

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خشنود باشی و ما رستگار

مجموعه

تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان و نام پدید آور : مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی) / مؤلفین گروه

مشاوره انتشارات مدرسان شریف.

مشخصات نشر: تهران: مدرسان شریف، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۷-۸۲۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ارشد).

عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ارشد).

موضوع: آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی - - ایران - - راهنمای مطالعه

موضوع: تربیت بدنی - - برنامه‌های درسی

موضوع: موفقیت تحصیلی - - برنامه‌ریزی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ م/۵۲ LB۲۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۶۰۲۲

نام کتاب : مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

مؤلفین: گروه مشاوره انتشارات مدرسان شریف.

ناشر: انتشارات مدرسان شریف

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول : پاییز ۱۳۹۰

حروف چینی: واحد تایپ انتشارات مدرسان شریف

چاپ و صحافی: مهدی - مینو

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۷-۸۲۷-۸

تمام حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات مدرسان شریف می‌باشد.

هر گونه کپی، چاپ و نسخه‌برداری از مطالب این کتاب پیگرد قانونی دارد.

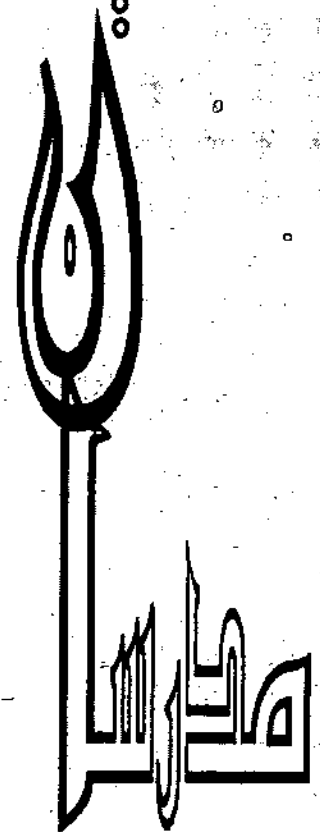
عنوان	صفحه
فصل اول: «تصمیم‌های اساسی، شروع»	
۱-۱ مقدمه، هدف	۱
۲-۱ شرایط داوطلبان	۴
۳-۱ شروع	۶
۴-۱ مشاوره	۷
۵-۱ برنامه میان‌مدت	۸
۶-۱ دوستان	۹
۷-۱ استرس و راهکارهای کاهش آن	۹

فصل دوم: «مدیریت زمان»	
۱-۲ مقدمه	۱۴
۲-۲ کمبود یا اتلاف وقت	۱۶
۲-۲ راه‌های ایجاد وقت	۱۸
۱-۲-۲ انتخاب کلاس‌های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد	۱۹
۲-۲-۲ اساتید حرفه‌ای	۲۱
۳-۲-۲ کتاب‌های کمک آموزشی	۲۳
۴-۲ شرایط بهینه مطالعه و بهره‌وری بیشینه	۲۴
۵-۲ تکنیک‌های مدیریت زمان	۲۶

فصل سوم: «روش‌های مطالعه»	
۱-۳ روش‌های یادگیری	۳۰
۱-۱-۳ درک مطلب	۳۱
۲-۱-۳ تسلط بر مطالب	۳۲
۳-۱-۳ سنجش	۳۲
۴-۱-۳ تثبیت مطالب	۳۳
۵-۱-۳ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۳۳
۳-۲ مکان مطالعه	۳۴
۳-۳ شرایط بهینه مطالعه	۳۵
۱-۳-۳ گام‌های کلیدی در مطالعه موثر و بهینه	۳۶
۲-۳-۳ مطالعه در جمع	۳۹
۴-۳ نور محیط مطالعه	۴۰
۵-۳ مناسب‌ترین حالت بدن	۴۰
۶-۳ مناسب‌ترین زمان مطالعه	۴۱
۷-۳ مراحل مطالعه	۴۲
۸-۳ فهمیدن یا حفظ کردن	۴۴
۹-۳ آفت‌های مطالعه	۴۵
۱۰-۳ مطالعه تشریحی و تستی موازی	۴۷
۱۱-۳ نکته برداری	۴۸
۱۲-۳ تست‌زنی	۴۹



اشراف



صفحه	عنوان
فصل چهارم: «مدیریت حافظه»	
۵۲	۱-۴ حافظه انسان و راههای تقویت آن
۵۲	۲-۴ تقسیم‌بندی خانه‌های حافظه
۵۶	۳-۴ راهنمای نگهداری داده‌ها در حافظه بلند مدت
۵۶	۱-۳-۴ دقت و تمرکز
۵۶	۲-۳-۴ تکرار و افزایش سرعت پاسخ‌دهی
۵۷	۳-۳-۴ سلامت ذهن
۵۸	۴-۳-۴ به اختصار نمودن اطلاعات
۵۸	۵-۳-۴ استراحت مغز
۵۹	۳-۶-۴ مطالعه به روش تداعی کردن
۵۹	۷-۳-۴ یکارگیری حواس پنجگانه
۵۹	۴-۸-۴ حافظه آینده‌ال
۶۰	۴-۴ عوامل موثر بر فراموشی
۶۰	۱-۴-۴ گذر زمان
۶۰	۲-۴-۴ یادگیری سطحی
۶۱	۳-۴-۴ تجمع مطلب و تداخل مباحث
۶۲	۴-۴-۴ شرایط درونی ذهن
فصل پنجم: «برنامه‌ریزی»	
۶۴	۱-۵ برنامه‌ریزی، اجرا
۶۵	۲-۵ ویژگی سازمان‌مطالعاتی و برنامه‌ریزی
فصل ششم: «مرور و جمع‌بندی»	
۷۰	۱-۶ مرور
۷۰	۱-۱-۶ مزایای مرور کردن
۷۴	۲-۱-۶ مرور پیشرو
۸۰	۲-۶ جمع‌بندی و خودآزمایی
۸۱	۱-۲-۶ انواع جمع‌بندی
۸۳	جدول برنامه‌ریزی مطالعه
۱۰۵	اطلاعات تخصصی مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی



فصل اول

تصمیم‌های اساسی، شروع

۱-۱ مقدمه، هدف

نیازهای بشر در طول زندگی و در اعصار مختلف متفاوت بوده و با گذر زمان تغییر کرده است. در سال‌های قبل، بشر نیاز چندانی به علم نداشته و با تکیه بر شکار و کشاورزی، گذران زندگی می‌کرد، اما رفته رفته و با ورود به عصر تکنولوژی، تنها شکار و کشاورزی کافی نبوده و نیازهای دیگری از جمله صنعت فلز، شیشه و طب نیز برای بشر به وجود آمد. این امور به مرور نیاز به متخصصان و افراد مسلط و با تجربه را ایجاد کرد. دیگر تجربه هم کافی نبوده و کم‌کم بشر، نیاز به علم و دانش مختص رشته تخصصی خود را احساس کرد. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب زمینه کاری، از حساس‌ترین انتخاب‌های زندگی هر فرد است. با توجه به زندگی مدرن امروزه، برای فعالیت در هر شغلی باید دانش آن را هم به حد کافی داشت و این، یکی از دلایل تمایل بشر به علم اندوژی است.

انسان در مراحل مختلف زندگی باید از بین مسیرهای متعدد موجود، یکی را انتخاب و در واقع تصمیم‌گیری کند. این انتخاب‌ها تأثیر زیادی بر ادامه زندگی فرد گذاشته و حتی می‌توانند آن را کاملاً تغییر دهند. یکی از این انتخاب‌های حساس برای افرادی که مدرک کارشناسی دارند؛ شرکت کردن و یا نکردن در آزمون کارشناسی ارشد است. نتیجه آزمون کارشناسی به کارشناسی ارشد، برای بسیاری از داوطلبان بخش مهمی از زندگی، شغل و موقعیت اجتماعی آینده آنان را تعیین