

شکلات تلخ

ابراهیم بهادری



سرشناسه	:	بهادری، ابراهیم، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شکلات تلخ / ابراهیم بهادری.
مشخصات نشر	:	تهران : نگار و نیما (نگیما)، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.
شابک	:	978-964-2978-36-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی
موضوع	:	موانعیت تحصیلی -- برنامه ریزی
رده بندی کنگره	:	۴۹LB - ۱۳۹۲/۸ش ۹۴۴/ب
رده بندی دیویی	:	۲۰۲۸۱/۲۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۲/۵۲۳



تهران صندوق پستی ۱۱۴۵/۱۳۱۴۵

تلفکس: ۶۶۹۲۸۳۱۴

شکلات تلخ

ابراهیم بهادری

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۸-۳۶-۶

فهرست

۱۱.....	فصل اول: آنچه قبل از مشاوره و برنامه ریزی باید بدانید.....
۱۱.....	بهترین زمان درس خواندن(ساعت زیستی)
۱۲.....	تاثیر ساعت زیستی بر مطالعه
۱۲.....	روش به دست آوردن ساعت زیستی هر درس
۱۳.....	دفتر برنامه ریزی تخصصی کالج مبتنی بر ساعت زیستی
۱۳.....	مشاوره تغذیه است یا امری لازم
۱۴.....	برنامه ریزی یعنی چه؟
۱۴.....	مدیریت زمان چیست ؟
۱۶.....	تکنیک های ذهنی مدیریت زمان
۱۷.....	برنامه ریزی مثبت ضمیر ناخود آگاه
۱۷.....	انگیزه فراتر از ضریب هوشی
۱۸.....	اهمیت و ضرورت هدف گذاری
۱۸.....	فرایند هدف گذاری

ویژگی‌های هدف‌گذاری خوب

۱۹.....

محاسن و مزایای هدف‌گذاری

۱۹.....

رابطه بین هدف و برنامه‌ریزی

۲۰.....

علل و عوامل عدم تمرکز را بشناسید

۲۰.....

تمرکز حواس در کلاس

۲۱.....

تکنیکهای حضور فعال در کلاس

۲۲.....

یادداشت برداری داخل کلاس

۲۳.....

مطالعه‌ی صحیح، چهار مزیت عمده به دنبال دارد

۲۶.....

عواملی که تاثیر آشکاری در روند یادگیری دارند

۲۶.....

چگونه کیفیت مطالعه خود را بالاتر ببریم

۳۳.....

چگونه مطالب درسی را مرور کنیم؟

۳۴.....

نقش خلاصه نویسی در پیشرفت تحصیلی

۳۶.....

سعی کنید؛ شنونده فعال و مثبتی باشید

۳۷.....

روش مطالعه مردر (Murder)

۳۸.....

چند روش موثر درس خواندن

۴۰.....

بیست و یک توصیه مفید برای تقویت تمرکز

۴۳.....

فصل دوم: پدر ها و مادر ها بخوانند ۴۷

۴۷..... پدر و مادر چه نقشی در موفقیت دانش آموز دارند؟

۴۸..... چقدر از فرزندانمان توقع داشته باشیم؟

۴۹..... پدرها و مادرهای رتبه های برتر چه کارهایی انجام میدهند؟

۵۰..... اول مشاور را انتخاب کنید

۵۱..... رتبه های برتر از چه زمانی مشاوره را شروع کردند؟

۵۲..... چقدر برای کنکور و امتحانات نهایی خرج کنیم؟

فصل سوم: مشاوره و برنامه ریزی چیست؟ ۵۵

۵۵..... چرا به برنامه ریزی و مشاوره نیاز داریم؟

۵۶..... چه کسانی به مشاوره نیاز دارند؟

۵۷..... بهترین مشاوره چیست؟

۵۸..... بهترین مشاور کیست؟

۵۹..... از کی مشاوره را شروع کنیم؟

۶۰..... رتبه های برتر چگونه به این موفقیت رسیدند؟

۶۱..... مشاور به چه سوالها و نیازهای شما پاسخ میدهد

- ۶۰..... انواع مشاوره های رایج در کشور
- ۶۲..... مقایسه روشهای مختلف مشاوره
- ۶۳..... تفاوت مشاوران در مشاوره دایم با مشاوران گروهی یا جلسه‌ای
- ۶۳..... اصول مشاوره کوتاه مدت

۶۵..... فصل چهارم: دوران جمع بندی

- ۶۵..... در دوران جمع بندی تا چه حد می توان پیشرفت کرد
- ۶۶..... جدولی از حدود پیشرفت دانش آموزان در دوران جمع بندی
- ۶۶..... چرا باید جمع بندی کرد ؟
- ۶۷..... جمع بندی چیست؟
- ۶۸..... ابزار دوران جمع بندی
- ۶۹..... روش کار در دوران جمع بندی
- ۷۰..... تئوری سریع در دوران جمع بندی
- ۷۰..... برنامه ریزی برای دوران جمع بندی به چه صورت است؟
- ۷۱..... تفاوت دوران جمع بندی با طول سال تحصیلی
- ۷۱..... باید و نباید های دوران جمع بندی دانش آموز

- نقش پدر و مادر در موفقیت دانش آموز ۷۲
- تاثیر اولیا در دوران جمع بندی ۷۳
- باید و نباید های دوران جمع بندی والدین ۷۴
- چه کسانی در دوران جمع بندی پیشرفت میکنند ۷۵
- راه های افزایش آرامش در دوران جمع بندی ۷۵
- توصیه های دوران جمع بندی رتبه های برتر ۷۶
- فصل پنج: امتحانات نهایی** ۷۹
- بارعایت توصیه های زیر نمرات امتحانات خود را بهتر کنید ۷۹
- امتحانات از آن چه در برنامه دیده می شوند به شما نزدیک ترند ۸۳
- با دل و جان درس بخوانید ۸۴
- راهنمادهایی برای افزایش معدل ۸۵
- شیوه صحیح مطالعه رمز موفقیت است ۸۸
- اهمیت سال سوم برای کنکور ۸۹
- نحوه طراحی سوالات امتحانات نهایی ۹۲