متنوع، این دانش‌آموزان و والدین آنها هستند که بایستی به انتخاب خدمات و راهکارهای مختلف اقدام نمایند تا بتوانند به اهداف بزرگ و ارزشمند خود دسترسی پیدا کنند.

اینجانب به عنوان یکی از رتبه‌های برتر کنکور (رتبه ۱۷۵ کنکور سراسری) و یک روانشناس، برخورد لازم دیدم که با توجه به دانش و تجربه‌ام در زمینه موفقیت تحصیلی، به دانش‌آموزان و داوطلبان عزیز کمک نمایم. بر این اساس مدت ۲۹ سال است که خدمات زیر را به دانش‌آموزان گرامی در سطح کشور ارائه نموده‌ام:

- ۱- مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی.
 - ۲- راه اندازی آموزشگاه یا شیوه تدریس نوین
 - ۳- تدریس گروهی سیستم آموزشی مثبت (S.I.T) شامل:
 - الف) آموزش تکنیک های علمی درس خواندن.
 - ب) آموزش روش های کاربردی کسب معدل ممتاز.
 - پ) آموزش تکنیک های علمی و صحیح تست زدن و روش تست شناسی.
 - ت) روش های حذف موانع و مشکلات یادگیری مانند: ضعف اراده و بی حوصلگی، بی نظمی، بی علاقه بودن به درس ها، وقت کشی و تاخیر در مطالعه، ناامیدی و ضعف انگیزه، ضعف تمرکز و حافظه، خستگی زود هنگام، رفع اضطراب و استرس آزمون و...
 - ۴- برگزاری همایش های بزرگ و پرجمعیت «راهکارهای موفقیت در کنکور» در تهران و شهرهای مختلف کشور (برای اولین بار) که بعدها برخی از آموزشگاه ها و مشاوران از این شیوه تقلید نمودند.
 - ۵- برگزاری همایش تدریس یک روزه یا چند روزه ی هریک از درس ها، که چندی بعد مورد الگوبرداری دیگران نیز قرار گرفت.
 - ۶- برگزاری اردوهای فصلی و نوروزی آموزش هر درس در مدت یک تا سه روز به صورت پیوسته که آن نیز مورد تقلید وسیع موسسات و برخی اشخاص قرار گرفته است.
 - ۷- برای اولین بار ارائه روش برنامه ریزی متمرکز (خواندن فقط یک درس یا دو درس عمومی و اختصاصی، در مدت زمان مشخص) مثلاً از ۳ تا ۱۰ روز، که بعدها مورد تایید اکثر مشاوران قرار گرفت و حتی تشریفات معتبر علمی آن را به دانش آموزان توصیه نمودند.
- بدون شک، ارائه خدمات و روش های فوق موجب گرم تر شدن بازار رقابت کنکور و علمی تر شدن روش های مطالعه در سطح کشور گردید و کسب بهترین رتبه ها توسط تعداد زیادی از دانش آموزان کنکوری، از جمله نتایج آن بوده است. اینک با توجه به تجارب بسیار مفیدی که طی این ۲۹ سال گذشته در عرصه کنکور کسب نموده‌ام، با همکاری معلمان برجسته و دلسوز، اقدام به تهیه و انتشار مجموعه «کتابهای خلاصه نویسی شده» نمودم که گامی بسیار بلند و موثر جهت آسان کردن یادگیری این دروس برای دانش آموزان دبیرستانی و داوطلبان کنکور می باشد.
- امیدوارم دانش آموزان عزیز با ذهنیت مثبت، این کتابها را به صورت مکرر مطالعه نمایند تا بتوانند تسلط فوق العاده‌ای در دروس تخصصی و عمومی پیدا کنند و معلمان و مشاوران و مدیران مدارس و آموزشگاه ها با توجه به وظایف خطیر خود، مطالعه این کتابها را به دانش آموزان عزیز توصیه نمایند.
- با آرزوی شادکامی و موفقیت همیشگی
- تمامی معلمان و دانش آموزان ایران زمین

دکتر صمد ولیزاده

ناشر - مدیر تالیف

تلفن: ۰۹۱۲۳۱۵۸۰۸۶

فصل اول

۶	مطالعه بر اساس سیستم آموزشی مثبت
۸	تأثیر اعجاز انگیز ذهنیت مثبت در افزایش سرعت عمل و قدرت حافظه
۹	تأثیر ذهنیت مثبت در سرعت یادگیری و یادآوری
۱۰	آیا به خودم دروغ بگویم
۱۱	توصیه من
۱۱	ابعاد یادگیری مثبت در مطالعه
۱۱	گام اول - داشتن انگیزه مثبت و هدفمند بودن
۱۲	فواید هدفمندی در زندگی و امتحانات کنکور
۱۲	ویژگیهای هدفمندی خوب و علمی
۱۴	نمونه‌ای از فهرست نویسی اهداف
۱۵	چگونه هدف و رشته تحصیلی خود را تعیین کنیم؟
۱۵	راههایی برای تعیین هدف و رشته تحصیلی
۱۶	هدف فقط قبول شدن در دانشگاه نیست!
۱۷	راههای نیل به هدف و تقویت انگیزه
۱۹	گام دوم - تصویر بسیار زیبا از خود داشتن
۲۰	داستان شگفت انگیز خودباوری
۲۰	تلقین به نفس و خودباوری
۲۲	توصیه به والدین و معلمان درباره‌ی خودباوری دانش آموزان
۲۴	توصیه‌هایی برای دانش آموزان و دانش جویان
۲۶	انسان چگونه است که فکر می کند
۲۷	گام سوم - داشتن تصویری جذاب و لذت بخش از مطالب درسی

- گام چهارم- اهمیت دادن به تمرکز فکر ۲۹
- تمرکز فکر ارشمیدس ۳۰
- تمرکز فکر لامارتین شاعر فرانسوی ۳۰
- دستوراتی برای رسیدن به تمرکز فکر عالی ۳۱

فصل دوم

- چگونه مطالعه کنیم که مدتها در حافظه ما باقی بماند ۳۶
- مراحل علمی مطالعه ۳۶
- مرحله اول- مرور کلی و اجمالی ۳۶
- مرحله دوم- خواندن سریع بدون توجه به جزئیات ۳۷
- مرحله سوم- طرح کردن سؤال درباره مفاهیم اساسی (اصلی) ۳۷
- مرحله چهارم- خواندن دقیق مطالب با جزئیات کامل و علامت‌گذاری ۳۷
- مرحله پنجم- خلاصه برداری ۳۸
- فواید نکته برداری و خلاصه برداری ۳۹
- مرحله ششم- امتحان گرفتن از خود ۴۰
- مرحله هفتم- دوره و مرور کردن مطالب ۴۱
- توصیه‌هایی برای موفقیت دانش آموزان و دانش‌جویان در امتحانات ۴۱
- توصیه‌هایی برای موفقیت کنکوریها ۴۲

فصل سوم

- حافظه و شیوه‌های تقویت آن ۴۳
- حافظه و نگهداری اطلاعات در آن ۴۳
- یادآوری زبان مادری بعد از ۷۴ سال ۴۴
- یادآوری مطالب در حالت تب ۴۴
- یادآوری قدیمی‌ترین خاطرات و اتفاقات در حالت هیپنوتیزم ۴۴
- یادآوری شعر باران در حالت هیپنوتیزم ۴۵
- یادآوری اتفاقات دوران کودکی ۴۵

- نکاتی درباره حافظه و تقویت قدرت یادآوری ۴۵
- آموزش تنفس عمیق ۴۷
- آیا حافظه با افزایش سن ضعیف می‌شود؟ ۴۷

فصل چهارم

- علل فراموشی مطالب و راههای جلوگیری از آن ۴۹
- مرور نکردن مطالب ۴۹
- نفرت و نداشتن علاقه ۵۰
- خستگی مغز ۵۰
- اضطراب غیر طبیعی ۵۱
- مطالعه به شیوه ناصحیح ۵۲
- طبقه بندی غلط و آشفته اطلاعات در مغز ۵۲
- مشغله زیاد ذهنی ۵۲
- باور فراموشکاری ۵۲

فصل پنجم

- علل خستگی و چگونگی رفع آن ۵۳
- علل خستگی و خواب آلودگی ۵۳
- راههای علمی رفع خستگی ۵۴

فصل ششم

- شرایط اولیه مطالعه ۵۶
- مکان مطالعه ۵۶
- زمان مطالعه ۵۷
- راههای غلبه بر اضطراب آزمون ۵۸

فصل هفتم

- تندخوانی و شیوه‌های علمی و آسان آن ۶۲
- تندخوانی تمرکز را قویتر و حواس پرتی را از بین می‌برد ۶۳

- ۶۴ با تندخوانی در کنکور بی رقیب هستیم
- ۶۵ آموزش شیوه عملی تندخوانی
- ۶۶ انواع حرکات دست و کاربرد آنها در خواندن

www.ketab.ir