



روش های مطالعه و فنون یادگیری

سیداحمد سیدعلی زاده



انتشارات سیدعلی زاده

برگزیده جوان ترین ناشر سال ۱۳۹۰

واحد ادبیات (کد ۱۰)

تابستان ۱۳۹۳

سرشناسه	: سیدعلی زاده، سیداحمد، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش های مطالعه و فنون یادگیری / سیداحمد سیدعلی زاده.
مشخصات نشر	: یزد: انتشارات سیدعلی زاده، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۹۰-۱۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۴.
موضوع	: مطالعه و فراگیری --- راهنمای آموزشی (عالی)
ردیف کتابخانه	: ۱۳۹۳/۹۹/۴۹ LB1۰۴۹
کتابخانه	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
کتابشناسی	: ۳۵۶۰۹۵۵



نشر، بخش و فروش: یزد، خیابان ولیعصر، پاساژ ۱۱۰، انتشارات سیدعلی زاده
تلفکس: ۰۳۵۳-۶۲۲۰۹۰۸ همراه ۰۹۱۹۴۳۹۹۰۲۰

روش های مطالعه و فنون یادگیری

سید احمد سیدعلی زاده

☐ ناشر: انتشارات سیدعلی زاده

☐ نوبت چاپ: نخست - شهریورماه ۱۳۹۳

☐ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه - قطع رقعی

☐ چاپ، صحافی: زیتون

☐ ویراستار: زهره ثقفی

☐ قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
فصل اول	
۹	روش های مطالعه
۱۱	مکان مطالعه
۱۳	تمرکز مطالعه
۱۳	سرعت مطالعه
۱۴	کمی و کیف مطالعه
۱۵	مکان و شرایط مطالعه
۱۶	زمان مطالعه
۱۷	مطالعه فردی
۱۹	مطالعه با دقت
۲۰	تمرکز حواس
۲۱	تقویت تمرکز حواس
۲۱	آمادگی برای مطالعه
۲۲	داشتن علاقه به مطالعه
۲۳	تعیین زمان و مکان مطالعه
۲۵	تند خوانی
۲۶	عبارت خوانی
۲۶	خواندن اجمالی
۲۶	خواندن تجسسی
۲۶	جدیت در مطالعه
۲۷	استفاده از رهنما
۲۷	خط کشیدن زیر مطالب مهم
۲۸	یادداشت برداری هنگام مطالعه
۲۸	پیشنهادهای

فصل دوم

- ۳۱..... کنترل اضطراب آزمون
- ۳۱..... روش های کاهش اضطراب امتحان:
- ۳۴..... تکنیکهای حضور فعال در کلاس
- ۳۵..... یادداشت برداری
- ۳۸..... تن آرامی

فصل سوم

- ۳۹..... یک ماه
- ۴۱..... مهم ترین دغدغه ها: زمان، سرعت و دقت
- ۴۳..... موفقیت آمیز بودن

فصل چهارم

- ۴۷..... افزایش انگیزه به مطالعه
- ۴۷..... دانستن قوانین
- ۴۷..... زبان گردانی
- ۵۰..... اشتباه در برنامه ریزی

فصل پنجم

- ۵۵..... روش های افزایش تمرکز
- ۵۵..... تمرکز بر نقطه سیاه
- ۵۵..... روش تمرکز
- ۵۷..... تمرکز بر دوایر متحد المركز
- ۵۸..... تمرکز بر شعله شمع
- ۵۸..... روش تمرین
- ۵۹..... تمرکز بر گل سرخ
- ۶۰..... تمرین پرش آگاهانه فکر

فصل ششم

- ۶۲..... تنفس و تمرکز
- ۶۲..... تنفس صحیح و فواید آن

فهرست مطالب ۵

۶۲	فواید تنفس عمیق - طول عمر و سلامتی
۶۴	فواید تنفس عمیق - کنترل هیجانات عصبی
۶۴	فواید تنفس عمیق - آرامش
۶۵	فواید تنفس عمیق - کنترل عواطف
۶۶	فواید تنفس عمیق - خلأ و رهایی
۶۶	فواید تنفس عمیق - خلاقیت
۶۶	تئیک تنفس عمیق
۶۷	تنگناهای تنفس
۶۸	بازدم عمیق
۶۸	آگاهی بر تنفس
۶۸	شمارش تنفس

فصل هفتم

۷۱	مقابله با حواس پرتی
۷۱	حواس پرتی چیست؟
۷۲	راه چاره
۷۲	روشهای مطالعه متمرکز
۷۲	تند خواندن
۷۳	مطالعه اولیه
۷۴	سؤال کردن
۷۶	نوشتن
۸۱	عوامل مهم در حواس پرتی
۸۲	ویژگیهای مکانی - سکوت
۸۳	ویژگیهای مکانی - مطالعه در پارک
۸۴	مطالعه به محض نشستن
۸۴	حواستان را جمع کنید، تمرکز کار سختی نیست
۸۸	روشهای ذهنی دیگر
۹۳	نور

۹۳ میز و صندلی

۹۳ وضع و حالت بدن

۹۳ تلفن را جواب ندهید.

فصل هشتم

۹۵ ورزش های مقابله با اضطراب

۱۰۳ کتاب نامه

www.ketab.ir

مقدمه

حضرت رسول اکرم (ص) «یک ساعت تفکر از شصت سال عبادت برتر است.»

با توجه به مشغولیت روزمره در عصر صنعتی کنونی که پیامد آن عدم تمرکز، استرس، فراموشی را بخود همراه داشته بر آن شدم تا کتابی را تحت عنوان روش های مطالعه و فنون یادگیری با بهره گیری از تجربیات ارزنده اساتید برجسته دنیا اما با بررسی، تحقیق و تبیین معیارهای ایرانی و اسلامی، معیارهای ظهور قرار دهم.

کتاب حاضر بسیار ساده برای مطالعه و آشنایی دانش آموزان و به ویژه دانشجویان در تمام سطوح دانشگاهی است که برای دانشجویان ارمان شروع به تحصیل در دانشگاه تا زمان درخواست اشتغال به کار در پایان دوره تحصیلات متمرکز قرار خواهد گرفت. این مجموعه کتاب که به صورت دو جلدیه قلم نگارش در آمده است با تکیه بر نکاتی همچون: نگارش مقالات، ارائه سمینارها، شرکت در امتحانات، تقویت حافظه، حل مسایل، تکمیل مهارتها و موفقیت در مصاحبه ها، شما را نه فقط در گذر از سالهای تریس دوران تحصیل یاری خواهد داد بلکه در زندگی روزمره شما نیز به شکل یکسانی اثر خواهد بود.

با آرزوی سربلندی و موفقیت برای شما

سیداحمد سیدعلی زاده