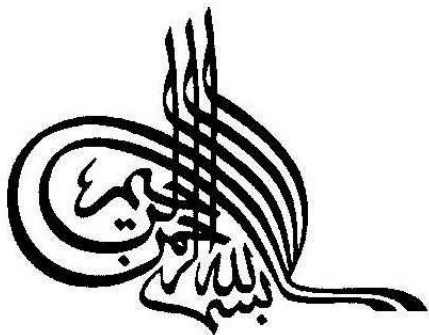




اصول موفقیت در تحصیل

نویسنده:

سمانه سادات میرهدائی

سرشناسه	میرهدائی، سمانه سادات، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	اصول موفقیت در تحصیل / نویسنده سمانه سادات میرهدائی.
مشخصات نشر	یزد: نیکوروش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	ص: ۹۱؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۹۳۹-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
نوع	موفقیت تحصیلی
موضوع	Academic achievement
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
رده بندی کنگره	LL۱۰۴۰
رده بندی دیویی	۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۷۷
شماره مجوز	۱۸۹۷۵ ۳۳۲۰۶۷

اصول موفقیت در تحصیل

نویسنده: سمانه سادات میرهدائی

ناشر: نیکوروش

چاپخانه: عترت

صحافی: رکن الدین

صفحه آرای: دفتر آکادمیک

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۹-۳۹-۰



حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

یزد - خیابان امام خمینی - جنب کوچه برخوردار - انتشارات نیکوروش - ۳۶۲۶۴۶۹۹

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار.....
۸	مقدمه.....
۸	موفقیت در تحصیل.....
۹	مطالب این کتاب برای چه کسانی لازم است؟.....
۱۱	بخش اول: روشهای افزایش یادگیری.....
۱۲	مراسل یادگیری به زبان NLP.....
۱۲	مراحل یادگیری.....
۱۳	ناشیستگی ناهشیار.....
۱۳	ناشیستگی هشیار.....
۱۴	شایستگی هوشیار.....
۱۴	شایستگی ناهشیار.....
۱۶	تکنیک نقشه ذهنی.....
۱۷	آموزش تصویر سازی ذهنی.....
۲۱	چگونه تصویر ذهنی بسازیم؟.....
۲۴	نمونه هایی از تصویر سازی ذهنی.....
۲۷	بخش دوم: تقویت حافظه.....
۲۸	حافظه.....
۲۹	تکنیک های رمزگردانی.....
۳۰	برنامه ریزی و مدیریت زمان.....
۳۱	توجه تان را بالا ببرید.....

- مطالب را به صورت معنایی بفهمید..... ۳۱
- از خودتان سؤال کنید..... ۳۲
- یادداشت برداری کنید..... ۳۲
- یادیا ها..... ۳۴
- تکنیک های اندوژی..... ۳۵
- سامان دهی حافظه..... ۳۵
- تثبیت یادگیری تان..... ۳۶
- تکنیک های بازیابی..... ۳۶
- استفاده از نشانه های بازیابی..... ۳۶
- روش پس ختام..... ۳۸
- تکنیک های افزایش حافظه..... ۴۰
- تکنیک حذف موانع ذهنی..... ۴۱
- تکنیک فلات یادگیری..... ۴۲
- تکنیک استخوان ماهی..... ۴۳
- نحوه ی رسم نمودار استخوان ماهی..... ۴۴
- کاربردهای تکنیک استخوان ماهی..... ۴۵
- مزایای استفاده از تکنیک استخوان ماهی..... ۴۶
- تکنیک کاخ حافظه..... ۴۶
- تکنیک حافظه چگونه کار می کند؟..... ۴۷
- ۵ قدم برای استفاده از کاخ حافظه..... ۴۸
- تکنیک درخت حافظه..... ۵۱

بخش سوم: آرام سازی ذهن ۵۹

مراقبه ۶۱

فواید مراقبه و تکنیک‌های مدیتیشن چیست ؟ ۶۴

۵ قدم برای اجرای مدیتیشن ۶۶

تکنیک تمرکز هدایت شونده ۶۹

تکنیک بادی اسکن ۷۳

بخش چهارم: تست زنی ۷۹

نکات و تکنیک اساسی در تست زنی ۸۰

مدیریت زمان در آزمون ۸۵

شباهت‌های مدیریت زمان در امتحانات کلاسی و آزمون‌ها ۸۶

سه روش و یک پیشنهاد مهم برای مدیریت زمان ۸۷

مدیریت زمان چه اهمیتی دارد ؟ ۹۰

مهارت‌های مدیریت زمان در جلسه امتحان ۹۱

زدن تست‌های زماندار از مهم ترین اصول مدیریت زمان ۹۱

پیشگفتار

طلب العلم فریضه علی کل مسلم الا ان الله یحب بغاه العلم
حضرت رسول می فرمایند: طلب دانش به هر مسلمانی واجب است. خداوند
چونان دانش را دوست دارد.

طی چندین سال گذشته که من محصل یا دبیر بودم یا در نقش مشاور کار
می کردم با دنبال راهکارهای می گشتم که کاری کنم که زود یاد بگیرم و بتوانم
همیشه در زمان محدودت بودن باشم. گاهی اوقات خیلی درس خوانده بودم
ولی آن نتیجه دلخواه را نمی گرفتم. خصوص در امتحاناتی که تعداد زیادی درس
و یا چند کتاب را با هم امتحان می داد. اکثر وقت کافی برای مطالعه نداشتم و
حتی در زمان امتحان نمی توانستم تمام اطلاعات را به یاد بیاورم.

هدف از تالیف این کتاب برای دانش آموزان و دانشجویان این بوده است که بعد
از مطالعه این کتاب در زمینه های زیر رشد داشته باشند

- توسعه و گسترش و پرورش مهارت ها و توانایی در حوزه های
- مهارت های فردی، مهارت های یادگیری و آرام سازی درونی
- افزایش اعتماد به نفس
- رشد خودشناسی در جهت انتخاب درست مسیر زندگی و تحصیل
- تقویت حافظه و اصول کاهش موانع ذهنی
- کنترل استرس و اضطراب