

## فهرست مطالب

- پیش سخن ..... ۵
- گفتار نخست: آمادگی برای درس خواندن ..... ۷**  
طفره رفتن (۱۰) آرامسازی ذهن (۱۴) آرامسازی بدن (۱۵) تقویت عزت نفس (۲۰)  
ایجاد انگیزه (۲۲) انتخاب پاداش (۲۵) هدف‌گزینی (۲۶)
- گفتار دوم: عادت‌های درس خواندن ..... ۲۹**  
شناخت عادت‌های درس خواندن (۳۱) گروهی درس خواندن (۳۸) انتخاب مکان مناسب برای درس خواندن (۴۱) تقویت تمرکز (۴۱) دلایل عدم تمرکز (۴۴) غلبه بر خستگی و بی‌حوصلگی (۴۵) درس خواندن همراه با کودکان خردسال (۴۷)
- گفتار سوم: روش‌های یادگیری ..... ۴۹**  
روش دیداری (۵۱) روش شنیداری (۵۴) روش حرکتی (۵۶) روش ترتیبی (۵۸)  
روش تجسمی (۶۰) روش یادگیری شما کدام است؟ (۶۱) نیمکره‌های مغز (۶۳)  
روش‌های تقویت مهارت‌های نیمکره‌های مغز (۶۵)
- گفتار چهارم: مهارت مطالعه کردن ..... ۶۹**  
روش‌های مطالعه کردن (۶۹) هدف مطالعه (۷۱) کاربرد راهنمای کتاب‌های علمی و آموزشی (۷۳) کاربرد راهنمای هر گفتار (۷۴) مرور کردن (۷۶) یافتن عبارت‌های کلیدی (۷۷) توجه به جزییات (۷۸) مطالعه‌ی کتاب‌های علمی (۷۹) مطالعه‌ی کتاب‌های ریاضی (۸۲) مطالعه‌ی کتاب‌های زبان (۸۵) مطالعه‌ی هدفمند (۸۵) سرعت مطالعه (۸۶) پرورش مهارت‌های مطالعه کردن (۸۸)
- گفتار پنجم: حافظه ..... ۹۱**  
انواع حافظه (۹۲) فعالیت‌های ذهنی حافظه (۹۲) موانع به‌یاد آوردن (۹۸) روش‌های تقویت حافظه (۹۹)

**گفتار ششم: مدیریت زمان ..... ۱۰۳**

از کجا آغاز کنید؟ (۱۰۳) اولویت‌بندی کردن فعالیت‌ها (۱۰۵) مزیت‌های مدیریت زمان (۱۰۵) برنامه‌ریزی (۱۰۷) تقویم برنامه‌های بلندمدت (۱۰۹) تقویم روزانه (۱۱۱)

**گفتار هفتم: موفقیت در کلاس ..... ۱۱۳**

اعتمادبه‌نفس داشته باشید (۱۱۳) خودتان را نشان دهید (۱۱۵) معلم‌تان را بشناسید (۱۱۵) رفتاری احترام‌آمیز نسبت به معلم‌های‌تان داشته باشید (۱۱۶) روش تدریس معلم‌تان را بشناسید (۱۱۷) هنگامی که معلم‌تان درس می‌دهد، با دقت به سخنان او گوش دهید (۱۱۸) تکلیف‌های‌تان را انجام دهید (۱۱۹) موقعیت خود را در کلاس ارتقا دهید (۱۲۰) در بحث‌ها و گفت‌وگوهای کلاسی شرکت کنید (۱۲۱) از سخنرانی‌کردن در کلاس استقبال کنید (۱۲۱) به پرسش‌هایی که معلم‌تان سر کلاس مطرح می‌کند، پاسخ دهید (۱۲۴) از روش‌های کارآمد درس خواندن استفاده کنید (۱۲۶) مراقب روزهای امتحان باشید (۱۲۸)

**گفتار هشتم: یادداشت برداری ..... ۱۳۱**

پیش از یادداشت‌برداری (۱۳۱) هنگام یادداشت‌برداری (۱۳۲) پس از یادداشت‌برداری (۱۳۴) روش اشتباه یادداشت‌برداری (۱۳۵)

**گفتار نهم: امتحان دادن ..... ۱۳۷**

شیوه‌ی برگزاری امتحان‌ها (۱۳۸) انواع پرسش‌های امتحانی (۱۳۹) تاریخ برگزاری امتحان‌ها (۱۴۳) نمره‌گذاری (۱۴۴) آماده شدن برای امتحان (۱۴۵) شب پیش از امتحان (۱۴۷) اضطراب امتحان (۱۵۰) پرسشنامه‌ی سنجش میزان اضطراب امتحان (۱۵۱) کنترل اضطراب هنگام امتحان دادن (۱۵۵) سر امتحان (۱۵۷) راهکارهایی برای پاسخ به پرسش‌های امتحانی (۱۵۸)

واژه‌نامه ..... ۱۶۵

کتاب‌نامه ..... ۱۶۷