

# مشاور تحصیلی خودت باش

دستورالعمل برنامه‌ریزی و مشاوره درسی

ویژه دانش‌آموزان و مشاوران

نویسندگان:

فاطمه اسدی

سپیده فراهانی

شب‌نم ابراهیمی

زهرا انصاری

سارا فرنی‌ا

مهسا محمدی

نسترن اصغری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدیدآور	: مشاور تحصیلی خودت باش: دستورالعمل برنامه‌ریزی و مشاوره درسی ویژه دانش‌آموزان و مشاوران/ نویسندگان فاطمه اسدی... و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: نویسندگان فاطمه اسدی، سپیده فراهانی، شبنم ابراهیمی، زهرا انصاری، سارا فرنی، مهسا محمدی، نسترن اصغری.
یادداشت دیگر	: کتابنامه: ص. ۱۴۳-۱۴۴.
عنوان دیگر	: دستورالعمل برنامه‌ریزی و مشاوره درسی ویژه دانش‌آموزان و مشاوران.
موضوع	: مشاوره آموزشی -- ایران
موضوع	: Educational counseling -- Iran
شناسه افزوده	: اسدی، فاطمه، ۱۳۶۲-

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲



## مشاور تحصیلی خودت باش

### دستورالعمل برنامه‌ریزی و مشاوره درسی ویژه دانش‌آموزان و مشاوران

نویسندگان: فاطمه اسدی - سپیده فراهانی - شبنم ابراهیمی - زهرا انصاری - سارا فرنی -

مهسا محمدی - نسترن اصغری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۳-۷

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

---

## فهرست مطالب

---

فصل اول: مقدمه .....	۵
فصل دوم: تصویر دانش آموز.....	۷
فصل سوم: هر چیز که در جستن آنی، آنی.....	۱۱
فصل چهارم: بمب انرژی .....	۲۱
فصل پنجم: چطور باید برنامه ریزی کنم؟ .....	۳۳
فصل ششم: حس درس خواندن نیست .....	۳۷
فصل هفتم: چرا این همه تلاش به نتیجه نمیرسد؟.....	۴۱
فصل هشتم: حواستو جمع کن! .....	۴۵
فصل نهم: خواب شیرین .....	۵۵
فصل دهم: وسواس .....	۶۱
فصل یازدهم: پدر، مادر لطفا! .....	۷۳
فصل دوازدهم: همیشه یک جای کار می لنگد.....	۸۳
فصل سیزدهم: لحظه ای بدون اینترنت .....	۹۳
فصل چهاردهم: همیشه باید عالی باشم.....	۱۰۳
فصل پانزدهم: یه حال ناب .....	۱۰۹
فصل شانزدهم: خودت باش .....	۱۱۳
فصل هفدهم: تغذیه .....	۱۳۹
منابع .....	۱۴۳

شکر شایان نثار ایزد منان که توفیق را رفیق راهم ساخت تا این کتاب را با همراهی و  
همکاری دوستان پر تلاشم در حوزه مشاوره به پایان برسانم.  
ضمن تشکر و تقدیر از این خوبان در کمال افتخار این کتاب را تقدیم می کنم به  
پدر و مادر عزیزم  
که همیشه در تمام عرصه های زندگی یار و یآوری بی چشم داشت برای من بوده اند  
و همسر مهربانم  
که در سختی ها و دشواری های مسیر موفقیت هایم همواره یآوری دلسوز، همدمی فداکار  
و پشتیبانی محکم و مطمئن برایم بوده است.

فاطمه اسدی

## فصل اول

### مقدمه

به قلم:

فاطمه اسدی

در پی چندین سال کار مشاوره تحصیلی که انجام دادم دانش آموزان مختلف با موضوعات متعدد دیدم. با دانش و تجربه خودم به آنها مشاوره می دادم و در امر تحصیل یاری رسان تمام دانش آموزان محیط کارم و به صورت ویژه کنکوریهها بودم.

هم اکنون ۱۵ سال است که در این حیطه ام و هر سال با وجود مشکلات و موضوعات تکراری اما در طول اجرای مشاوره به راهکار های جدید می رسم و هر چه بیشتر در این حوزه می اندیشم می بینم چه قدر موضوعات تحصیلی مثل هر امر مهم دیگری در زندگی به حوزه شخصیت ما، روحیات ما و انگیزه های ما پیوند می خورد. این موضوع مثل امر ازدواج و شغل، موضوع اصلی و انتخاب مهم زندگی ماست. تصمیم گیری ها و روش های ما هم با انعکاس تیپ شخصیتی ما و روحیه ما در این حوزه انجام می گیرد. همچنین با موفقیت طی کردن این مرحله هم در شکل گیری بخشی از هویت ما و خود انگاره ما پیوند نزدیکی دارد. بنابراین مهم است. این مرحله از زندگی ما مهم است. طی شدن آن هم مهم است. در این چند سال تعداد زیادی خانواده دیدم، دانش آموز دیدم. گریه دیدم. اضطراب دیدم. انگیزه دادم، راه حل دادم، کمک کردم، نگاه دادم و در آخر بر آن شدم تا بنویسم و بگویم چه کردم. چون سهیم کردن هم دیگر در تجربیاتمان ضروری است. به هم بگوییم چه می کنیم و به هم یاد بدهیم چگونه جلو ببریم.

در این مسیر زیبا، هنگام تدریس در دانشگاه الزهرا دانشجویان فعال و با انگیزه ای پس از تدریس مباحث مشاوره تحصیلی با من همراه شدند و بر آن شدیم کاری مشترک ارائه دهیم. بنابراین دوستان علاقه مند در این حوزه مطالعه کردند و من پس از بررسی نوشته هایشان و اصلاحات روی آن با نظارت مستقیم و راهنمایی هایی که می توانستم انجام دهم دسترنج این عزیزان را خدمتتان تقدیم می کنم. امیدوارم این کتاب هم روشنگر مسیر همکاران مشاور و دبیران گرانقدر جامعه ام باشد و هم هدایتگر دانش آموزان و

۶ ■ مشاور تحصیلی خودت باش

دانشجویانی باشد که مسیر تحصیلشان با مشکلاتی همراه شده و آنان را نگران برای ادامه این مسیر پر فراز و نشیب کرده است.