

مبانی کاربردی روشهای صحیح مطالعه

یادگیری و ایجاد انگیزش

فصل استفا . مشاوران، معلمان، دانشجویان و دانش آموزان

علی فتاح

(مدرس دانشگاه، مدیر مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی)

با همکاری

جمیله جنگی

(مدرس دانشگاه)

سرشناسه : فتاح، علی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور : مبانی کاربردی روش‌های صحیح مطالعه یادگیری و ایجاد انگیزش قابل استفاده
مشاوران، معلمان... / علی فتاح، جمیله جنگی.

مشخصات نشر : گلستان: نشر کیسان، ۱۳۹۶

مشخصات قاهری : ۲۲۲ ص.

شابک : ۳-۴-۵۳۰۳۷-۸۶۰۰۰-۹۷۸-۱۷۰۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی

Study skills-- Planning : موضوع

یادگیری : موضوع

Learning : موضوع

ناسه وده : جنگی، جمیله، ۱۳۶۰ -

زده بندی کنگ : LB۱۰۴۹/ف۲۴۲۱۱

زده بندی دیویی : ۳۰۲۸-۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۰۷۸



مبانی کاربردی روش‌های صحیح مطالعه یادگیری و ایجاد انگیزش : نام اثر
علی فتاح، جمیله جنگی : مؤلفین
فرشته اردی : گرافیکست
کیسان : ناشر
رقعه : قطع
گاز : چاپ
اول / ۱۳۹۶ : نویسنده
۵۰۰ نسخه : سه گان
۱۷۰۰۰ تومان : قیمت
۳-۴-۵۳۰۳۷-۸۶۰۰۰-۹۷۸ : شابک



حق چاپ محفوظ و در انحصار ناشر می‌باشد.

فهرست مطالب

۳۲..... چگونه مطالعه را شروع کنیم؟	۹..... مقدمه
۳۲..... بهترین مکان مطالعه	فصل اول: اهمیت برنامه ریزی
۳۴..... بهترین شرایط برای شروع مطالعه	۱۳..... اهمیت برنامه ریزی
۳۷..... بهترین نور برای مطالعه	گام نهادن در مسیر برنامه ریزی..... ۱۵
۳۸..... بهترین حالت بدن هنگام مطالعه	تعیین اهداف..... ۱۵
۳۹..... بهترین اوقات برای مطالعه	تهیه لیست رفتارها..... ۱۵
۴۱..... روشی برای مطالعه	تهیه برنامه..... ۱۶
۴۵..... از حفظ کردن به سوی فهمیدن	الف: رفتارهای ثابت..... ۱۶
فصل دوم: آسیب شناسی مطالعه	ب: رفتارهای متغیر..... ۱۶
۴۷..... ترفندهای مطالعه	نمونه برنامه ثابت..... ۱۶
۴۹..... کسب توانایی	نمونه برنامه متغیر اولویت اول..... ۱۷
۴۹..... در حین راه رفتن	تهیه برنامه ریزی (اولویت دوم)..... ۱۸
۵۰..... برنامه ریزی	ویژگی های یک برنامه خوب..... ۲۰
۵۱..... مطالعه با وسایل	گام اول برنامه ریزی (شروع)..... ۲۰
۵۱..... برگشت به عقب	مقید بودن به اجرای برنامه..... ۲۲
۵۳..... وسواس در مطالعه	تامل و تحمل در برنامه ریزی..... ۲۲
۵۳..... مطالعه بی وقته و متراکم	تسلیم نشدن در برابر عوامل مزاحم..... ۲۳
..... کند خوانی	کنترل و مدیریت در برنامه ریزی..... ۲۴
۵۶..... آسیب شناسی	برنامه هفتگی درسی افراد موفق..... ۲۶
۵۷..... درماندگی در یادگیری	سبک های یادگیری..... ۲۹
۵۸..... سستی در درس خواندن	کاربرد سبک های یادگیری..... ۳۱

۵۹.....	اضطراب در مطالعه	۸۵.....	عوامل مؤثر بر دقت
۵۹.....	اضطراب چیست؟	۸۶.....	دقت در خواندن
۶۰.....	علائم و عوارض اضطراب	۸۷.....	چرا دقیق نمی‌خوانیم؟
۶۱.....	عوامل اضطراب زنا	۸۹.....	چند تمرین برای دقیق خواندن
۶۷.....	دو تکنیک روانشناختی	۹۱.....	راهکار افزایش قدرت تمرکز
۶۷.....	الف - تکنیک تن آرامی	۹۷.....	تکنیک ایجاد تمرکز
۶۹.....	ب - تکنیک تنفسی	۹۹.....	اندازه‌گیری میزان حواس پرتی
۷۰.....	سه تکنیک برای کنترل تکانه		فصل چهارم: مدیریت مطالعه
۷۰.....	الف - تکنیک فعال - بدنی	۱۰۱.....	مهارت‌های استفاده بهینه از کلاس
۷۱.....	ب - تغییر جهت ذهن	۱۰۱.....	اهمیت و مزایای کلاس
۷۱.....	ج - درگیری فکری	۱۰۳.....	توصیه‌هایی برای قبل از کلاس
۷۱.....	علل فعال نبودن	۱۰۹.....	فنون یادداشت‌برداری در کلاس
۷۲.....	پنج روش کاربردی	۱۱۱.....	پرسش و پاسخ در کلاس
۷۴.....	اقدامات فکری	۱۱۳.....	نقش شرکت در امتحان
۷۵.....	اقدامات عملی	۱۲۱.....	شیوه صحیح تست زدن در امتحان
	فصل سوم: یادداشت‌برداری	۱۲۴.....	آرامش و رفع استرس
۷۷.....	تأثیر و شیوه یادداشت‌برداری	۱۲۵.....	مدیریت زمان
۷۸.....	اهمیت یادداشت‌برداری	۱۲۷.....	راهکارهایی برای یادگیری مفهومی
۷۹.....	فنون یادداشت‌برداری	۱۲۷.....	یادگیری ریاضیات
۸۲.....	دو نکته راجع به خط کشی	۱۲۹.....	یادگیری ادبیات
۸۴.....	چگونه دقت خود را افزایش دهیم؟	۱۳۱.....	یادگیری زبان خارجه
۸۵.....	دقت چیست؟		

فصل پنجم: سلامت فیزیولوژیکی

تغذیه	۱۳۳	خواب مطلوب	۱۴۸
اهمیت توجه به تغذیه	۱۳۳	کم کردن خواب	۱۵۰
عادت‌های غذایی	۱۳۴	خواب نامنظم	۱۵۰
خوراکی‌های مفید	۱۳۵	پرخوابی را جدی بگیرید	۱۵۱
خوراکی‌های مضر	۱۳۶	خُرخر کردن	۱۵۲
صبحانه یک امتحان	۱۳۷	خستگی	۱۵۳
استرس و تغذیه	۱۳۸	انواع خستگی	۱۵۳
استراحت، کیفیت و انواع آن	۱۳۹	عوامل موثر بر خستگی	۱۵۵
ژنگ تفریح	۱۴۰	ناچه حد باید با خستگی کنار آمد؟	۱۵۷
استراحت روزانه	۱۴۱	فرسودگی درسی	۱۵۷
استراحت هفتگی	۱۴۲	راه‌های جلوگیری از فرسودگی	۱۵۸
استراحت پایان‌ترم	۱۴۲	مشکلات رایج پزشکی در امتحان	۱۵۹
استراحت‌های ممنوع	۱۴۲	سردرد	۱۵۹
موسیقی و امتحانی‌ها	۱۴۳	چند توصیه برای پیشگیری از سردرد	۱۶۲
نقش میزان و کیفیت خواب در یادگیری	۱۴۴	ناراحتی‌های گوارشی	۱۶۳
اهمیت خواب	۱۴۴	کمردرد و گردن درد	۱۶۴
انواع بی‌خوابی	۱۴۵	مشکلات چشمی	۱۶۶
الگوی مناسب خواب	۱۴۵	مثبت بودن، ضرورتی تمام	۱۶۶
خواب‌های خود را ارزیابی کنید	۱۴۶	تغییر عادت یا تغییر نگرش	۱۶۷
الگوی تغذیه برای خواب خوب	۱۴۷	چهارگام برای مثبت بودن	۱۶۷
قرص‌های خواب آور ممنوع	۱۴۸	مثبت اندیشی نسبت به دروس	۱۷۳
		مثبت اندیشی نسبت به مدرسه	۱۷۴

حجم و اندازای مرور	۱۹۱	مثبت اندیشی در مقابل دوستان	۱۷۴
مرور فعال	۱۹۲	مثبت اندیشی نسبت به خانواده	۱۷۵
مرور با جعبه‌ی لایتنر	۱۹۳	چگونه تصمیم بگیریم؟	۱۷۶
فواید جعبه‌ی لایتنر	۱۹۳	ویژگی‌های تصمیم موثر	۱۷۷
چند توصیه‌ی مهم برای جلسه‌ی آزمون ..	۱۹۴	حافظه	۱۷۹
راه‌های ایجاد علاقه و انگیزه	۲۰۳	استراتژی‌های خاطرسپردن	۱۷۹
انگیزش عمومی برای یادگیری	۲۰۴	انواع حافظه	۱۷۹
انگیزش اختصاصی برای یادگیری	۲۰۴	چند راه برای افزایش حافظه	۱۸۱
انگیزه تحصیلی و موفقیت	۲۱۰	چند بازی ذهنی برای تقویت حافظه	۱۸۴
عوامل بی انگیزشی	۲۱۱	فراموشی	۱۸۵
راهکارهای عملی برای افزایش انگیزه ..	۲۱۳	عوامل موثر در فراموشی	۱۸۵
انگیزه چه طور به وجود می‌آید؟	۲۱۷	مرور	۱۸۷
فهرست منابع	۲۱۹	چه موقع و چگونه مرور کنیم؟	۱۸۶
		چند نکته مهم در مرور	۱۶۰

مقدمه

اگر حوادث هم زندگی را چهار عامل (تولد، شغل، ازدواج و مرگ) بدانیم قطعاً در زندگی میل تولد و مرگ به اراده و اختیار انسان نیست. اینکه کجا و در چه خانواده‌ای، با چه میزان تحصیلات، چه زبان، چه فرهنگ و قومیتی و ... به دنیا می‌آئیم و اینکه در چه نوعی و چگونه از دنیا می‌رویم هرگز در اختیار بشر نیست و به خواست خداوند است. اما دو عامل شغل و ازدواج تا حد زیادی به میل و اراده انسان بستگی دارد. از سویی مقدمه هر شغلی تحصیل موفق می‌باشد قطعاً تحصیل به نوع شغل به تناسب رشته و میزان تحصیلات تاثیر گذار است و افراد شغل خاص خود را می‌یابند و با آن زندگی می‌کنند و به همین صورت شغل و تحصیل را نوع ازدواج، همسر آینده هم تاثیر گذار است. البته تحصیلات و شغل بر آرزای دیگری همچون گفتار، حرکات رفتار، شخصیت، آداب معاشرت، پوشش، محل سکونت، دوستان، تربیت فرزندان، تغذیه و تفریحات و ... تاثیر گذار است. از سویی برنامه ریزی تحصیلی و شغلی، در حقیقت طرح یک نقشه

خوب برای سفر آینده تحصیلی و شغلی است، بدون هدف و برنامه‌ریزی هم می‌توان به طور تصادفی راهی را انتخاب کرد لیکن به احتمال زیاد به هدف مطلوب نخواهید رسید و مجبور به بازگشت خواهید شد و چون سرمایه عمر و جوانی را از دست داده‌اید چه بسا اتفاق می‌افتد که فرصت دوباره رفتن و یا شوق رفتن را به دست نیاورید. بنابراین عاقلانه است که قبل از شروع هر راهی و هر کاری با اطلاع و آگاهی هر چه بیشتر و از طریق نقشه و برنامه آن را طرح ریزی کنیم.

بنگاه چه نه درسها را بخوانیم؟ چگونه یاد بگیریم؟ چگونه تمرکز داشته باشیم؟ چگونه تمرین کنیم؟ چگونه برنامه ریزی کنیم؟ چگونه از فرصت‌ها، امکانات، استعدادها و زمانی که در اختیار داریم استفاده کنیم؟ چگونه امتحان بدهیم، چگونه حفظ کنیم؟ و صدها سؤال دیگر، نیازهای ذهنی و تحصیلی اساسی است که در این مجموعه به شکلی بسیار فشرده و کوتاه به آن پاسخ داده‌ایم.

در این کتاب کوشش شده تا با استفاده از تجربه بیش از دو دهه مشاوره تحصیلی و روانشناختی زمینه آگاهی‌های لازم برای ترسیم یک نقشه یا برنامه تحصیلی - شغلی را فراهم ساخته و اصول اساسی سیوه‌ها مطالعه، تندخوانی، دقیق خوانی، کنترل اضطراب و موفقیت در امتحانات، آشنایی با روش‌های تحصیلی و چگونگی گذر از سد امتحان را برای دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز فراهم نمائیم تا به خواست ایزد منان از این طریق توانسته باشیم در

جهت رشد و تعالی تحصیلی فرزندان کشورمان گامی هر چند اندک برداشته باشیم. خوشحال خواهیم شد در این زمینه از نظرات ارزشمند خوانندگان عزیز استفاده نمایم.

در تهیه این مجموعه از همراهی عزیزان مختلفی برخوردار شده‌ام که بر خود واجب می‌دانم صمیمانه از آنها قدردانی نمایم. از همسر گرامی‌ام که خود مدرس، مدیر، باغی دبیرستان و دانشگاه هستند، فرزندان عزیزم امیررضا، مهدیا و دو قلوهای نازنینم ایلیا و الناز که این فرصت را برای اندیشیدن و نوشتن با او خرد گذاشتگی‌های فراوان در طول این مدت فراهم نموده‌اند. از اداره کتابخانه، هیئت مدیره شهرستان کلاله، از مشاوران آموزش و پرورش استان گلستان و به خصوص بهر کلاله، از مدیریت و اساتید محترم دانشگاه فرهنگیان گنبد کاووس، دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه پیام نور واحد کلاله، معاونت فرهنگی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان گلستان و اداره کل بهزیستی و اداره کل کمیته امداد استان گلستان که شوق اینجانب بودند صمیمانه قدردانی و تشکر می‌کنم.

علی سارگول

Email: a.sargol@yahoo.com

www.sargol51.blogfa.com

09372677614

09113767295