



درآمدی بر فنون یادگیری و تست زنی

• گردآوندگان:

دکتر هدایت تیرگر

راحیل خلیل زاده

حمیدرضا قرشی

سارا رامشخواه

عنوان و نام پدیدآور : درآمدی بر فنون یادگیری و تست‌زنی / گردآورندگان هدایت تیرگر... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.: جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۸۵-۱ / ریال ۱۲۰۰۰ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : گردآورندگان هدایت تیرگر، راحیل خلیل‌زاده، حمیدرضا قرشی، سارا رامشخواه.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : مطالعه و فراگیری -- راهنمای آموزشی

موضوع : Study skills-- Study and teaching

موضوع : آزمون‌های چندگزینه‌ای -- راهنمای آموزشی

موضوع : Multiple-choice examinations -- Study and teaching

شناسه افزوده : تیرگر، هدایت، ۱۳۸۰ - گردآورنده

رده بندی کنگره : LB۱۰۳۹ / د ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۳۰۲۸۱ / ۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۳۳۸۲۰

درآمدی بر فنون یادگیری و تست‌زنی

گردآورندگان : هدایت تیرگر، راحیل خلیل‌زاده، حمیدرضا قرشی، سارا رامشخواه

ناشر : آذرین مهر

شابک : 978-600-8806-85-1

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۷

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

تیراژ : ۵۰۰ جلد



انتشارات آذرین مهر

تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات

۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

۰۹۱۲۵۴۵۵۰۰۸ مفاخری

آذرین مهر

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: مکاتب روانشناسی

۲	مقدمه و تاریخچه مکاتب روانشناسی
۵	مکاتب و رویکردهای اولیه در روانشناسی
۵	مکتب ساختارگرایی
۶	تاریخچه مکتب ساختارگرایی:
۷	اندیشمندان کلاسیک ساختارگرا:
۷	اندیشمندان معاصر ساختارگرا
۹	مکتب تداعی گرایی
۹	تاریخچه مکتب تداعی گرایی:
۱۱	اندیشمندان تداعیگرا
۱۲	مکتب اراده گرایی
۱۲	تاریخچه ای از نظریه اراده گرایی:
۱۳	اندیشمندان اراده گرایی:
۱۴	مکتب کارکردگرایی
۱۴	تاریخچه کارکردگرایی:
۱۵	اندیشمندان کارکردگرایی:
۱۵	مکاتب مهم در روانشناسی
۱۵	مکتب رفتارگرایی
۱۹	مکتب روانکاوی
۲۰	مکتب گشتاالنگرایی
۲۴	مکتب شناختگرایی
۲۷	مکتب انسانگرایی
۲۹	ابراهام مزلو
۳۰	کارل راجرز

فصل دوم: فنون مطالعه

- ۱- روش پسرخنم یا روش پسختا..... ۳۴
- ۱-۱- پیشخوانی:..... ۳۵
- ۱-۲- سوال کردن:..... ۳۶
- ۱-۳- خواندن:..... ۳۶
- ۱-۴- تفکر:..... ۳۶
- ۱-۵- از حاط گفتن:..... ۳۶
- ۱-۶- مرور کردن:..... ۳۷
- ۲- روش کاپس..... ۳۷
- ۳- روش مردر..... ۳۸
- ۳-۱- حال و هوا..... ۳۸
- ۳-۲- درک و فهم..... ۳۸
- ۳-۳- یادآوری (بازخوانی):..... ۳۸
- ۳-۴- کشف و هضم..... ۳۹
- ۳-۵- بسط و گسترش..... ۳۹
- ۳-۶- مرور و پاسخ دادن..... ۳۹
- ۴- روش خواندن اجمالی..... ۴۰
- ۴-۱- خواندن یک فصل با روش اجمالی..... ۴۱
- ۴-۲- فنون خواندن اجمالی..... ۴۱
- ۴-۳- تخمین دشواری مطالب و زمان مطالعه:..... ۴۲
- ۵- روش خواندن انتقادی:..... ۴۲
- ۵-۱- فنون خواندن انتقادی:..... ۴۳
- ۵-۱-۱- سوال کردن:..... ۴۳
- ۵-۱-۲- استنباط کردن:..... ۴۳
- ۵-۱-۳- ربط دادن..... ۴۴
- ۵-۱-۴- ارزشیابی..... ۴۵
- ۶- روش تند(سریع) خوانی:..... ۴۶
- ۶-۱- کلمهخوانی (مکث روی کلمات)..... ۴۸

- ۴۹ ۲-۶- برگشت سریع چشم به عقب.
- ۴۹ ۳-۶- سرگردانی چشمها بین خطوط
- ۵۰ ۷- تمرکز حواس
- ۵۰ ۱-۷- ایجاد تمرکز.
- ۵۱ ۲-۷- عوامل حواس پرتی و راه های غلبه بر آن
- ۵۱ ۱-۲-۷- حواس پرتیدرونی :
- ۵۳ ۸- روش مطالعه مشارکتی.
- ۵۴ ۹- روش پرسیدن دو جانبه
- ۵۵ ۱۰- روش نظام مطالعه، برتر
- ۵۶ ۱-۱۰- پیش مطالعه
- ۵۷ ۲-۱۰- زمان مطالعه
- ۵۸ ۳-۱۰- پس از مطالعه

فصل سوم: فنون تست زنی

- ۶۳ ۱- فنون تست زنی:
- ۶۴ ۱-۱- انواع سوالات
- ۶۵ ۲-۱- طراحی و طراحان تست ها
- ۶۶ ۳-۱- آمادگی برای هرنوع احتمال
- ۶۶ ۴-۱- تست های یک ستاره و دو ستاره
- ۶۷ ۵-۱- جرأت گذشتن از تست
- ۶۸ ۶-۱- قدرت ریسک
- ۶۸ ۷-۱- خواندن کل اجزای تست
- ۶۹ ۸-۱- پیش بینی قبل از جواب
- ۶۹ ۹-۱- فریب نخوردن
- ۶۹ ۱۰-۱- تقسیم زمان
- ۷۰ ۱۱-۱- زمانی برای مرور
- ۷۰ ۱۲-۱- سرعت عمل
- ۷۱ ۱۳-۱- دقت در محاسبات عددی (ریاضی)

- ۱-۱۴-۱ شیوه پاسخگویی تست های درس ریاضی ۷۲
- ۱-۱۴-۱-۱ تست زنی و مدیریت زمان ۷۲
- ۲- مدیریت زمان ۷۳
- ۱-۲- مدیریت زمان چیست؟ ۷۴
- ۲-۲- معیار مدیریت زمان چیست؟ ۷۵
- ۳-۲- آیا مدیریت زمان، زمان ما را افزایش می دهد؟ ۷۶
- ۲-۴- چگونگی مدیریت زمان کنیم؟ ۷۶
- ۲-۴-۱- تکنیکی چند در مدیریت زمان ۷۷
- ۳- سه روش مدیریت زمان: جلسه ای آزمون ۷۹
- ۳-۱- روش ضربی و منفی ۸۱
- ۳-۲- روش زمان های نقصی ۸۲
- ۳-۳- استراتژی بازگشت ۸۳
- ۴- روش سه روز یکبار و نحوه ای اجرای آن ۸۵
- ۴-۱- نکات مثبت تکنیک جمع بندی به روش سه روز یکبار ۸۵
- ۴-۲- مزیت های جمع بندی به روش سه روز یکبار ۸۶
- ۴-۲-۱- مرور همه مطالب ۸۶
- ۴-۲-۲- رفع اشکال عمده و عدم اتلاف وقت ۸۶
- ۴-۲-۳- تمرین مهارت های آزمون دادن ۸۷
- ۴-۲-۴- تکنیک زمان های نقصانی ۸۷
- ۵- توصیه های مهم عملکرد بهتر در امتحان های تستی: ۸۸
- منابع: ۸۹