



# اصول برنامه ریزی، مطالعه هوشمندانه و مرور نظاممند

(جهت شروع و ماندن در فرآیند مطالعه کنکور کارشناسی ارشد روانشناسی)



Mr.\_master\_moghimi

# هدف گذاری مقدمه برنامه ریزی

• هدف باید:

S M A R T

رویا با هدف گذاری و روی کاغذ آمدن تبدیل به واقعیت می شود



Mr.\_master\_moghimi

# مؤلفه‌های قابل توجه در بودجه بندی برنامه ریزی

- میزان زمان اختصاصی به هر درس باید بر اساس کدام ملاک‌ها باشد؟
  - ضرایب آشکار دروس امتحانی
  - ضرایب پنهان دروس امتحانی (آمار، زبان، فیزیولوژیک)
  - تعداد سوالات مطرح شده از هر فصل (اصل احتمال)
  - تعداد سوالات ۵ و ۱۰ سال اخیر
  - سوالات مقطع ارشد، دکتری
  - کنکور بهداشت یا وزارت علوم
- درسی را که قوی هستم بیشتر بخوانم یا درسی را که ضعیفم؟
  - درسی که بقیه کمتر پاسخ می‌دهند را با چه شرطی اگر بیشتر بزنم مؤثره؟ (مفهوم پویای میانگین)
  - اگر یک درس را ۰ بزنم چه تأثیری بر روی تراز من دارد؟ (ضریب همترازی معدل مؤثر)



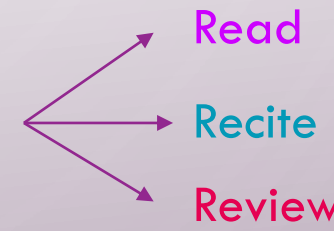
# اصول پایه برنامه ریزی

- در هر روز چند ساعت مطالعه نیاز است؟
- هر پارت درسی چند دقیقه باشد؟
- در هر روز چند درس را بخوانیم؟
- چیدمان دروس مطالعه در برنامه مطالعاتی آیا اهمیت دارد؟ (اصل پریماک)
- در ایام امتحانات دانشگاه، چگونه زمان خود را برای استمرار مطالعه کنکور ارشد مدیریت کنم؟
- وقتی انگیزه یا انرژی مطالعه کنکور ارشد را ندارم چه کار کنم؟ (پیشروی یا مرور)



# بهترین تکنیک مطالعه

S Q 3 R



The diagram illustrates the SQ3R study technique. It features the letters S, Q, 3, and R in a row. To the right of the 'R', three arrows point to the words 'Read', 'Recite', and 'Review' stacked vertically. The 'R' is green, and the arrows are purple.

- Read
- Recite
- Review

# چرا برخی نتیجه می گیرند برخی نه؟ (مطالعه هوشمندانه)

## ■ بهینه ساختن فرآیند مطالعه

- ✓ نحوه مطالعه هر منبع باید به فراخور محتوا متفاوت باشد (علم النفس، آسیب شناسی)
- زبان را چگونه بخوانم؟ چه منبعی برای زبان مفیدتر است؟ (مطالعه مستمر و هر روزه)
- آمار را چگونه بخوانم؟ (استفاده از کلاس و سیاه کردن برگه)
- ✓ مقایسه خود با خود
- داشتن درک درست از میزان پیشروی بهینه در هر پارت مطالعاتی
- خستگی (احساس درونی) متغیر/ راندمان تقریباً یکسان
- ✓ ناامید نشدن از کل کتاب با خواندن یک فصل
- ✓ وسواس در مطالعه و قانون ۷۰-۱۰۰



# اصول کلی در بهینه سازی زمان مطالعه

(۱) مدیریت زمان های پرت

وقت های مرده ← کارهای غیر ضروری ← تفریح ← خواب

(۲) داشتن نقطه آغاز و نقطه پایان مطالعه

(درست و بخون و روزت و بخر) (درس خواندن با کلافگی و استراحت با عذاب وجدان)

(۳) داشتن بازه مطالعه

(جلوگیری از اهمال کاری)

(۴) برنامه ریزی منعطف

(فرصت جبران)



Mr.\_master\_moghimi

# اصول کلی در بهینه سازی زمان مطالعه

## ۵) تعدیل عوامل پرتکننده حواس

- نوشتن افکار مزاحم و جایگزینی با افکار سودمند ( ۵۰ درصد برنامه رو خوندم / ۲۰ درصد بیشتر از قبل خواندم)

- مدیریت فضای مجازی

(برگشتن به نقطه آغاز مطالعه و جلوگیری از غرقگی)

- نوشتن لیست دغدغه‌ها

(اولویت بندی کارها براساس دو ملاک فوری و مهم بودن)

## خلاصه نویسی و مرور نظام مند

- اهمیت مرور چقدر است و نحوه مرور کارآمد چگونه است؟  
(مرور ۲۵ درصد / ۵۰ درصد / ۷۵ درصد و ۱۰۰ درصد به علاوه مرور تراکمی)  
(گذاشتن چند تست برای مرور یا خواندن هایلایت‌ها یا خواندن خلاصه نویسی)
- مرور با تست زدن یا مطالعه درس نامه؟ (یادگیری واقعی در برابر احساس یادگیری)
- تفاوت خلاصه نویسی با چرک نویس کردن چیست؟



# نقش آزمون‌های آزمایشی مدرسان شریف در موفقیت (من):

❖ کمک در استمرار فرآیند مطالعه

- جایگاه من را در بین شرکت کنندگان مشخص کرده و من رو با واقعیت رو به رو می‌کند

- پدیده دانینگ-کروگر

- *deliberative practice* (ارزیابی عملکرد خود و تلاش برای بهبود آن)

❖ تحلیل کارنامه باعث یادگیری نحوه پاسخگویی بهینه به سوالات می‌شود (نقش آزمون و خطا در یادگیری، سوالات شک دار را بزنم یا نه)

❖ سبک آزمونی فرد را تثبیت می‌نماید و سردرگمی را در جلسه آزمون اصلی کاهش می‌دهد (از چه درسی شروع کنم)

❖ حضور در جلسه آزمون اضطراب آزمون اصلی را تعدیل می‌کند (حساسیت زدایی منظم)

❖ میل به داشتن رتبه بهتر در هر آزمون به انگیزه مطالعه می‌افزاید (مقایسه مثبت و منفی)

❖ نقش یادآور در تثبیت ارزش‌های شخصی



## ۳ پرسش متداول

- آیا من به مشاور و پشتیبان تحصیلی نیاز دارم؟
- آیا باید منبع را بخوانیم؟ (**Redundancy**)
- آیا حتما باید در کلاس‌های آموزشی برای موفقیت در کنکور ثبت نام کنم؟ (**سبک‌های یادگیری**)



# باورهای محافظتی و رفتارهای تسهیل گر



توکل به خدا 🙏😊

تحمل ابهام 🙏😊

- اگر سخت باشه چی؟ اگه سخته برا همه سخته

- چرا باید حتما این سوالات در کنکور بیاد

- تصویر سازی مثبت

پذیرش خستگی و ادامه دادن (موقع خستگی استراحت کن، رها نکن) 🙏😊

بازیکن عالی بودن اما همیشه روی نیمکت ذخیره نشستن فایده‌ای ندارد 🙏😊

قانون فقط ۵ دقیقه انجامش بده 🙏😊



Mr.\_master\_moghimi

# سخن پایانی:

- آیا همه از یک راه یکسان موفق می‌شوند؟



Mr.\_master\_moghimi

## راه‌های ارتباطی با من



purrria1998



Mr.\_master\_moghimi

رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود، رهرو آنست که  
آهسته و پیوسته رود