

نکات مهم برای مطالعه بهتر

مؤلف: دکتر حیدری مقدم

سرشناسه : ۱۳۳۷ - حیدری مقدم، مهرنوش،
 عنوان و نام پدیدآور : نکات مهم برای مطالعه بهتر / مهرنوش حیدری مقدم.
 مشخصات نشر : ۱۳۹۵. تهران: اندیشه طلایی
 مشخصات ظاهری : ۱۷۲ص.
 شابک - : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۱۷-۶۸-۴ : ۱۵۰۰۰۰ ریال
 وضاحت فهرست : فیا
 نویسنده :
 موضوع : مطالعه و فراگیری-- برنامه ریزی
 موضوع : Study skills-- Planning
 رده بندی کنگ : LB۱۰۴۹ ن ۹۷ ج / ۱۳۹۵
 رده بندی دیو : ۳۰۲۸۱/۳۷۱
 شماره کتابشناسی : ۴۴۵۹/۴۸
 ملی :

نکات مهم برای مطالعه بهتر

مولف: مهرنوش حیدری مقدم

ناشر: اندیشه طلایی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵ - تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

مرکز پخش: تهران میدان انقلاب - تلفن: ۶۶۵۷۵۶۸۱

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۱۷-۶۸-۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد

فهرست مطالب

شماره صفحه

مقدمه.....	۹
فصل اول: اصول مهم و اولیه مطالعه.....	۱۱
پاسخ سوالات تئوریک.....	۲۰
فصل دوم: برنامه ریزی برای مطالعه.....	۲۹
فصل سوم: شرایط و محل مناسب مطالعه.....	۴۳
فصل چهارم: زمان و تغذیه مناسب.....	۵۳
برای مطالعه.....	۵۳
فصل پنجم: تمرکز حواس در مطالعه.....	۶۳
تمرین هایی برای تمرکز بیشتر.....	۶۳
مبارزه با اضطراب در هنگام مطالعه.....	۷۰
بهبود حافظه.....	۷۳

اعتماد به نفس ۷۶

فصل ششم: عوامل اثر بخش در مطالعه ۷۹

علل عدم موفقیت در مطالعه ۸۲

فصل هفتم: تند خوانی ۸۵

فصل هشتم: آداب های مطالعه ۹۱

بلند خواندن مطالعه کتاب ۹۳

مطالعه در کنار وسایل صوتی ۹۵

از ساده به مشکل خواندن ۹۶

پیوسته و بی وقفه درس خواندن ۹۷

پر خوری قبل از مطالعه ۹۷

وجود اضطراب ۹۸

مطالعه طوطی وار ۹۸

مطالعه در حین خستگی ۹۸

بی توجهی به پیش نیازها (عدم فراگیری مطالب قبلی) ۹۹

حفظ کردن دروس فکری به جای تمرین کردن ۹۹

۱۰۰.....	مطالعه منفعل
۱۰۱.....	وسواس در مطالعه
۱۰۲.....	افسردگی
۱۰۲.....	پیش فعالی
۱۰۳.....	بی موقع خواندن
۱۰۳.....	احساس نیاز بودن
۱۰۳.....	خواندن پیش از بند در سب های امتحان
۱۰۴.....	قطع یکباره کمک های درسی اولیا
۱۰۴.....	نا امیدی از مطالعه
۱۰۵.....	طولانی خواندن یک درس
۱۰۷.....	فصل نهم: اصول مهم در یاد گیری
۱۱۴.....	فواید یادداشت برداری
۱۱۷.....	مطالعه برای امتحان
۱۲۵.....	نکات مهم برای جلسه امتحان
۱۴۰.....	تست زدن
۱۴۶.....	یاد گیری در کلاس

فصل دهم: روشهای مطالعه ۱۴۹

مطالعه کاربردی و چند مرحله ای ۱۵۱

روش مهارتهای مطالعه ۱۵۶

تجربیات کامل : ۱۶۲

مراحل قبل از مطالعه ۱۶۲

مراحل حین مطالعه ۱۶۴

مراحل بعد از مطالعه ۱۶۵

نکات تکمیلی ۱۷۲

سئوالات هفت گانه گانیه در ایجاد تمرکز حواس ۱۷۲

مراحل حیطه شناختی ۱۷۵

دلایل استرس زمان امتحانات ۱۷۶

مراحل اساسی مطالعه ۱۷۸

منابع ۱۷۹

در طی سالها تدریس و مدیریت در مدارس دخترانه اقصی نقاط کشور متوجه شدم بسیاری از دانش آموزان علیرغم تلاش بسیار گاهی نتیجه مطلوب را کسب نمی کنند و این باعث دلسردی ناخواسته ای آنان می شود. در این مدت در جلسات آموزشی که با دانش آموزان برگزار می کردم سعی می کردم تجربیات خود را در این زمینه در اختیار آنان قرار دهم تا با مهارت های یادگیری خوب و نه صرفاً تفتن مطالب آشنا شوند و از مزایای آن بهره مند گردند. در ضمن در این حین آنان را با مقوله هایی از قبیل برنامه ریزی، تند خوانی، «حنما به نفس و تمرکز» حواس آشنا می کردم. اضطراب و آسیب های نظامی هم از مواردی بود که به فراگیری مطلوب دانش آموزان لطمه می زد. لذا سعی می کردم راه مبارزه با آنها را هم آموزش دهم. بسیاری از دانش آموزان اظهار می کردند که این آموزش ها برایشان مفید بوده و به آنها کمک کرده با صرف وقت کمتر یادگیری بیشتری

داشته باشند. با توجه به این موضوع تصمیم گرفتم تجارب سالیان
دراز خود را جمع آوری کرده و مطالب مورد نیاز دیگر را هم از
کتاب مربوط به آن اضافه کرده و در قالب جزوه ای در اختیار
دانش آموزان علاقمند قرار دهم. مطالب با توجه به نیاز دانش
آموزان تقسیم بندی شده تا دسترسی به آنان راحت تر باشد.

امیدوارم این مطالب برای مخاطبان آن مفید باشد و بتوانند در
موارد مورد نیاز از آن ستفاد کرده و بهره لازم را ببرند. در
صورتی که موارد نقص و اشکال آن کتاب را به اینجانب اطلاع
دهید مرا بسیار سپاسگزار خود خواهم بود.

مهرنوش پید... مقدم.. پاییز ۱۳۹۵