

به نام خدا

مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن

مؤلفان

دکتر مرتضی مرادی دلیستانی

یحیی زارع

فاطمه السادات رحیمی

محمدرضا ایزدی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۳۵-۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۸۰۵۱۰

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن/مولفان مرتضی مرادی دولیسکانی، یحیی زارع، فاطمه السادات رحیمی، محمدرضا ایزدی.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: مشاوره تحصیلی، آموزش

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۰۲۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ م۴ الف / PN۱۷۱

سرشناسه: مرادی دولیسکانی، مرتضی، ۱۳۶۸ -

شناسه افزوده: زارع، یحیی، ۱۳۵۳ -

شناسه افزوده: رحیمی، فاطمه السادات، ۱۳۶۶ -

شناسه افزوده: ایزدی محمدرضا، ۱۳۵۶ -

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده

نام کتاب: مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن

مولفان: مرتضی مرادی دولیسکانی - یحیی زارع -

فاطمه السادات رحیمی - محمدرضا ایزدی

ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی) چاپ و نشر ایران

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه بهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: مدیران

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۳۵-۵

تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۹
فصل اول: مقدمه‌ای بر مشاوره تحصیلی	۱۳
مقدمه	۱۵
تعریف و مفهوم مشاوره	۱۸
نگاهی به تاریخچه و پیشینه مشاوره و راهنمایی	۲۳
سیر مشاوره در منابع اسلامی	۲۶
پیشینه مشاوره در نظام آموزشی ایران	۲۸
اهداف مشاوره	۳۰
مشاوره تحصیلی در نظام آموزشی	۳۲
ضرورت فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدارس	۳۵
زمینه‌ها و حیطه‌های مشاوره تحصیلی	۳۷
مشاوره تحصیلی در زمینه انتخاب رشته و راهنمایی شغلی	۳۷
مشاوره تحصیلی در زمینه بررسی افت تحصیلی	۳۸
مشاوره تحصیلی در زمینه آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه و ...	۳۹
مشاوره تحصیلی در زمینه کاهش اضطراب امتحان	۳۹

وظایف مشاور مدرسه	۴۰
فرایند مشاوره تحصیلی	۴۸
فصل دوم: هدف گذاری و برنامه ریزی در تحصیل	۵۳
مقدمه	۵۵
اهداف شما باید روشن و واضح باشند	۵۷
تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد	۵۷
هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از توانایی های خودتان تنظیم کنید	۵۸
قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود به وجود آورنده تجربه هایتان هستید	۵۸
انواع هدف	۵۹
اهداف بلند مدت	۵۹
اهداف میان مدت	۵۹
اهداف کوتاه مدت	۵۹
مراحل تکمیل جدول اهداف	۶۲
برنامه ریزی جهت تحقق اهداف تعیین شده	۶۲
مزایای برنامه ریزی تحصیلی	۶۵
نکات مهم در طراحی برنامه تحصیلی مطلوب	۶۸
ویژگی های یک برنامه تحصیلی خوب	۷۲
مهمترین عواملی که ممکن است فرد را از اجرای برنامه باز دارد	۷۴
توجه به تفاوت های فردی در برنامه ریزی تحصیلی	۷۵
استفاده از علایق شخصی در فرایند مطالعه	۷۶
شناخت انگیزه های شخصی؛ عاملی در اثربخشی مطالعه	۷۷

۷۸	انواع برنامه ریزی
۷۸	موارد مهم در تدوین و تنظیم برنامه
۷۹	الف) تنظیم برنامه ریزی تحصیلی
۷۹	مشخص کردن کارهای ثابت و متغیر
۸۰	تنظیم برنامه بر اساس اولویت ها
۸۰	گام های تنظیم برنامه ریزی تحصیلی
۸۳	ب) اجرای برنامه ریزی تحصیلی
۸۴	مطالعه درس های همان روز
۸۴	مطالعه درس های فردا
۸۴	پیش مطالعه
۸۴	انجام تحقیقات و پروژه ها
۸۵	مرور درس ها
۸۵	ثبت فعالیت های تحصیلی روزانه در جدول
۸۵	ج) کنترل و ارزیابی از برنامه
۸۶	ارزیابی روزانه
۸۷	ارزیابی هفتگی
۸۸	د) اصلاح و رفع اشکال برنامه ریزی
۸۸	کمیت و مقدار کار
۸۸	تناسب و تعادل در کار
۹۱	فصل سوم: روش های مطالعه و یادگیری موثر
۹۳	مقدمه

۹۳	استفاده از روش پس ختام در مطالعه درسی
۱۰۲	روش مطالعه مردر
۱۰۴	مطالعه مشارکتی
۱۰۴	تکنیک‌های مطالعه و یادگیری مشارکتی
۱۰۵	روش علامت گذاری در متن
۱۰۶	روش خلاصه نویسی
۱۰۶	استخراج نکات کلیدی
۱۰۷	طرح شبکه ای
۱۰۹	تصویر سازی
۱۱۰	بخش به بخش حفظ کردن
۱۱۱	ساخت سلسله مراتبی مطالب یادگیری
۱۱۱	سازمان دادن به مطالب
۱۱۱	روش کلمه کلید
۱۱۲	روش مکان یابی
۱۱۲	روش بسط معنایی
۱۱۲	روش استفاده از بافت
۱۱۳	روش سازمان دهی
۱۱۳	روش تمرین بازیابی
۱۱۳	روش قافیه سازی
۱۱۳	روش کلمه آویز
۱۱۴	روش تقطیع

صفحه	عنوان
۱۱۴	ساختن سرواژه
۱۱۴	روش داستان سازی
۱۱۴	برقراری ارتباط بین آموخته ها
۱۱۵	موارد آسیب زا در مطالعه
۱۲۷	توصیه های کلی برای بهبود عملکرد یادگیری در فرایند مطالعه
۱۳۵	فصل چهارم: رژیم غذایی مناسب در فرایند مطالعه و یادگیری
۱۳۷	مقدمه
۱۳۸	غذا و تقویت حافظه
۱۴۰	مواد مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز
۱۴۲	مواد معدنی
۱۴۳	غذاهای کمک کننده به حافظه
۱۴۵	مواد غذایی نامناسب برای مغز
۱۴۵	برنامه غذایی برای ارتقای حافظه
۱۴۶	تاثیر غذا در دوران امتحانات
۱۴۹	تغذیه در فصل امتحانات
۱۵۵	فصل پنجم: آمادگی مطلوب برای موفقیت در امتحانات
۱۵۷	مقدمه
۱۵۷	اقدامات قبل از امتحان
۱۵۹	اقدامات شب امتحان
۱۶۰	اقدامات روز امتحان

۱۶۰	 اقدامات در زمان امتحان
۱۶۲	 اقدامات پس از امتحان
۱۶۲	 اضطراب امتحان
۱۶۳	 اضطراب امتحان را چگونه از بین ببریم؟
۱۶۳	 شیوع اضطراب امتحان
۱۶۴	 عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان
۱۶۵	 روش های کاهش اضطراب امتحان
۱۶۵	 عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان
۱۷۱	 فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار

به موازات ترس، شگفت انگیز علوم و فنون، دانش امروز باید بتواند پاسخگوی بحران‌های روحی، روانی، اجتماعی و نیز باشد. بحران‌هایی که متعاقب پیشرفت علوم و تکنولوژی بر انسان‌ها رخ نموده است. در این راستا ظهور علم «مشاوره» توانسته تا حدودی زمینه‌های رفع این دغدغه‌های مهم، را فراهم نماید.

یکی از میدان‌ها و عرصه‌هایی که علم مشاوره توانسته است اثر قابل توجهی در رشد انسان داشته باشد، حوزه تعلیم و تربیت و تحصیل است. یکی از اهداف و وظایف مهم نظام تعلیم و تربیت، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. علم مشاوره تحصیلی و فعالیت‌های مرتبط با آن، می‌تواند در تسهیل فرایند رشد تحصیلی و تربیتی فراگیران، نقش مهمی ایفا کند.

در فرایند مشاوره تحصیلی، تلاش می‌شود تا با در نظر گرفتن نقش هر یک از عوامل مؤلفه‌های مؤثر در تعلیم و تربیت، اعم از برنامه‌های درسی، مدیر، معلم، عوامل جرایبی، والدین، گروه همسالان و سایر عناصر درون و برون از نظام آموزشی و همچنین ویژگی‌های روانشناختی فردی و گروهی فراگیران، با به کارگیری روش‌های علمی و تخصصی و فنون و تکنیک‌های مشاوره، به رشد علمی، تحصیلی و شخصیتی فراگیران،

کمک قابل توجهی ارائه شود.

در فرایند انجام مشاوره، ضمن شناخت ویژگی‌های جسمی، ذهنی، روانی، اخلاقی و اجتماعی فراگیر، موانع و مشکلات فرا روی رشد و بالندگی وی نیز شناسایی شده و به فرد کمک می‌شود تا بتواند مسیر مناسب را در جهت رشد و تعالی فردی و اجتماعی خویش انتخاب و طی نماید. در مجموع از طریق خدمات مشاوره می‌توان توانایی‌ها و نیز محدودیت‌های فراگیران را شناخت و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد. در واقع مشاور تحصیلی با شناخت نقاط قوت و ضعف افراد، بستری را جهت رشد علمی و موفقیت تحصیلی آنها فراهم می‌نماید.

با عنایت به نقش مهم مشاوره تحصیلی در رشد تحصیلی و توسعه عملکرد یادگیری فراگیران، این اثر تحت عنوان «مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن» در ۵ فصل به شرح ذیل تالیف گردید:

فصل اول: مقدمه‌ای بر مشاوره تحصیلی

فصل دوم: هدف گذاری و برنامه ریزی برای یادگیری

فصل سوم: روش‌های مطالعه و یادگیری موثر

فصل چهارم: رژیم غذایی مناسب در فرایند مطالعه و یادگیری

فصل پنجم: آمادگی مطلوب برای موفقیت در امتحانات

در کتاب حاضر تلاش شده است تا ضمن معرفی علم مشاوره تحصیلی در فصل نخست، در فصول بعدی برخی از مهم‌ترین راهکارها در جهت موفقیت تحصیلی و رشد عملکرد یادگیری فراگیران، تشریح شود. در حقیقت این کتاب همانند یک مشاور تحصیلی کارآمد، توصیه‌های موثری را از آغاز فرایند مطالعه و یادگیری تا مرحله آزمون و امتحان، به فراگیران ارائه می‌کند. امید است اثر حاضر که با توجه به نیازهای کنونی

دانش‌آموزان و دانشجویان در زمینه شناخت بهتر عوامل موثر در توسعه عملکرد تحصیلی و رشد فرایندهای یادگیری تالیف گردیده است، بتواند در این زمینه مفید و موثر باشد. از مخاطبان و خوانندگان عزیز تقاضا داریم با ارائه دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای ارزشمند خود، ما را در جهت غنی تر نمودن این اثر، یاری نمایند.^۱

www.ketab.ir