

آموزش عملی مهارت‌های تحصیلی

اعظم امیرخانی

طاهره مهدوی

ریحانه رامشگر

مختصه آتالشتا تالو تالشتا

۷	مقدمه
۹	فصل اول: علاقه و انگیزه www.abcteam.ir
۱۲	فصل دوم: مدیریت زمان
۱۴	فصل سوم: مدیریت یادگیری
۱۶	فصل چهارم: پیروی از اصول تداعی
۱۷	فصل پنجم: گوش دادن
۱۸	فصل ششم: برنامه ریزی شخصی
۱۹	فصل هفتم: مدیریت زمان
۲۰	فصل هشتم: غلبه بر اضطراب امتحان
۲۱	فصل نهم: مطالعه
۲۲	فصل دهم: امتحان نهایی
۲۳	فصل یازدهم: تست زنی
۲۴	فصل دوازدهم: تست زنی
۲۵	فصل سیزدهم: تست زنی
۲۶	فصل چهاردهم: تست زنی
۲۷	فصل پانزدهم: تست زنی
۲۸	فصل شانزدهم: تست زنی
۲۹	فصل هجدهم: تست زنی
۳۰	فصل نوزدهم: تست زنی
۳۱	فصل بیستم: تست زنی
۳۲	فصل بیست و یکم: تست زنی
۳۳	فصل بیست و دوم: تست زنی
۳۴	فصل بیست و سوم: تست زنی
۳۵	فصل بیست و چهارم: تست زنی
۳۶	فصل بیست و پنجم: تست زنی
۳۷	فصل بیست و ششم: تست زنی
۳۸	فصل بیست و هفتم: تست زنی
۳۹	فصل بیست و هشتم: تست زنی
۴۰	فصل بیست و نهم: تست زنی
۴۱	فصل بیست و دهم: تست زنی
۴۲	فصل بیست و یازدهم: تست زنی
۴۳	فصل بیست و دهم: تست زنی
۴۴	فصل بیست و یازدهم: تست زنی
۴۵	فصل بیست و دهم: تست زنی
۴۶	فصل بیست و یازدهم: تست زنی
۴۷	فصل بیست و دهم: تست زنی
۴۸	فصل بیست و یازدهم: تست زنی
۴۹	فصل بیست و دهم: تست زنی
۵۰	فصل بیست و یازدهم: تست زنی



ISBN: 978-600-7708-02-0

فهرست مطالب

۷ مقدمه
۱۱ گردهمایی در کارگاه
۱۳ فصل اول: علاقه و انگیزه
۲۹ فصل دوم: تمرکز حواس
۴۳ فصل سوم: یادداشت برداری
۶۱ فصل چهارم: پیروی از اصول تداعی
۷۳ فصل پنجم: گوش دادن
۸۵ فصل ششم: برنامه ریزی
۱۰۳ فصل هفتم: مدیریت زمان
۱۱۵ فصل هشتم: غلبه بر اضطراب امتحان
۱۳۷ فصل نهم: مطالعه
۱۴۷ فصل دهم: امتحان دادن
۱۶۱ فصل یازدهم: تست زنی
۱۷۳ فصل دوازدهم: تند خوانی
۱۸۳ منابع

نوشتن و قلم زدن در مورد مهارت‌های تحصیلی در وهله‌ی نخست کاری بیهوده است، چرا که با یک جست‌وجوی ساده نیز می‌توان به منابع زیادی دسترسی پیدا کرد. به نظر می‌رسد این مهم در کانون توجه بسیاری از نویسندگان و استادان قرار گرفته است. از سوی دیگر نگاهی سطحی به نوشته‌ها و آثار موجود در این عرصه، مبین آن است که اگر نگوییم همه، می‌توان گفت بیشتر این آثار در حد توضیح مهارت‌ها اقدام کرده‌اند که البته در جای خود بسی ارزشمند بوده و هست، اما به زعم نویسندگان، با تمام این نوشته‌ها مسائل و مشکلات در حوزه‌ی مهارت‌های تحصیلی همچنان پا برجاست. این سالها، علاوه بر نظام رسمی آموزش و پرورش کشور که با صرف بودجه‌ی قابل ملاحظه به کار تعلیم و تربیت می‌پردازد، به خاطر توجه و علاقه‌ی والدین به موفقیت فرزندان‌شان از مسیر تحصیل، مدارس و مراکز زیادی متولد شده‌اند و مدعی کمک به رشد علمی دانش‌آموزان شده‌اند. با این همه، با بررسی نتایج آزمون‌های رسمی و غیررسمی از رشد وضعیت تحصیلی و تربیتی شاگردان خبری نیست. پذیرفته‌شدگان آزمون‌های مختلف با تمرین و تکرار بیش از حد آزمون‌های مکرر و... چقدر موفق بوده‌اند؟ این مسائل و مسائلی از این قبیل باعث شد تا به فکر تدوین اثری با عنوان **آموزش عملی مهارت‌های تحصیلی** بيفتيم.

با همراهی گروهی از همکاران، سلسله‌نشست‌های برنامه‌ریزی تحصیلی در مرکز مشاوره‌ی مهرآفرین شکل گرفت. البته هدف این نشست‌ها طراحی فرایندی عملی برای بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان این مرز و بوم در دوره‌ی دبیرستان بود، اما در خلال گفت‌وگوها مقرر شد که برخی مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان از طریق برگزاری کارگاه‌هایی اصلاح شوند. مهارتی چون گوش دادن که به زعم عزیزان یکی از معضلات اساسی دانش‌آموزان و یکی از دلایل اصلی موفق نبودن آنها در فرایند تحصیل است. نهایت آنکه، در ابتدا ده مهارت و بعد دوازده مهارت، که در این نوشته مورد بحث قرار گرفته‌اند، انتخاب شده‌اند. تدوین سرفصل برای کارگاه‌ها انرژی خاصی از گروه گرفت؛ در ابتدا این وظیفه به سرکار خانم امیرخانی و مهدوی واگذار شد. زحمات ایشان در شکل‌گیری این اثر بسیار ارزشمند است. نگاه متفاوت به قضیه باعث شد که فرایند تدوین اثر و طراحی کارگاه از دو خصیصه برخوردار باشد؛ نخست