

راهنمای افزایش کیفیت مطالعه

راکم (RAKM)

www.ketab.ir

۱۵۰۵۷۲۰

۹۳,۵۱۱

سرشناسنامه	امیری، معصومه، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	راه‌های افزایش کیفیت مطالعه راگم (RAKM) معصومه امیری، حسن امینی
مشخصات نشر	تهران، منتشران، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص.
شابک	978-964-378-549-9 ریال ۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
موضوع	مطالعه و فراگیری -- برنامه ریزی
موضوع	Study skills -- Planning
موضوع	موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی
موضوع	Academic achievement -- planning
موضوع	مدیریت زمان
موضوع	Time management
شناسه افزوده	امینی، حسن، ۱۳۵۳
رده بندی کنگر	۱۳۹۶ ر ۸۲ الف / LB۱۰۴۹
رده بندی دیویی	۳۷۱ / ۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۴ / ۹۳۶

نام کتاب	راه‌های افزایش کیفیت مطالعه راگم (RAKM)
برنامه ریزی محتوای انتشارت	
مؤلفان	معصومه امیری - حسن امینی
تیراژ	۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ و سال انتشار	۱۳۹۶ - ۱۳۹۶
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸-۵۴۹-۹
	ISBN: 978-964-378-549-9
لیتوگرافی	طیف نگار
چاپخانه	منتشران مهر

تعداد صفحات: ۱۱۲

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

چهار هزار تومان

کلیه حقوق برای انتشارات منتشران محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان وحید نظری غربی - پلاک ۸۳

صندوق پستی: ۱۱۳۹ - ۱۳۱۳۵

شماره پیامک: ۳۰۰۰۲۱۸۰۱۳

تلفن: ۶۶۴۹۳۶۱۵ - ۶۶۴۹۳۶۱۵ - ۶۶۴۹۳۶۱۵

تلفن سفارش شهرستان: ۵ - ۶۶۹۴۷۷۲۳

۶	مقدمه
۷	تجربیات موفق دانش آموزان
۷	معنای مطالعه
۷	روش‌های مطالعه مناسب
۸	مقدمات مطالعه
۸	ایجاد شرایط خوب برای یک مطالعه موفق
۱۰	به کارگیری روشهای موفق در مطالعه
۱۱	گام‌های مطالعه
۱۷	نکاتی برای مطالعه دقیق
۱۹	نکات اساسی در مطالعه
۲۰	راه‌های بهبود مطالعه
۲۱	مراحل آمادگی در کلاس درس
۲۲	تکنیک‌های حضور فعال در کلاس درس
۲۴	راههای تنظیم برنامه برای مطالعه
۲۴	چگونه برنامه‌ریزی کنید
۲۵	چگونه والدین به فرزندانشان در مطالعه کمک کنند
۲۶	مراحل آمادگی برای امتحان
۲۷	راه‌های بدست آوردن نمرات بالا
۲۸	تکنیک‌های تند خوانی
۲۹	نکاتی برای زمان مطالعه
۳۰	روش‌های آرامش فکری
۳۱	چگونه موفقیت خود را ارزیابی کنید
۳۲	چگونه مطالعه با کیفیت داشته باشیم
۳۲	عامل‌های مؤثر از تغذیه برای مطالعه
۳۳	تغذیه مناسب
۳۳	خوردنی‌های مؤثر برای کاهش استرس
۳۴	غذاهای مؤثر بر یادگیری
۳۵	توصیه‌های غذایی برای افزایش حافظه
۳۵	چه نوع خوراکیهایی کارایی مغز را افزایش می‌دهد
۳۶	انگیزه
۳۷	راه‌های بالا بردن انگیزه در یک روز
۳۸	راه‌های تقویت انگیزه
۳۸	راه‌های تقویت انگیزه در درس خواندن
۳۹	فنون ایجاد انگیزه

۴۰	دو عاملی که انگیزه شخص را کاهش می دهد
۴۱	ترس چیست
۴۱	راه های دور کردن ترس از دانش آموز
۴۲	تفکر دانش آموز نسبت به خودش
۴۳	راه های بهبود و بالا بردن نوع تفکر دانش آموز به خودش
۴۳	تمرکز
۴۴	راه های افزایش تمرکز در مطالعه
۴۵	موانع تمرکز
۴۶	فنون تمرکز
۴۷	تکنیک هایی برای تقویت تمرکز
۴۸	روش های تقویت تمرکز
۴۹	عوامل مؤثر در موفقیت تحصیلی
۴۹	راهکارهای موفقیت در امتحان
۵۱	راه های تفکر و اندیشه مثبت
۵۱	نکات قابل توجه برای آرامش
۵۳	موفقیت تحصیلی
۵۶	مدیریت زمان در مطالعه
۵۶	رازهای موفقیت در مدیریت زمان
۵۸	عواملی که سبب اتلاف زمان می شوند
۵۸	پیشنهادهایی برای استفاده بهینه از زمان
۵۹	اهمیت حفظ کردن و یادگرفتن
۶۰	راه های چگونه یاد گرفتن
۶۱	اگر شما مطالب را به روش تحلیلی یاد می گیرید
۶۲	روش یادگیری افرادی که از هوش تحلیلی برخوردارند
۶۳	تکنیک های یادگیری
۶۴	توصیه هایی برای والدین و معلمان جهت افزایش یادگیری و مراقبت های ذهنی دانش آموزان
۶۷	عملکرد مغز در یادگیری
۶۷	راه های تقویت اعتماد به نفس
۶۸	خودباوری
۶۸	میزان خودباوری خود را با توجه به عوامل زیر بسنجید
۷۰	اصول تقویت اعتماد به نفس
۷۰	اصول یادگیری
۷۱	آفت های مطالعه
۷۱	چگونه بدانیم مطالبی که خوانده ایم را فهمیده ایم
۷۲	قانون جذب
۷۳	شخصیت افراد، علاقه مند به پیشرفت
۷۴	انگیزه پیشرفت تان چقدر است

تو قدرت نامحدودی داری؛ می‌دوانستی ذهنت اونقدر قدرت داره که بتونی ۳۰ برابر سریعتر از حالا یک نوشته یا کتاب رو بخونی؟

می‌دوانستی می‌تونی هر بیماری رو که داری شفا بدی؟ (توجه کن هر بیماری رو)

می‌دوانستی هر چی رو که تو ذهنت تصور و باور کنی می‌تونی به اون برسی؟

بله تو قدرت نامحدودی داری. همه چی به فکر تو خلاصه می‌شه. هر چی رو که بهش فکر کنی تو زندگیت نمایان می‌شه. مثلاً اگه خدای نکرده به فقر و محدودیت فکر کنی همین سرت می‌یاد و نتیجه‌اش فقر. برعکس اگر معتقد باشی که می‌خوای ثروتمند باشی و به ثروت فکر کنی مطمئناً ثروتمند می‌شی.

اگه فکر کنی همین جور زیبایی هر روز زیبا و زیباتر می‌شی.

اگه به شادی فکر کنی هر روز شاد و شادتر می‌شی.

برعکس اگر فکر کنی که هر چه دوست داری به دست نمی‌رسی یا دوست نداری به دست نیایی یا اینکه هیچ کس تو رو دوست نداره!!!! و... نتیجه‌اش اینه که همون طوری که فکر کردی خودت رو نابود می‌کنی و هیچ کس تو رو دوست نخواهد داشت.

علت همه این‌ها خودتی. این تویی که با فکر بود کنندهات خودت رو نابود می‌کنی. این تویی که با فکر اینکه دیگران منو دوست ندارند به کاری می‌کنی که دیگران تو رو دوست نداشته باشند. بدون که مسبب همه این‌ها خودتی. تو با فکر و باوری که در ذهنت در نظر می‌گیری زندگی خودت رو رقم می‌زنی. کمی فکر کن و از همین حالا مسئولیت زندگیت رو صد در صد به عهده بگیر. تو به هر چی که فکر کنی ذهنت رو با اون برنامه ریزی می‌کنی.

اینو بدون که ذهن تو همیشه بر اساس برنامه‌ریزی که براش انجام می‌دهی عمل می‌کنه. بنابراین اگر ذهنت رو با زیبایی و شادی و ثروت و خوبی برنامه‌ریزی کرده باشی ذهنت نسبت به این مسائل فعال می‌شه، تو با ذهنت هر لحظه می‌تونی میلیاردها تصمیم جور و جور بگیری و به میلیاردها چیز مختلف توجه کنی. ولی این برنامه‌ریزی ذهنته که مشخص می‌کنه به چی توجه کنی و چه تصمیمی بگیری.

هوش فقط بیست درصد از موفقیت را تضمین می‌کند. آنچه برای موفق

شدن ضرورت دارد، تلاش و پشتکار است. (انیشین)