

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار

مجموعه
مهندسی مکانیک

سرشناسه: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه مهندسی مکانیک) / مؤلفین گروه مشاوره انتشارات مدرسان شریف.

مشخصات نشر: تهران: مدرسان شریف، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص: ۲۹×۲۲ س م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۷-۸۱۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه مهندسی مکانیک).

عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه مهندسی مکانیک).

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

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

موضوع: موفقیت تحصیلی - - برنامه‌ریزی

موضوع: مکانیک - - مهندسی - - برنامه‌های درسی

رده‌بندی کنگره: ۵۳/۲۳۹۵LB/۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۴۵۷۴

نام کتاب: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه مهندسی مکانیک)

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: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۷-۸۱۱-۷

تمام حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات مدرسان شریف می‌باشد.

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

صفحه	عنوان
------	-------

فصل اول: «تصمیم‌های اساسی، شروع»

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

فصل دوم: «مدیریت زمان»

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

فصل سوم: «روش‌های مطالعه»

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



کتابخانه



مطالعه

فصل چهارم: «مدیریت حافظه»

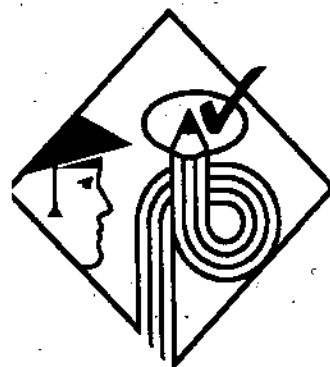
۱-۴ حافظه انسان و راه‌های تقویت آن	۵۲
۲-۴ تقسیم‌بندی خانه‌های حافظه	۵۲
۳-۴ راهنمای نگهداری داده‌ها در حافظه بلند مدت	۵۶
۱-۳-۴ دقت و تمرکز	۵۶
۲-۳-۴ تکرار و افزایش سرعت پاسخ‌دهی	۵۶
۳-۳-۴ سلامت ذهن	۵۷
۴-۳-۴ به اختصار نمودن اطلاعات	۵۸
۵-۳-۴ استراحت منظم	۵۸
۳-۴ مطالعه به روش تداعی کردن	۵۹
۷-۳-۴ بکارگیری حواس پنجگانه	۵۹
۴-۴ حافظه ایده‌آل	۵۹
۴-۴ عوامل موثر بر فراموشی	۶۰
۱-۴-۴ گذر زمان	۶۰
۲-۴-۴ یادگیری سطحی	۶۰
۳-۴-۴ تجمع مطلب و تداخل مباحث	۶۱
۴-۴-۴ شرایط درونی ذهن	۶۲

فصل پنجم: «برنامه‌ریزی»

۱-۵ برنامه‌ریزی، اجرا	۶۴
۲-۵ ویژگی سازمان‌مطالعاتی و برنامه‌ریزی	۶۵

فصل ششم: «مرور و جمع‌بندی»

۱-۶ مرور	۷۰
۱-۱-۶ مزایای مرور کردن	۷۰
۲-۱-۶ مرور پیشرو	۷۴
۲-۶ جمع‌بندی و خودآزمایی	۸۰
۱-۲-۶ انواع جمع‌بندی	۸۱
جدول برنامه‌ریزی مطالعه	۸۳
اطلاعات تخصصی مجموعه مهندسی مکانیک	۱۰۵



ناشر افروز



مکانیک

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 کم کم 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 اندوزی 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