به نام خدایی که در این نزدیکی است

گام‌های موفقیت در کنکور

انگیزه و تمرکز

www.ketab.ir

مؤلف:

پدرام فیاضیان

شماره شناسه: فیاضیان،پدرام،۱۳۶۴-
عنوان کتاب: انگیزه و تمرکز (گام های موفقیت در کنکور . جلد اول)
مؤلف: پدرام فیاضیان
مشخصات نشر: تهران: پرواز دانش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲ج:مصور،جدول
شابک: ۲-۶۰-۷۹۰۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
مندرجات: ج.۱.انگیزه و تمرکز
موضوع:دانشگاه ها و مدارس عالی—آزمون‌ها—راهنمای مطالعه
موضوع:Universities and collages—Examinations—study guides
موضوع: مطالعه و فراگیری—برنامه ریزی
موضوع: study skills—planning
موضوع: موفقیت تحصیلی—جنبه های روانشناسی
موضوع:Academic achievement—psychological aspects
موضوع: موفقیت تحصیلی—برنامه ریزی
موضوع:Academic achievement—planning
موضوع: انگیزش
موضوع:Motivation(psychology)
موضوع: دقت
موضوع:Atteention
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲گ۹ف/LB۲۳۹۵
رده‌بندی دیویی:۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی:۴۷۳۷۱۲۴

انتشارات پرواز دانش

سری مجموعه‌های کاربردی مشاوره برای موفقیت در کنکور

ناشر: انتشارات پرواز دانش

- عنوان کتاب: انگیزه و تمرکز (گام های موفقیت در کنکور . جلد اول)
- مؤلف: پدرام فیاضیان
- برنامه‌ریزی و هماهنگی: سمیه میرابی
- حروف چینی و صفحه آرایی: مریم خواجوئی
- طراح جلد: کیوان آهنی
- عکس:لاله پور نامداریان
- ویراستاری فنی: عاطفه نامداری
- لیتو گرافی،چاپ و صحافی: چاپ فراهم(مهدی حسینی)
- نوبت چاپ: اول (۹۷-۱۳۹۶)
- شمارگان:۵۰۰نسخه
- دفتر انتشارات: خیابان شریعتی. بالاترازپل صدر. ابتدای بلوارصبا، خیابان کریمی، تقاطع موسیوند، ساختمان گیتی، پلاک۴. طبقه۲. واحد۴ (تلفن: ۰۲۱۲۲۶۹۱۶۶۹)
- سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۸۰۰۸
- صندوق پستی: ۱۹۴۹-۱۹۳۹۵
- قیمت کتاب:۱۸،۰۰۰تومان

پایگاه اینترنتی Parvaz99.ir

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی و یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ،

www.ketab.ir

سخن آغازین:

گام‌های موفق همواره برای انسان‌های سخت‌کوش و صبور است و موفقیت از آن ایشان

کتاب پیش‌رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سال‌ها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب می‌خواهیم بهترین و ساده‌ترین روش ممکن، ارزنده‌ترین گام‌های موفقیت در مسیر تحصیل و به ویژه کنکور را کنار هم آورده و در پیش روی‌تان قرار دهیم.

در مسیر هر فعالیتی روش‌های متنوعی برای رسیدن به هدف وجود دارد. هر روش نیازمند ابزار و لوازم ویژه‌ای است. مسیر تحصیل هم بی‌شک از این قاعده مستثنی نیست. در کتاب «گام‌های موفقیت تا کنکور» نکات مهم و طلایی در زمینه برنامه‌ریزی درسی برای موفقیت دانش‌آموزان مطرح شده است. همچنین در این کتاب، والدین گرامی با بسیاری از موانع و عوامل تسریع تحصیل دانش‌آموزان آشنا می‌شوند تا بتوانند با کمترین هزینه و صرف زمانی اندک، تاثیری شگرف بر روند تحصیلی دانش‌آموز خود داشته باشند.

در این کتاب چه می‌آموزیم؟

در کتاب «گام‌های موفقیت در کنکور» تمامی عوامل موثر در مطالعه و آزمون به تفکیک در فصول مختلف آورده شده تا به درستی با اصول تمرکز، مطالعه صحیح، برنامه‌ریزی همگن، زمان‌بندی شناور، موانع مطالعه موفق، راهکارهای کاهش استرس منفی، تقویت استرس مثبت و در ادامه چرایی و چگونگی بهره‌گیری از آن، روش‌های بهره‌وری از زمان، تکنیک‌های ذهن یادگیرنده، چگونگی شروع مجدد، تست‌زنی موفق، مرور و دوره در چند ثانیه، موفقیت و معنای آن آشنا می‌شویم. شیوه طرح این مباحث به‌گونه‌ای است که پس از مطالعه آن، بتوانید تمامی این مفاهیم را به صورت کاربردی و درونی استفاده کنید.

www.ketab.ir

چرا خواندن این کتاب برای ما حیاتی است؟

این کتاب را می‌خوانیم تا راه‌های اشتباه را کنار بگذاریم و به درستی و آسان‌تر موفق شویم. با مطالعه این کتاب می‌خواهیم راه‌های بسیاری که پیشینیان تجربه کرده‌اند و نتیجه‌ای حاصل نشده را دوباره تجربه نکنیم و ارزش زمان طلایی‌مان را جدی بگیریم. از درس‌های آنها بیاموزیم، ولی به خاطر داشته باشیم که آلبرت هوبارد به زیبایی می‌گوید: «بزرگترین اشتباه در زندگی این خواهد بود، که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشی.» نکته مهمی که این نویسنده، هنرمند و فیلسوف شهیر آمریکایی در این جمله به ما یادآور می‌شود، این است که آزمون و خطا جزئی جدانشدنی از زندگی همه ما است. هرگاه بشر از آزمون و خطا دست کشد، بزرگترین اشتباه و یا به عبارتی، اشتباه واقعی را انجام داده است.

ما همواره می‌بایست در مسیر خود ثابت‌قدم باشیم و همواره با تلاش و ممارست به اهداف برنامه‌ریزی شده خود برسیم. همین راه، منجر به تمامی پیشرفت‌های بشری شده است. اگر بشر پس از هر خطا و اشتباهی دست از تلاش و آزمون برمی‌داشت، شاید هنوز در دوران پارینه سنگی مانده بودیم.

در پایانِ مقدمه و شروع کتاب، یادآوری این نکته خالی از لطف نیست که تمامی مطالب این کتاب براساس مطالعه در دوران تحصیل و به‌ویژه دوران کنکور جمع‌آوری، تالیف و تدوین شده است. در این کتاب مثال‌ها به صورت کاربردی ارایه شده است. همچنین مباحث ارایه شده در این کتاب، براساس مشکلات داوطلبان کنکور، دانشجویان و خانواده آن‌ها در جلسه‌های مشاوره تحصیلی (با رعایت اصل محرمانگی) نگاشته شده است.

www.ketab.ir

فهرست

عنوان | صفحه

انگیزه

انگیزه چست؟ ۸

تمرکز

موفقیت یعنی: تمرکز، تمرکز و تمرکز ۱۶

همه آن‌چیزی که باید درباره تمرکز بدانید ۱۹

تمرکز واقعا یعنی چه؟ ۲۳

اساس تمرین‌های تمرکز حواس ۲۷

چگونه فکر کنیم ۳۰

افزایش تمرکز از کارهای آسان تا سخت ۳۳

۱۲ راهکار معجزه‌آسا برای افزایش تمرکز ۳۴

تکنیک‌های ذهنی برای افزایش تمرکز ۴۰

عوامل موثر در تمرکز حواس برای مطالعه ۴۲

تنفس صحیح و تاثیر آن بر افزایش تمرکز ۴۶

تنفس عمیق چه تاثیری بر زندگی‌مان دارد ۴۷

تکنیک تنفس عمیق ۵۰

چند نکته برای انجام تمرین‌های تکنیک تنفس عمیق ۵۱

مشاوران تحصیلی، والدین و معلم‌ها بخوانند.

راهکارهای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی ۵۴

www.ketab.ir