

برای دانشجویان عزیز

دکتر سعید قاضی پور

مهندس علیرضا فتاحی

حامد خرم شکوه

www.ketab.ir

سرشناسه	:	قاضی پور، سعید، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	برای دانشجویان عزیز / مولفین سعید قاضی پور، علیرضا فتاحی، حامد خرم شکوه،
مشخصات نشر	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک	:	978-600-356-202-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	دانشجویان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	:	دانشجویان -- راه و رسم زندگی
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
شناسه افزوده	:	خرم شکوه، حامد، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	:	فتاحی، علیرضا، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳۳۶۰۵LB ۱۳۹۳۳۶۰۵LB / ۲ق
رده بندی دیویی	:	۱۹۸/۳۷۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۳۴۵۵۱

عنوان	:	برای دانشجویان عزیز
مولفین	:	سعید قاضی پور، علیرضا فتاحی، حامد خرم شکوه
ناشر	:	آرنا
طرح جلد	:	رامین نوروزی فرد
صفحه آرایشی	:	الیه بدرافشان
چاپ	:	اول ۱۳۹۳
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۶۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۲۰۲-۸



فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۱	دانشجویان بر طاقت
۱۱	مهم ترین منابع فشار روانی
۱۲	مولفه های بر طاقتی
۱۲	تعهد (نقطه مقابل از خود بیگانگی)
۱۳	مبارزه جویی (نقطه مقابل خطر یا ترس)
۱۳	کنترل (نقطه مقابل ناتوانی)
۱۴	ویژگی دانشجویان بر طاقت
۱۷	چگونه مهارت های مدیریت خود را بهبود بخشیم؟
۱۷	۱۰۰ نکته کاربردی جهت برنامه ریزی
۲۶	چگونه انگیزه خود را برای آموختن بهبود بخشیم؟
۲۶	انگیزش چیست؟
۲۷	انگیزش در چند زمینه بر آموزش اثر می گذارد؟
۲۸	پیامدها و نشانه های بی انگیزگی
۲۹	چگونه می توان انگیزه یادگیری را بالا برد؟
۳۱	نقش بازخوردها و فیدبک ها
۳۱	نقش علائق و عواطف
۳۲	نقش موفقیت ها
۳۳	نوع فعالیت ها و تکالیف
۳۳	کاربرد آموخته ها
۳۳	نقش دوستان و روابط بین فردی

- ۳۵..... احساس گناه و رنجش
- ۳۵..... احساس گناه
- ۳۷..... رنجش
- ۴۰..... هفت گام اساسی در برقراری ارتباط موثر
- ۴۰..... مقدمه:
- ۴۰..... گام اول: گوش دادن
- ۴۱..... گام دوم: صریح و صادق بودن
- ۴۲..... گام سوم: همدلی و همدردی
- ۴۳..... گام چهارم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل
- ۴۴..... گام پنجم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب
- ۴۵..... گام ششم: خود شناسی و افزایش آگاهی
- ۴۶..... گام هفتم: شناسایی افکار تحریف شده
- ۴۹..... مهر طلبی تلاش برای راضی کردن دیگران
- ۵۱..... ذهنیت راضی کردن دیگران
- ۵۱..... عادت راضی کردن دیگران
- ۵۲..... احساسات راضی کردن دیگران
- ۵۳..... برنامه گام به گام درمان عادت راضی کردن دیگران
- ۵۳..... گام اول: وقتی می خواهید نه بگویید آری نگوید
- ۵۴..... گام دوم: روش صفحه ی خط افتاده، آری نگوید
- ۵۵..... گام سوم: فن ساندویچ
- ۵۵..... گام چهارم: رفع اعتیاد تایید طلبی

- مسائل زندگی را چگونه حل می کنید؟ ۵۷
- گام های اساسی در حل مسائل: ۵۸
- قدم اول: اصلاح باورهای غلط خود نسبت به مسئله ۵۸
- قدم دوم: تعریف دقیق مسئله ۵۹
- قدم سوم: پیدا کردن راه حل های زیاد ۵۹
- قدم چهارم: ارزیابی راه حل ها ۶۰
- قدم پنجم: انتخاب راه حل های مناسب ۶۰
- قدم ششم: اجرای راه حل مفید ۶۰
- قدم هفتم: ارزیابی راه حل ها و جایزه دادن به خود ۶۱
- مراقبت از خویش ۶۲
- مراقبت از خود جسمانی ۶۳
- مراقبت از خود فعال یا اجتماعی ۶۴
- مراقبت از خود عاطفی ۶۴
- مراقبت از فکر خود ۶۵
- مراقبت از خود معنوی ۶۷
- قاطعتیت ورزی** ۶۸
- قاطعتیت ورزی ۶۸
- عدم قاطعتیت ورزی به چه چیزی بر می گردد؟ ۶۸
- چرا قاطعتیت ورزی مهم است؟ ۶۹
- قاطعتیت ورزی انتخابی ۷۰
- آیا رفتار قاطعانه همیشه بهترین انتخاب است؟ ۷۱
- سه مولفه رابطه قاطعانه ۷۲

- ۷۲..... بیان همدلانه:
- ۷۲..... بیان مساله:
- ۷۲..... بیان آنچه شما می خواهید:
- ۷۳..... چگونه میتوانیم به شکل موثری قاطع باشیم؟
- ۷۴..... سعی کنید قضاوت نکنید یا دستور ندهید بلکه از وجه سوالی استفاده کنید.....
- ۷۵..... تکنیک هایی ویژه برای موقعیت های دشوار:
- ۷۶..... فشار روانی (استرس) چیست؟
- ۷۶..... چرا فشار روانی آسیب رسان است؟
- ۷۷..... اگر در حال فشار روانی زیاد باشیم بدنم چگونه آن را به من اطلاع می دهد؟
- ۷۸..... چگونه می توانم سطح فشار روانی خود را ارزیابی کنم؟
- ۷۹..... راهبردهای مقابله ای معمول.....
- ۷۹..... ورزش جسمانی فعال.....
- ۷۹..... محدود کردن وظائف کاری و فعالیت خارج از برنامه درسی.....
- ۸۰..... تعطیلات یا زمان بازی.....
- ۸۰..... خانواده ، دوستان ، گروههای اجتماعی.....
- ۸۰..... سرگرمی ها.....
- ۸۰..... مذهب.....
- ۸۰..... مشاوره:.....
- ۸۱..... روش های ایجاد آرامش.....
- ۸۱..... رهایی از فشار روانی.....
- ۸۲..... اضطراب امتحان.....
- ۸۲..... مقابله با استرس.....
- ۸۲..... آماده سازی می تواند کمک کند.....

- ۸۳ تغییر دادن نگرشهای خود.....
- ۸۴ نکات پایه را فراموش نکنید.....
- ۸۵ روز امتحان.....
- ۸۶ به محض دریافت برگه امتحان.....
- ۸۷ اگر اضطراب ادامه یابد.....
- ۸۸ بعد از امتحان.....
- ۸۹ رویا رویی با امتحانات.....
- ۸۹ برای امتحان آماده شوید.....
- ۸۹ فضاییان را سازمان دهید.....
- ۹۰ وقت تان را سازمان دهید.....
- ۹۳ در خود انگیزه ایجاد کنید.....
- ۹۳ تمرکز تان را به حدت بهینه برسانید.....
- ۹۴ یادگیری فعال داشته باشید.....
- ۹۵ تمرین کنید.....
- ۹۶ خوب بخوابید.....
- ۹۷ در روز امتحان.....
- ۹۸ اضطراب در حین امتحان.....
- ۹۹ پس از امتحان.....

مقدمه

در شرایط امروز جامعه ایرانی ، دانش آموزان عزیز با عبور از مرحله ی سخت کنکور که با حمایت و همراهی خانواده طی می شود وارد دانشگاه می شوند و تصویری ناصواب بر مسیر ایشان سایه می افکند مبنی بر اینکه همه چیز حل شد و حال آنکه فصلی نو از چالش ها پیش روست که زین پس معمولاً به تنهایی و با حمایت های ناممکن خانواده و یا غیرموجود آن ، پشت سرگذاشته می شوند یادداشت حاضر مشتمل دوازده فصل از نکاتی است که دانشجوی عزیز با آن روبرو خواهد بود. امید است در گذر روان دوران تحصیل عالی دانشگاه موثر افتد.

دکتر سعید قاضی پور

۱۳۹۳/۰۸/۰۵