

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار

مجموعه
علوم تربیتی (۱)

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه علوم تربیتی ۱) / مؤلفین: گروه مشاوره انتشارات

مدرسین شریف.

مشخصات نشر: تهران: مدرسین شریف، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.

شابک: 978-964-187-822-3

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

موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای تحصیلی

موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی

موضوع: آموزش و پرورش -- آزمون‌ها -- راهنمای تحصیلی

رده بندی کنگره: LB۲۳۹۵/م۵۱۷ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۹۳۵۸

نام کتاب: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه علوم تربیتی ۱)

مؤلفین: گروه مشاوره انتشارات مدرسین شریف.

ناشر: انتشارات مدرسین شریف

نیراز: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

حروف چینی: واحد تایپ انتشارات مدرسین شریف

چاپ و صحافی: مهدی - مینو

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: 978-964-187-822-3

تمام حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات مدرسین شریف می‌باشد.

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

عنوان	صفحه
-------	------

فصل اول: «تصمیم‌های اساسی، شروع»

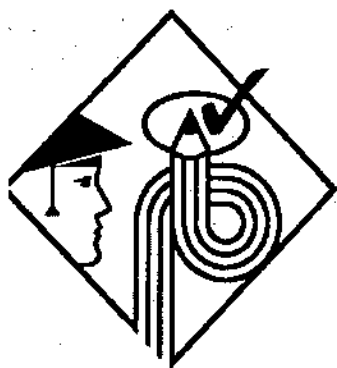
۱-۱	مقدمه، هدف	۱
۲-۱	شرایط داوطلبان	۴
۳-۱	شروع	۶
۴-۱	مشاوره	۷
۵-۱	برنامه میان‌مدت	۸
۶-۱	دوستان	۹
۷-۱	استرس و راهکارهای کاهش آن	۹

فصل دوم: «مدیریت زمان»

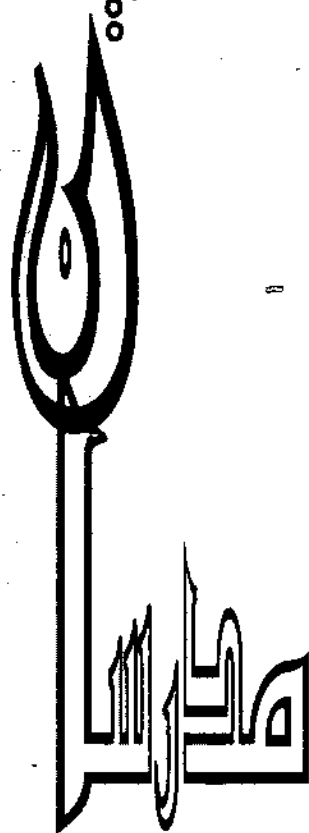
۱-۲	مقدمه	۱۴
۲-۲	کمبود یا اتلاف وقت	۱۶
۳-۲	راه‌های ایجاد وقت	۱۸
۱-۳-۲	انتخاب کلاس‌های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد	۱۹
۲-۳-۲	اساتید حرفه‌ای	۲۱
۳-۳-۲	کتاب‌های کمک آموزشی	۲۳
۴-۲	شرایط بهینه مطالعه و بهره‌وری بیشینه	۲۴
۵-۲	تکنیک‌های مدیریت زمان	۲۶

فصل سوم: «روش‌های مطالعه»

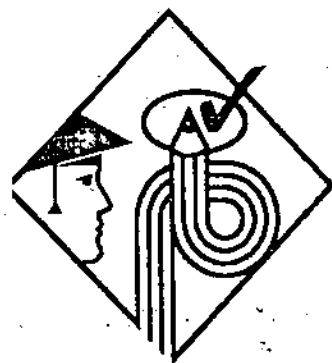
۱-۳	روش‌های یادگیری	۳۰
۱-۱-۳	درک مطلب	۳۱
۲-۱-۳	تسلط بر مطالب	۳۲
۳-۱-۳	سنجش	۳۲
۴-۱-۳	تثبیت مطالب	۳۳
۵-۱-۳	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۳۳
۲-۲	مکان مطالعه	۳۴
۳-۲	شرایط بهینه مطالعه	۳۵
۱-۳-۲	گام‌های کلیدی در مطالعه موثر و بهینه	۳۶
۲-۳-۲	مطالعه در جمع	۳۹
۴-۲	نور محیط مطالعه	۴۰
۵-۳	مناسب‌ترین حالت بدن	۴۰
۶-۳	مناسب‌ترین 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



ناشر پاف



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 منظم
۵۹	۲-۶-۴ مطالعه به روش تداعی کردن
۵۹	۷-۳-۴ بکارگیری حواس پنجگانه
۵۹	۴-۸-۴ حافظه ایده‌آل
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 سازمان مطالباتی 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	۳-۶ جمع‌بندی و خودآزمایی
۸۱	۱-۲-۶ انواع جمع‌بندی
۸۳	جدول برنامه‌ریزی مطالعه
۱۰۵	اطلاعات تخصصی مجموعه علوم تربیتی (۱)



شریف



مطالعه