

اصول درس خواندن: نکات کلیدی و اشتباهات رایج

آمادگی برای امتحانات جامع، کنکور ورود به دانشگاهها و مقاطع تحصیلی بالاتر، ورود به مدارس برتر، مطالعه در طول ترم و سال تحصیلی

نویسنده: دکتر سپیده امیدواری
روانشک، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سنجش سلامت
(پژوهشگرده علوم به اشتی جهاد دانشگاهی)

بنام کسی کافرید از عدم
انتشارات امید مجد
به انسان عطا کرد فکر و قلم

شابک: ۵-۵۵۹-۷۹۱-۹۶۴-۹۷۸-۴۰۰۰۰ ریال

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۷۶۴۲۸

عنوان و نام پدیدآور: اصول درس خواندن: نکات کلیدی و اشتباهات رایج.../ نویسنده سپیده امیدواری.

مشخصات نشر: تهران: امید مجد، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

موضوع: مطالعه و فراگیری -- ایران

موضوع: مطالعه و فراگیری -- راهنمای آموزشی

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۰۲۸۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۶الف ۷۳۴الف/ LB۱۰۴۹

سرشناسه: امیدواری، سپیده، ۱۳۴۳ -

وضعیت فهرست نویسی: فیا



عنوان: اصول درس خواندن: نکات کلیدی و اشتباهات رایج، مادری، برای امتحانات جامع، کنکور ورود به دانشگاهها و مقاطع تحصیلی بالاتر، ورود به مدارس برتر، در طول ترم و سال تحصیلی - ناشر: انتشارات امیدمجد

نویسنده: دکتر سپیده امیدواری (عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سلامت)

صفحه آرا: فاطمه ریاضی

طراح جلد: شهره سلطان محمدی

چاپ و صحافی: موسسه نشاط

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۵۵۹-۷۹۱۵-۹۶۴-۹۷۸

تهران، صندوق پستی ۱۴۶۶۵۱۵۵۸

تلفن: ۲۲۰۶۵۵۶۹

Www.OmidMajd.Com

Info@OmidMajd.Com

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه نویسنده	۷
اصول روش درس خواندن برای آزمونهای رقابتی و امتحانات جامع	۹
پیشگفتار	۱۱
نکات کلیدی و اشتباهات رایج	۱۷
استفاده صحیح از زمان	۱۷
کمیت و کیفیت خواب	۱۸
تمرین مطالعه مستمر	۲۳
لزوم برنامه‌ریزی برای ترم	۲۴
استفاده از تکنیک تصور کردن	۲۹
انتخاب روش درس خواندن	۳۰
استفاده از داروها برای درس خواندن	۳۲
اطلاع از مباحث امتحان و ضرایب مربوطه	۳۳
لزوم مطالعه کلیه دروس	۳۳
مدت زمان در اختیار برای مطالعه	۳۴
مشخص کردن نکات مهم و مطالعه مجدد آنها	۳۸
پاسخ‌دهی به تستهای مرتبط و سؤالات دوره‌های قبل	۳۹
جلوگیری از استرس با ایجاد احساس کنترل بر اوضاع	۴۱
درگیر نکردن خود در امور غیرمرتبط	۴۲
مکان درس خواندن	۴۳
جنبه‌های روانی امتحانات رقابتی	۴۴
اهمیت دادن به وضعیت تغذیه	۴۷
در نظر داشتن جوسازیهای رقبا	۴۸

۴۹	عوامل مؤثر بر قبولی فرد در آزمون
۵۱	عدم قبولی در آزمون
۵۲	بروز چالشهای معنوی
۵۴	برخی پیامدهای روانی عدم قبولی
۵۷	اصول درس خواندن در طول ترم / سال تحصیلی
۵۹	نکات کلیدی و اشتباهات رایج
۵۹	پیشگیری از شغل درس خواندن
۶۰	دلیل درس خواندن
۶۱	خودداری از تغییر مکرر رشته تحصیلی
۶۲	پیش مطالعه
۶۲	تمرکز بر درس در کلاس
۶۳	یادداشت برداری از مطالب در کلاس
۶۴	مطالعه مطالب تدریس شده در کلاس
۶۴	مطالعه کتب مرجع
۶۵	مدت مطالعه روزانه
۶۵	طراحی سیستم پاداش و تنبیه
۶۶	استفاده از تجربیات دیگران
۶۷	سوالات امتحانات گذشته
۶۷	افسردگی از علل عدم تمایل به مطالعه و ناتوانی در فراگیری دروس
۶۹	زندگی در خوابگاههای دانشجویی
۷۰	دیگر نکات

مقدمه نویسنده

مطالعه مطالب درسی به روش صحیح و آمادگی برای شرکت در امتحانات جامع یا رقابتی عمده (همچون امتحان کنکور جهت ورود از دبیرستان به دانشگاه، کنکور پذیرش در مقاطع فوق لیسانس و دکترا، امتحانات ورود به مدارس برتر و ...) و نیز گذراندن موفقیت آمیز واحدهای درسی در طول ترم یا سال تحصیلی، نیازمند آگاهی از اصولی است که بدون پیروی از آنها، ممکن است دانش آموزان، دانشجویان و فارغ التحصیلان مقدار دانش آگاهی، علیرغم تلاش زیاد و گاه حتی متحمل شدن رنج بسیار، به نتیجه مطلوب دست نیابند.

در پیش گرفتن روشهای نادرست در خواندن، علاوه بر عدم موفقیت تحصیلی، ممکن است گاه موجب آسیب رساندن به دیگر جنبه های زندگی فرد و از جمله سلامت وی نیز شود.

در این کتاب تلاش شده است با بهره گیری از دانش موجود در حوزه سلامت روان و تجربیات بدست آمده از ارائه مشاوره تحصیلی به دانشجویان، دانش آموزان و فارغ التحصیلان مقاطع دانشگاهی و پژوهش به اشتباهات شایعی که دانش آموزان و دانشجویان هنگام درس خواندن مرتکب آنها میشوند، نکاتی اساسی و در عین حال عملیاتی به خوانندگان ارائه شود.

هرچند مطالعه دروس، بسته به اینکه در رابطه با چه هدفی باشد

(شرکت در امتحان کنکور، گذراندن واحدهای درسی در دانشگاه و ...) ممکن است تا حدی در موقعیتهای مختلف متفاوت باشد اما در عین حال از اصول مشترکی نیز پیروی میکند.

در این کتاب، ابتدا به چگونگی مطالعه دروس برای شرکت در آزمونهای عمومی و رتابتی مانند امتحان کنکور ورود به دانشگاه از مقطع دبیرستان، امتحان ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر در دانشگاه (مانند فوق لیسانس و دکترا) و امتحانات جامع پرداخته میشود و سپس اصول مطالعه دروس در طول ترم/ سال تحصیلی (همچون تحصیل در مقطعی مشخص در دانشگاه و سالهای پایانی دبیرستان) ارائه میگردد.

امید آنکه کتاب حاضر قادر به بقاء نقش خود به عنوان راهنمایی مناسب برای دانش آموزان، دانشجویان و مشاورین امور تحصیلی شود.

سپیده امیدواری

پاییز ۱۳۹۴