

توانمندسازی روانی – تحصیلی

(راهنمای تخصصی و کاربردی مشاوره با دانش آموزان)

تألیف:

حسین عابدی پریجا

الهه صادقی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	: عابدی پریجا، حسین، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: توانمندسازی روانی - تحصیلی: (راهنمای تخصصی و کاربردی مشاوره با دانش آموزان)/تالیف حسین عابدی پریجا ، الهه صادقی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۶۵۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص.۱۵۹.
عنوان دیگر	: راهنمای تخصصی و کاربردی مشاوره با دانش آموزان.
موضوع	: شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Students -- Iran -- Life skills guides
موضوع	: موفقیت تحصیلی
موضوع	: Academic achievement
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
شناسه افزوده	: صادقی، الهه، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره	: ۳۶۰۷LB
رده بندی دیویی	: ۸۰۹۵۵/۳۷۸
شماره	: ۷۳۷۳۸۱۴
کتابشناسی ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

توانمندسازی روانی - تحصیلی

(راهنمای تخصصی و کاربردی مشاوره با دانش‌آموزان)

تألیف: حسین عابدی پریجا- الهه صادقی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۶۵۵-۴

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مؤلفین محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
بخش اول: توانمندسازی روانی (مهارت‌های مشاوره ای)	۹
فصل اول: استرس و فشار عصبی	۱۱
فصل دوم: اضطراب	۱۷
فصل سوم: افسردگی	۲۵
فصل چهارم: مهارت ابراز وجود یا رفتار جرأت‌مندانه	۳۳
فصل پنجم: مهارت حل مساله	۳۹
فصل ششم: اعتماد بنفس و نقش آن در کاهش فشار روانی	۴۳
فصل هفتم: اضطراب امتحان	۴۷
فصل هشتم: اهمالکاری و پشت گوش اندازی	۵۳
فصل نهم: افت و ضعف تحصیلی	۵۷
فصل دهم: تقویت اراده و غلبه بر تنبلی	۶۳
فصل یازدهم: عوامل انگیزشی برای ادامه تحصیل	۶۷
بخش دوم: توانمندسازی تحصیلی (مهارت‌های تحصیلی)	۷۳
فصل دوازدهم: افزایش تمرکز حواس و توجه	۷۵
فصل سیزدهم: مهارت تقویت حافظه و کنترل فراموشی	۸۱
فصل چهاردهم: مهارت‌ها و تکنیک‌های مدیریت زمان	۸۷
فصل پانزدهم: مهارت‌های برنامه ریزی تحصیلی	۹۳
فصل شانزدهم: مهارت مطالعه صحیح و اثربخش	۱۰۵
فصل هفدهم: مهارت تند خوانی	۱۱۹
فصل هجدهم: مهارت‌ها و تکنیک‌های یادداشت برداری	۱۲۹
فصل نوزدهم: مهارت خلاصه نویسی	۱۳۹
فصل بیستم: مهارت‌ها و تکنیک‌های تست زنی	۱۴۳
فصل بیست و یکم: موفقیت در آزمون‌های مهم (کنکور سراسری و ...)	۱۵۱
فصل بیست و دوم: انتخاب رشته و ملاک‌های آن	۱۵۵
منابع	۱۵۹

پیشگفتار

افزایش قابل توجه آسیب های مختلف روانی - اجتماعی در بین دانش آموزان نظیر مشکلات رفتاری، استرس و اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی، ترک تحصیل و ... ضرورت ایمن سازی دانش آموزان آسیب پذیر در برابر این مشکلات و مقابله با آن، موضوع مهمی است. به عبارتی، فراهم کردن شرایط مناسبی جهت توانمندسازی در برابر آسیب ها و ارتقای وضعیت روانی- تحصیلی جز دغدغه های اصلی آموزش و پرورش محسوب می شود. این کتاب تلاش دارد تا با افزایش سطح سلامت روانی و رفتاری دانش آموزان و ایجاد تغییرات مثبت در نگرش، دانش و رفتارهای آنان نسبت به مدرسه و مهارت های تحصیلی از طریق آگاهی بخشی به بهبود سطح سلامت روانی و موفقیت در تحصیل و آزمون های سرنوشت ساز کمک کند. غالباً همه دانش آموزان تمایل دارند تا عادات و مهارت های خود را برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت تحصیلی بهبود ببخشند؛ نکته اینجاست که فقدان مهارت های تحصیلی فشارها و مشکلات زیادی را برای دانش آموزان ایجاد نموده است. لیکن، تنها معدودی از آنان، اقدام به فراگیری مهارت های تخصصی تحصیلی می نمایند. عدم انگیزه کافی، نداشتن اهداف مشخص و آمادگی ذهنی و همچنین عدم آگاهی نسبت به مهارت های مطالعه کاربردی، از جمله مواردی هستند که مانعی برای رسیدن به موفقیت محسوب می شوند.

کتاب حاضر برای دانش آموزان تمام مقاطع تحصیلی می تواند مفید و کاربردی باشد، اما با در نظر داشتن حساسیت مقطع متوسطه، دبیرستان مهم ترین مقطع در طول دوران تحصیلی برای دانش آموزان است که نقطه عطف این مقطع آمادگی برای آزمون های مهم پیش رو و همچنین ارتقاء معدل دیپلم، به دلیل اثرگذاری مثبت در نتیجه کنکور و مسیر شغلی در سال های اخیر است؛ به همین جهت مخاطبان اصلی این اثر، دانش آموزان دوره متوسطه هستند. در این کتاب سعی شده است مطالب روانشناختی و همینطور مهارت های تحصیلی لازم برای دانش آموزان به زبان ساده و قابل فهم بیان شود. با این حال، دانشجویان، والدین محترم و همچنین متخصصان حوزه مشاوره تحصیلی و همه کسانی که می خواهند قابلیت های یادگیری خود را افزایش دهند، می توانند از محتوای کتاب استفاده نمایند. کتاب

جنبه خودآموز دارد و با این وجود ممکن است به عنوان یک منبع آموزشی در فعالیت های فوق برنامه یا مشاوره تحصیلی نیز به کار گرفته شود.