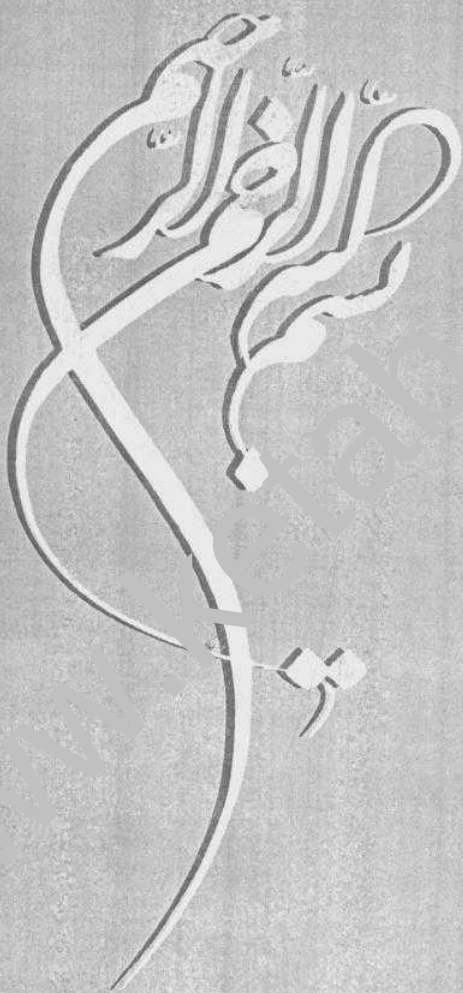


۱۴۱۷/۴۱



کنکور ت رابه باد نده ت

پدیداآورندگان: دکترا علی هنرمند - مهندس شهرام سروری

سرشناسه

: سروری، شهرام، ۱۳۵۱-

عنوان و نام پدیدآور

: کنکورت را به باد نده/ پدیدآورندگان علی هنرمند، شهرام سروری.

مشخصات نشر

: تهران: موسسه علمی آموزشی رویش استعدادهای جوان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۸۰ ص.: مصور (بخشی رنگی). ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۹۰-۰-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فپیا

موضوع یادگیری -- دست‌نامه‌ها

موضوع: Learning -- Handbooks, manuals, etc.

موضوع: مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی

موضوع: Study skills--Planning

موضوع: برنامه‌ریزی درسی

موضوع: Lesson planning

شناسه افزوده: هنرمند، علی، ۱۳۵۹-

رده‌بندی کنگره: ۱۳۲ ک ۴ س/ LB۱۰۶۰

رده‌بندی دیویی: ۲۳ ۷۰/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۸۰

کنکورت را به باد نده!

ناشر

: انتشارات رویش استعدادهای جوان

مؤلفان

: دکتر علی هنرمند، شهرام سروری

مدیریت تولید

: رضا هنرمند

مدیریت تألیف

: محمد ناصرزاده

مدیریت پروژه

: شهرام سروری

نوبت چاپ

: اول، ۱۳۹۶

شمارگان

: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت

: ۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش

: تهران، میدان انقلاب، خ دوازده فروردین، روبه‌روی ساختمان ناشران

: پ ۲۹۶، پخش آخر تلفن: ۶۶۹۷۶۳۸۰ - ۲۱

فروشگاه مرکزی

: تهران، میدان انقلاب، ضلع جنوب‌شرقی میدان، پ ۲۰

دفتر مرکزی

: تهران، خ فاطمی‌غربی، تقاطع سیندخت، پ ۲۲۸ تلفن: ۶۳۳۰ - ۲۱

پایگاه اینترنتی

: www.qias.ir

ارسال کتاب با پیک

: ۶۳۳۰ - ۲۱

فهرست

مقدمه ۵

بخش صف / بحثی در هدف، آرامش، احترام به خود و اراده

فصل صفر: آرامش و احترام به خود و اراده ۸

بخش اول / مثبت دهن و رفتار

فصل ۱: مثبت اندیشی ۱۲

فصل ۲: تن آرامی (Relaxation) ۱۴

فصل ۳: مدیریت فکر ۱۶

فصل ۴: مهارت نه گفتن ۱۹

بخش دوم / موانع

فصل ۵: اضطراب ۲۲

فصل ۶: عدم تمرکز ۲۴

فصل ۷: ترس از شکست ۲۷

فصل ۸: بی دقتی ۲۹

فصل ۹: فردافکنی (انداختن کارها به فردا) ۳۱

فصل ۱۰: ساعت بدن	۳۴
فصل ۱۱: خواب	۳۶
فصل ۱۲: تغذیه	۳۸
فصل ۱۳: ورزش	۴۰

بخش چهارم / تکنیک‌های تکمیلی مطالعه

فصل ۱۴: حافظه	۴۴
فصل ۱۵: سرعت در محاسبات	۴۸

بخش پنجم / مطالعه صحیح

فصل ۱۶: مطالعه و یادگیری	۵۲
فصل ۱۷: مرور	۵۸
فصل ۱۸: خلاصه‌نویسی	۶۰

بخش ششم / مدیریت زمان

فصل ۱۹: مدیریت زمان سر جلسه آزمون	۶۴
فصل ۲۰: توصیه‌های نهایی	۶۶

سوار بر اسب یا سوار بر حلزون فرقی نمی‌کند.

کسی که سوارکاری نمی‌داند، درواقع اصلاً نمی‌رود.

در دنیای رقابتی امروز، برای پیشرفت در زندگی، پیشرفت تحصیلی بسیار مهم است. به این دلیل، نمره‌های امتحان‌ها، مسابقه‌های علمی و کنکورهای نقش اساسی دارد و همه دانش‌آوران، برای پیشرفت تحصیلی تلاش می‌کنند در فکر بالا بردن نمره‌ها و قبولی در کنکورهای مهم مانند کنکور ورودی استعدادهای درخشان (تیزهوشان) یا مدارس خوب و درجه یک باشند.

به همین دلیل ساده مهم‌ترین کاری که دانش‌آموزان در سال‌های اخیر باید آن را یاد بگیرند هنر آزمون دادن است. هنر آزمون دادن مجموعه‌ای از توصیه‌ها، نکته‌ها و تکنیک‌هایی است که با یاد گرفتن آن می‌توان در هر رقابتی، به‌ویژه کنکورهای تستی در زمان کم، بهترین نتیجه را گرفت.

مشکل اصلی دانش‌آموزان درباره امتحان‌ها به‌خصوص آزمون‌هایی مانند کنکور تیزهوشان، این است که موقع این آزمون‌ها با اینکه بیشتر درس می‌خوانند؛ ولی کمتر نتیجه می‌گیرند. در روز کنکور خیلی از تعریف‌ها را به یاد نمی‌آورند و بسیاری از راه‌حل‌ها را فراموش می‌کنند. حتی مشکلاتی مانند بی‌دقتی، بی‌اطلاع دانش‌آموزان «سوتی» باعث می‌شود سؤال‌هایی را که قبلاً درست حل کرده‌اند جواب دهند.

بسیاری از دانش‌آموزان فکر می‌کنند با بیشتر درس خواندن می‌توانند نتیجه بهتری بگیرند؛ ولی باز این اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از پدر و مادرها نیز برای حل این مشکل راه‌حلی پیدا نمی‌کنند و درمانده می‌شوند.

جواب این مشکل و داروی این درد، هنر آزمون دادن است. یادگرفتن این هنر باعث می‌شود کنکور بر یاد نرود.

البته مهم‌ترین تکنیکی که در هنر آزمون‌دادن یاد گرفته می‌شود، کنترل ذهن است.

همه ما در زندگی برای استفاده از هر چیزی، از راهنما کمک می‌گیریم. برای راه‌اندازی رایانه خود، تلویزیون، گوشی همراه و هر وسیله دیگری به دفترچه‌های راهنمای آن مراجعه می‌کنیم؛ ولی وقتی سراغ پیچیده‌ترین و مهم‌ترین ماشین زندگی‌مان، یعنی ابررایانه ذهن خود می‌رویم در عمل دفترچه راهنما و دستورالعملی نیست یا اگر هست در دسترس نیست.

هر دانش‌آموزی باید بداند چگونه یک کتاب را مطالعه کند و یاد بگیرد. چه کار کند تا قسمت‌های حفظی آن را خوب حفظ کند. درباره سؤال‌های تستی چگونه هم با سرعت باشد و هم با دقت. هر دانش‌آموزی باید بداند چه موانعی، سیستم ابررایانه ذهنش را دچار مشکل می‌کند.

با چه تکنیک‌هایی آرامش خود را حفظ کند و با اعتمادبه‌نفس سؤال‌ها را حل کند. چه کاری انجام دهد تا با تمرکز زیاد بدون سستی یک آزمون را تمام کند.

این کتاب، اگرچه برای موفقیت در آزمون‌هایی مانند آزمون ترمهوشان نوشته شده است؛ ولی یادگرفتن تکنیک‌هایی که در آن گفته شده، موفقیت دانش‌آموزان را در تمام مراحل تحصیلی از مدرسه تا دانشگاه یا سایر مسابقه‌ها و امتحان‌های مهم تضمین می‌کند و روش‌هایی که گفته شده در تمام آن‌ها قابل استفاده است.

به امید موفقیت همه دانش‌آموزان سرزمینمان

علی هنرمند - شهرام سروری