

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گام‌هایی برای کسب

مهارت‌های تحصیلی

نسرین خیاطی

کتابخانه

۱۳۹۰

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : گام‌هایی برای کسب مهارت‌های تحصیلی / نسرين خياطي.
مشخصات نشر : تبریز: هنر اول، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهري : ۲۸۰ ص.
شابک : 978-964-7752-49-7 : ۴۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۷۸ - ۲۸۰.
موضوع : موفقیت تحصیلی
موضوع : موفقیت تحصیلی - برنامه‌ریزی
موضوع : مطالعه و فراگیری
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹ ۹۵۲/خ LB۱۰۶۲
رده‌بندی دیویی : ۳۷۰/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۵۴۸۴۶

تلفن: ۰۹۱۴۳۰۱۴۱۵۷

تبریز صندوق پستی ۱۴۶۸ - ۵۱۲۸۵



نام کتاب: گام‌هایی برای کسب مهارت‌های تحصیلی

مؤلف: نسرين خياطي

قطع: وزیری / ۲۸۰ ص

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

چاپخانه: آذرآبادگان

شابک: ۷ - ۴۹ - ۷۷۵۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست مطالب

۱۱	سخن نخست
----	----------

فصل اول / اصول موفقیت تحصیلی

۱۴	داشتن هدف
۱۵	پیگیری هدف
۱۸	مدل سازی
۱۸	تفکر مثبت
۲۰	اعتماد به نفس
۲۱	شور و اشتیاق
۲۱	افکار متمرکز
۲۲	داشتن امید
۲۳	علاقه
۲۴	خواستن
۲۴	انگیزش
۲۵	آرامش ذهنی
۲۶	نشاط
۲۷	نترسیدن
۲۸	تصمیم گیری
۲۸	شروع به فعالیت
۲۹	عزم و اراده
۳۰	استقامت و پشتکار

فصل دوم / مطالعه و روش های آن

۳۲	شرایط مطالعه
۳۲	آغاز درست
۳۳	برنامه ریزی
۳۶	نظم و ترتیب
۳۷	حفظ آرامش

۳۸	استفاده صحیح از وقت
۳۹	سلامتی و تندرستی
۴۰	تغذیه مناسب
۴۰	تنفس صحیح
۴۱	ورزش
۴۲	استراحت مغزی
۴۳	خواب کافی
۴۳	درک مطلب
۴۵	تشویق و یادداشت
۴۵	شرطی شدن
۴۶	تحرک مغزی
۴۷	اتاق مطالعه
۴۷	نور اتاق
۴۸	تهویه مناسب
۴۸	وضعیت مطالعه
۴۹	رعایت فاصله
۵۰	میز مطالعه
۵۰	زمان مطالعه
۵۲	آستانه یادگیری
۵۳	فنون برتر مطالعه
۵۴	روش های یادداشت برداری
۵۸	بکارگیری طرح شبکه ای مغز
۵۹	استفاده از تکنیک تقطیع
۶۰	مشخص کردن نحوه ارتباطات
۶۰	استفاده از شکل
۶۱	رنگ آمیزی
۶۱	استفاده از علایم ریاضی و هندسی
۶۱	شماره گذاری اطلاعات
۶۱	تصویرسازی
۶۲	یادداشت برداری در کلاس

۶۳	روش‌های علمی مطالعه
۶۴	آموزش سیستم PQ6R
۷۵	آموزش سیستم PQRSTC
۸۰	نحوه خواندن دروس
۸۰	نحوه خواندن ریاضیات
۸۳	نحوه فراگیری جبر
۸۴	نحوه خواندن هندسه
۸۵	نحوه خواندن زیست‌شناسی
۸۸	نحوه خواندن فیزیک
۹۰	نحوه خواندن شیمی
۹۲	نحوه خواندن زبانهای خارجی
۹۹	نحوه خواندن تاریخ و جغرافی
۱۰۶	نحوه خواندن ادبیات فارسی

فصل سوم / برنامه‌ریزی تحصیلی

۱۱۲	اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی
۱۱۳	تعریف برنامه‌ریزی
۱۱۴	هدف و ویژگی‌های آن
۱۱۵	اولویت‌بندی اهداف
۱۱۶	برنامه‌ریزی بلندمدت
۱۱۸	برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت
۱۲۴	موانع اجرای برنامه‌ریزی
۱۲۵	برنامه‌ریزی کنکور

فصل چهارم / تندخوانی

۱۲۸	مقدمه
۱۲۸	دستور کار
۱۲۹	جلسه اول آموزش
۱۳۲	جلسه دوم آموزش
۱۳۵	جلسه سوم آموزش
۱۳۹	جلسه چهارم آموزش

۱۴۲	جلسه پنجم آموزش
۱۴۵	جلسه ششم آموزش
۱۴۶	جلسه هفتم آموزش
۱۴۷	جلسه هشتم آموزش
۱۴۸	جلسه نهم آموزش

فصل پنجم / تقویت حافظه، تمرکز حواس، غلبه بر فراموشی

۱۵۴	مقدمه
۱۵۵	فواید تمرکز فکر
۱۵۶	موانع تمرکز
۱۵۷	عوامل مؤثر بر تمرکز
۱۶۱	راه‌های ایجاد تمرکز
۱۶۳	برخی دیگر از راه‌های تقویت حافظه
۱۶۵	تمرکز هنگام امتحان
۱۶۶	تمرینات ۲۴ روزه تمرکز
۱۷۴	فراموشی و راه‌های غلبه بر آن
۱۷۵	فراموشی و نظریه‌های مربوط به آن
۱۷۷	راه‌های مقابله با فراموشی
۱۸۳	روش‌های پرورش دقت

فصل ششم / نقش بهداشت روانی در کسب مهارت‌های تحصیلی

۱۹۰	مفهوم بهداشت روانی
۱۹۰	اصول بهداشت روانی
۱۹۲	بهداشت روانی و استرس
۱۹۲	اقدامات لازم برای مطالعه‌ی بدون استرس
۱۹۳	بهداشت روانی و اضطراب
۱۹۴	تمرینات آرام‌بخشی
۱۹۵	انگیزش تحصیلی
۱۹۹	معجزه‌ی عزت نفس
۲۰۰	علائم خود کم‌پنداری و عزت نفس پایین
۲۰۱	عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

۲۰۲	غلبه بر اضطراب امتحان
۲۰۳	عوامل مستعدکننده نگرانی و اضطراب امتحان
۲۰۷	روش‌های کنترل اضطراب و نگرانی
۲۰۹	امتحان و روش‌های برخورد صحیح با اضطراب
۲۱۱	غلبه بر اضطراب ناشی از کنکور

فصل هفتم / خلاقیت

۲۱۴	خلاقیت
۲۱۴	اهمیت و ضرورت خلاقیت
۲۱۴	هوش و خلاقیت
۲۱۴	قدرت تصور
۲۱۵	عوامل موثر بر خلاقیت
۲۱۶	استعداد و خلاقیت
۲۱۶	کوشش و خلاقیت
۲۱۷	پشتکار و خلاقیت
۲۱۷	خصوصیات شخصیتی افراد خلاق
۲۲۱	موانع خلاقیت
۲۲۳	راه‌های رسیدن به ایده‌های خلاق
۲۲۵	راه‌های پرورش خلاقیت

فصل هشتم / موفقیت در امتحان

۲۳۴	مقدمه
۲۳۵	گروه‌های دانش‌آموزان در ارتباط با امتحان
۲۳۶	تعریف امتحان
۲۳۶	اهداف امتحان
۲۳۷	آمادگی برای امتحان
۲۳۸	عوامل مهم جهت ایجاد آمادگی برای امتحان
۲۳۹	رهنمودهای قبل از امتحان
۲۴۰	رهنمودهای حین امتحان
۲۴۲	رهنمودهای پایان امتحان

- ۲۴۳- ترس و نگرانی از امتحان
- ۲۴۴- غلبه بر ترس و نگرانی از امتحان
- ۲۴۵- انواع امتحان
- ۲۵۲- طبقه‌بندی سؤالات
- ۲۵۴- امتحانات تشریحی
- ۲۵۵- امتحانات تستی

فصل نهم / نقش والدین در موفقیت تحصیلی فرزندان

- ۲۶۸- مقدمه
- ۲۶۹- شکست تحصیلی چیست و چگونه ایجاد می‌شود
- ۲۶۹- نقش والدین در ایجاد شکست‌های تحصیلی
- ۲۷۳- نقش والدین در برطرف کردن شکست‌های تحصیلی
- ۲۷۶- اصولی که والدین برای علاقه‌مند کردن فرزندان نسبت به تحصیل باید انجام دهند
- ۲۷۸- منابع و مآخذ

بنام خدا

سخن نخست

عصری که در آن زندگی می‌کنیم عصر اطلاعات است. دنیای کنونی زمان جاهلیت نیست، بلکه قرن بمباران اطلاعات است. روزانه دهها جلد کتاب، مجله و روزنامه در سراسر جهان مجوز چاپ و انتشار دریافت می‌کنند، تا بتوانند اطلاعات جدید را به انسان‌ها ارائه دهند. ماهواره‌ها و اینترنت و سایر وسایل ارتباط جمعی هم این انتقال را تسریع می‌کنند. میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو، هزاران ساعت از بهترین ایام خود را صرف آموختن می‌کنند تا بتوانند از یک طرف با جهان دانش همسو شده، و از طرف دیگر خود خالق شگفتی و تحول دنیای علم و صنعت باشند.

اگر فردی بخواهد از منابع جدید اطلاعاتی استفاده‌ی بیشتری برد، باید «فنون بهتر خواندن» را بیاموزد. باید شیوه‌هایی را بکار گیرد تا بتواند با یادگیری صحیح‌تر و سریع‌تر اطلاعات، به آنچه می‌خواهد برسد. و اگر این فرد، دانشجو یا دانش‌آموز باشد، یادگیری «مهارت‌های تحصیلی» برای او از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

مجموعه‌ای که پیش رو دارید، حاصل مطالعه و تجارب اینجانب در حوزه تعلیم و تربیت و مواجهه با مسائل و مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان می‌باشد که سال‌ها به عنوان مشاور پاسخگوی مسائل آنان بوده‌ام.

این مجموعه به شما کمک خواهد کرد که بتوانید راه‌حل‌های مناسبی را برای آموختن انتخاب کنید و از وقتی که برای آن صرف می‌کنید، بهره‌ی کافی را ببرید. امیدوارم که این کتاب بتواند بخشی از نیازهای شما را در زمینه‌ی کسب مهارت‌های تحصیلی برآورده کند.