

آن چند ساعت حساس

۱۵۴۱۴۴۵

تدوین و تالیف :

احمد ترابی

www.ketab.ir

سرشناسه: ترابی، احمد، ۱۳۶۸ تیر -

عنوان و نام پدیدآور: آن چند ساعت حساس / تدوین و تالیف احمد ترابی.

مشخصات نشر: کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۷-۲۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: مطالعه و فراگیری

موضوع: study skills

رده بندی کنگره: ۹۱۰۱ رت ۸۱۳۶ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۳۰۲.۸۱/۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۱۴۰۷

آن چند ساعت حساس

احمد ترابی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۷-۲۷-۶

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
به نام یزدان پاک.....	۱
فصل اول: دیباچه یا مقدمه.....	۳
چند کلام حرف حساب با شما دانش آموز عزیز.....	۳
چند کلام حرف حساب با شمال والدین محترم.....	۴
مطلب پایانی.....	۷
والدین و اولیا گرامی.....	۷
فصل دوم: از کجا باید شروع کرد؟.....	۸
حالا قدم های اول را بردارید (و نبایدها).....	۸
۱- انتخاب مکان مناسب برای مطالعه.....	۹
۲- مدیریت تلفن همراه.....	۱۰
۳- مدیریت تماشای تلویزیون و عوارض.....	۱۱
۴- مدیریت رفت و آمد و کشمکش های خانوادگی.....	۱۲
۵- سلامت جسمانی و تغذیه ی مناسب.....	۱۲
۶- انتخاب هدف و برنامه ریزی مدون.....	۱۴
۷- عدم توجه به صحبت های غیر کارشناسی و تبلیغات.....	۱۶
۸- شروع خوب و قبول سختی ها.....	۱۷
۹- انتخاب مشاور و مشورت با.....	۱۸
اشخاص کاردان.....	۱۸
۱۰- تهیه ی مطالعاتی منابع کارآمد.....	۱۹
۱۱- گزینش خردمندانه ی دوستان و هم قطاران.....	۲۰
۱۲- مطالب را خلاصه نویسی کنید و یادداشت برداری نمایید.....	۲۰
۱۳- شرایط جمعی و روحی خود را هنگام مطالعه در نظر داشته باشید.....	۲۱
۱۴- کم حرف بزنید بیشتر انجام دهید!.....	۲۱
۱۵- سحر خیز باش تا کامروا باشی.....	۲۲
۱۶- مطالعه قبل و بعد از حضور در کلاس.....	۲۲
۱۷- مطالعه ی فرسایشی اما مفید.....	۲۴
۱۸- اولویت بندی کارها و تشخیص نقاط ضعف و قوت.....	۲۵
۱۹- افزایش انرژی مثبت و پرهیز از افکار و صحبت های منفی!.....	۲۶

- ۲۰- توجه به نتایج و کارنامه‌ی داوطلبین سال‌های قبل!..... ۲۷
- ۲۱- فرصتی برای مطالعه‌ی آزاد و غیر درسی داشته باشید!..... ۲۸
- ۲۲- ورزش کنید! نقش ورزش در موفقیت تحصیلی..... ۲۹
- ۲۳- خوب بخوابید! به اندازه بخوابید!..... ۳۱
- ۲۴- تغذیه ویژه‌ی ایام امتحانات و کنکور (تخصصی)..... ۳۴
- ۲۵- تراز چیست؟..... ۳۷
- ۲۶- تکنیک‌هایی برای افزایش دقت و تمرکز و کاهش بی‌دقتی..... ۳۹
- ۲۷- چند روش ساده برای تقویت مغز..... ۴۲
- ۲۸- روش صحیح مطالعه‌ی دروس و کتب مشکل یا نسبتاً مشکل با روش PQRS..... ۴۴
- ۲۹- شناخت استرس و روش‌های مقابله با آن..... ۴۷
- فصل دوم: نحوه‌ی صحیح مطالعه‌ی دروس مختلف..... ۵۰
- بخش اول: چگونگی مطالعه‌ی صحیح و کاربردی دروس عمومی!..... ۵۰
- ۱- نحوه‌ی مطالعه‌ی صحیح ادبیات عمومی..... ۵۱
- ۲- نحوه‌ی صحیح مطالعه‌ی درس عربی..... ۵۶
- ۳- روش صحیح مطالعه‌ی دین و زندگی..... ۵۹
- ۴- نحوه‌ی مطالعه‌ی درس زیست عمومی..... ۶۲
- بخش دوم: نحوه‌ی مطالعه‌ی دروس اختصاصی (انسانی)..... ۶۶
- ۱- نحوه‌ی مطالعه‌ی ریاضی تخصصی..... ۶۷
- ۲- نحوه‌ی مطالعه‌ی درس اقتصاد..... ۶۹
- درس اقتصاد دومین درس دفترچه‌ی..... ۶۹
- ۳- نحوه‌ی مطالعه‌ی تاریخ و جغرافیا..... ۷۱
- ۴- نحوه‌ی مطالعه‌ی علوم اجتماعی..... ۷۳
- ۵- نحوه‌ی مطالعه‌ی فلسفه و منطق..... ۷۵
- ۶- نحوه‌ی مطالعه‌ی صحیح درس روان‌شناسی..... ۷۸
- بخش سوم: نحوه‌ی مطالعه‌ی دروس گروه تجربی! ریاضی و فنی!..... ۸۰
- ۱- نحوه‌ی مطالعه‌ی زمین‌شناسی..... ۸۱
- ۲- نحوه‌ی مطالعه‌ی زیست‌شناسی..... ۸۳
- ۳- نحوه‌ی مطالعه‌ی صحیح درس شیمی..... ۸۵
- آزمون اختصاصی گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی..... ۸۸
- ۱- روش صحیح مطالعه‌ی ریاضی (گروه تجربی و ریاضی و فیزیک)..... ۸۹
- ۲- روش صحیح مطالعه‌ی فیزیک..... ۹۱

۹۴	فصل چهارم ایستگاه انگیزه
۹۴	۴۰- ویژگی افراد موفق و نفرات برتر کنکور
۹۹	How to succeed
۱۰۰	کلام آخر

www.ketab.ir