

روانشناسی آزمون‌های جامع

کنترل و مبارزه با استرس به روشی نوین

تالیف:

دکتر ایرج آتشی

م. س. ا. الدین آتشی

حمید: م. ر. ا. آرائی

علی دلاوری

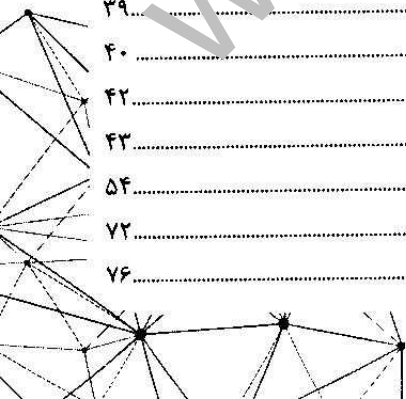


انتشارات توس

۱۳۹۷

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۸	 اهمیت برنامه ریزی
۱۰	 برنامه ریزی و مراحل آن
۱۴	 روش ها و شیوه های برنامه ریزی درسی هفتگی و ماهانه
۱۸	 کمیت مطالعه
۱۹	 کیفیت مطالعه
۲۲	 روش های خاص برای تمرکز، خواندن و یادگیری بهتر
۳۰	 تصمیم گیری
۳۲	 انواع تصمیم ها
۳۳	 مراحل تصمیم گیری
۳۴	 مدل سازی
۳۵	 آغاز مطالعه درست
۳۶	 فنون برتر مطالعه
۳۷	 یادداشت برداری
۳۷	 حاشیه نویسی
۳۸	 خلاصه نویسی
۳۸	 کلید برداری
۳۸	 خلاقیت و طرح شبکه ای مغز
۳۹	 یادداشت برداری پیشرفته و خلاق
۳۹	 استفاده از کلمات کلیدی
۴۰	 به کارگیری طرح شبکه ای مغز
۴۲	 استفاده از تکنیک تقطیع
۴۳	 PQ6R آموزش سیستم
۵۴	 تندخوانی
۷۲	 مدیریت زمان
۷۶	 چگونه سر جلسه امتحان زمان را مدیریت کنیم؟



۷۷	 مراحل یادگیری
۷۷	 چگونه درس های حفظی را یاد بگیریم؟
۷۸	 درس فهمیدنی را چگونه باید خواند؟
۷۹	 به سوال تشریحی چگونه پاسخ دهیم؟
۸۰	 به سوالات تستی و چند گزینه ای چگونه پاسخ دهیم؟
۸۱	 حافظه فعال
۸۲	 عملان مؤثر در فراموشی
۸۵	 شیوه های تقویت حافظه
۸۵	 تصویرسازی
۸۵	 بسط معنایی
۸۶	 سازماندهی
۸۷	 در ماندگی دستی در درس خواندن
۸۹	 عدم امکانات
۹۰	 ترس
۹۲	 استراحت و ورزش
۹۸	 آرامش را تمرین کنید
۱۰۰	 وضعیت قرار گرفتن
۱۰۴	 برای کاهش استرس در کنکور چه باید کرد؟
۱۰۸	 اعتماد به نفس و خودباوری
۱۱۱	 سهمیه بندی در کنکور
۱۳۰	 تاثیر سوابق تحصیلی در کنکور و جداول ضرایب آن
۱۳۳	 روش محاسبه تراز
۱۳۴	 نمره خام در کنکور و آزمون های مشابه چگونه محاسبه می شود؟
۱۳۶	 انتخاب رشته
۱۴۰	 نکاتی که در روز کنکور باید رعایت شود
۱۴۴	 منابع

