



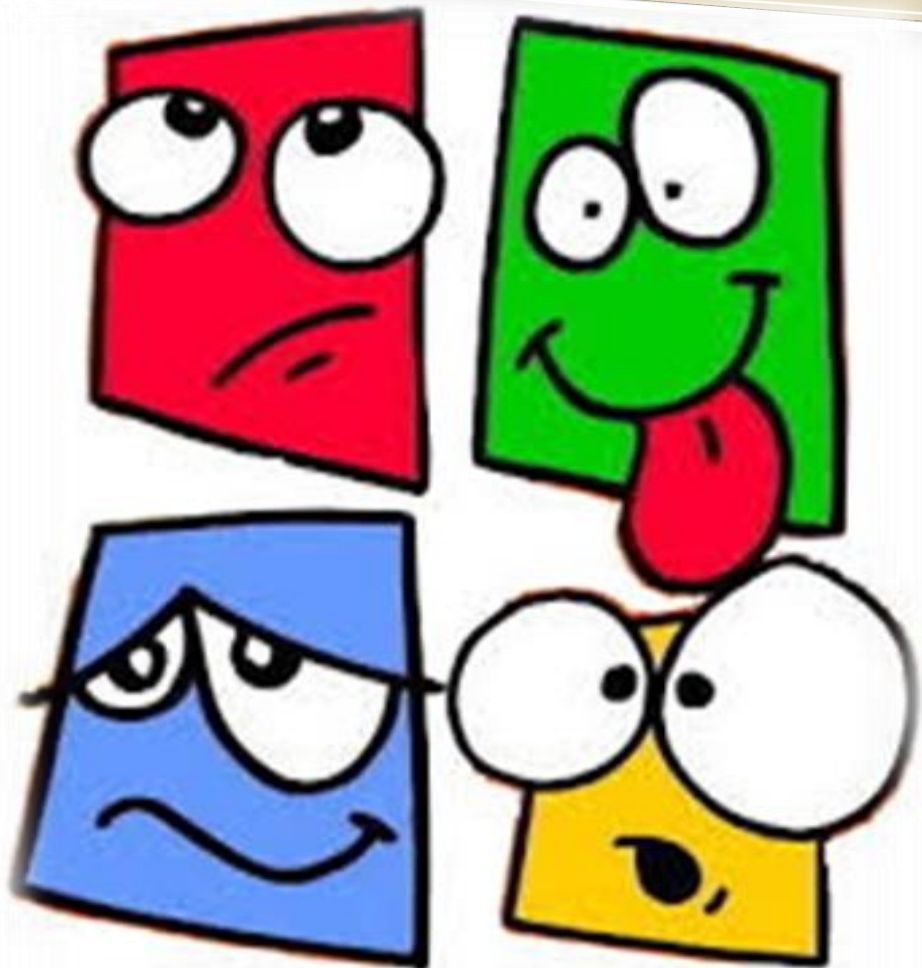
دبيرستان فرگس

تابستان 98

پايه نهم

واحد مشاوره

# هفت گام مدیریت موفق در تحصیل



- 1- مدیریت خود
- 2- مدیریت سبک زندگی
- 3- مدیریت زمان
- 4- مدیریت تمرکز
- 5- مدیریت مطالعه
- 6- مدیریت حافظه
- 7- مدیریت امتحان



مدیریت خود

مدیریت آگاهانه  
در 3 قلمرو

شناخت خود

تمرین اصول  
یادگیری

کنار آمدن با  
فشارهای عصبی و  
اضطراب ها

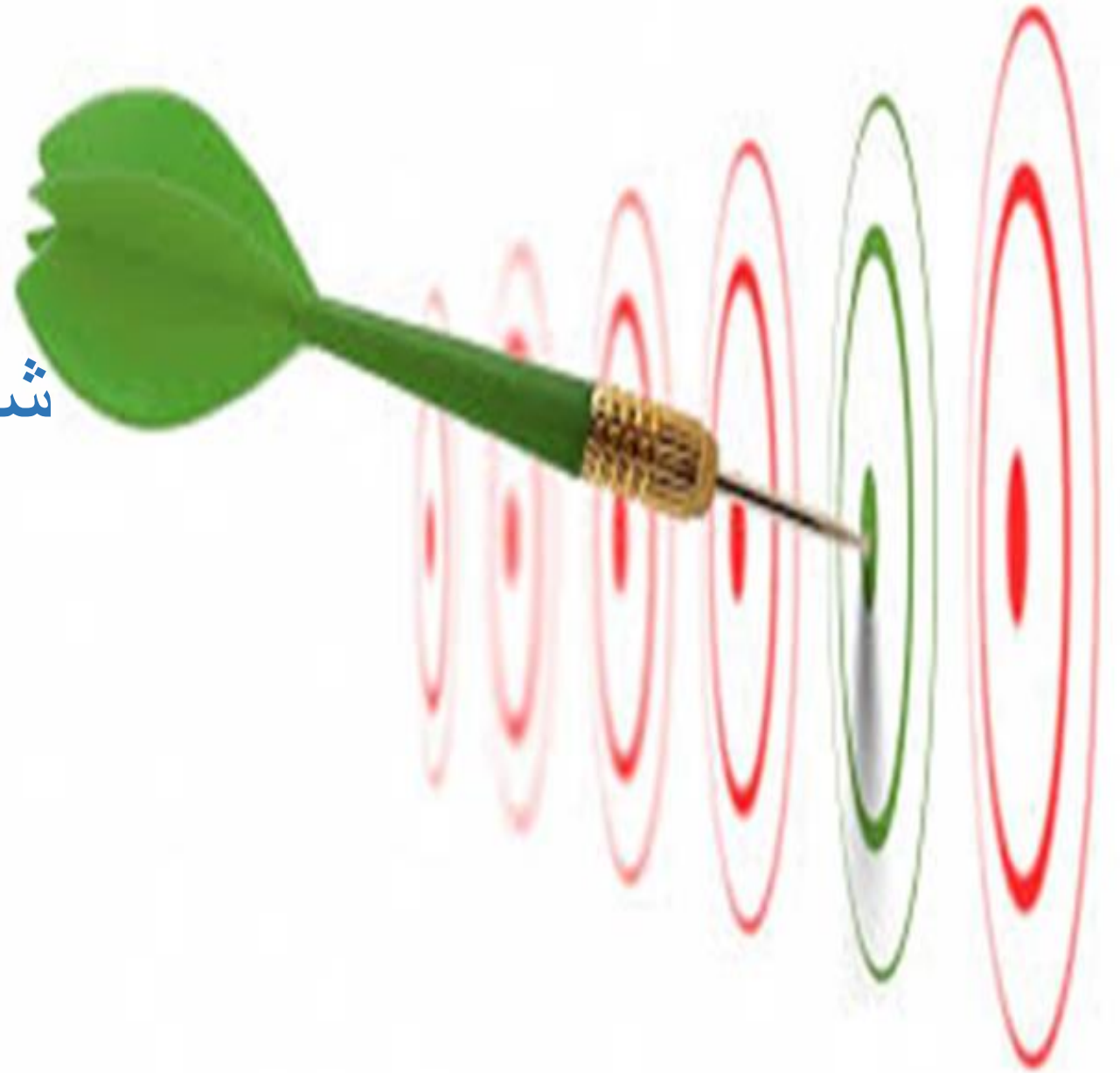
# شناخت خود

شامل:

شناخت توانایی ها- منابع و  
محدودیت ها

شناخت انگیزه ها

شناخت اهداف



شناخت توانایی ها و محدودیت ها

شما با استفاده از کدامیک از حواس

(بینایی شنوایی لامسه)



پادگیری بهتری دارید؟

پادگیری با کدام حس بهتر و بیشتر

ہما ہنگی با

ساعت بیو لوژیکی بدن

راحت



تحت فشار

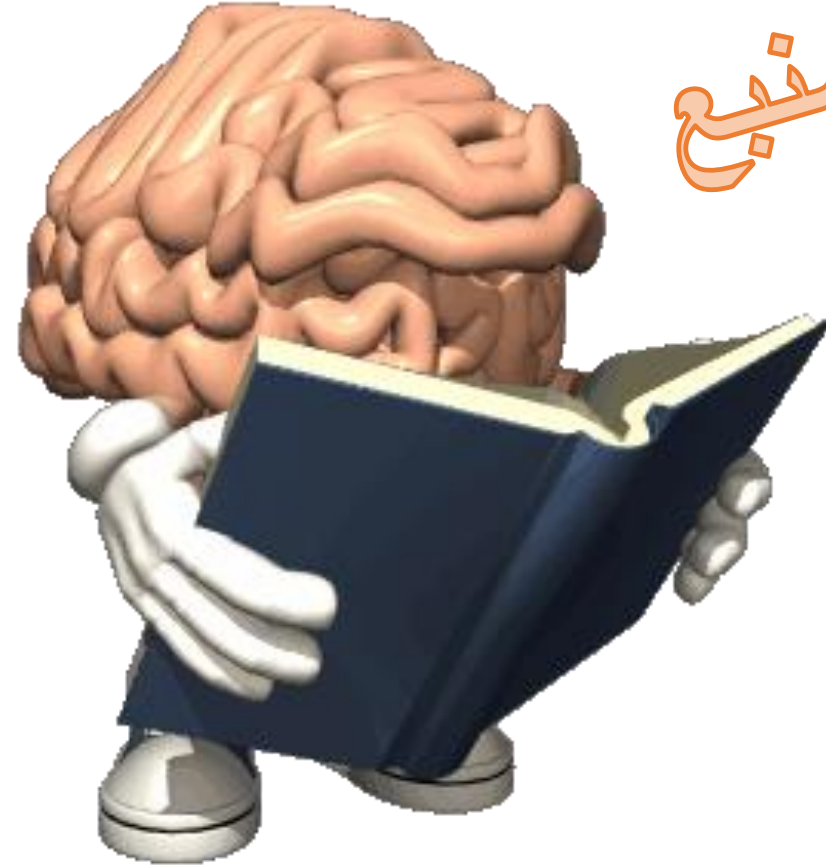
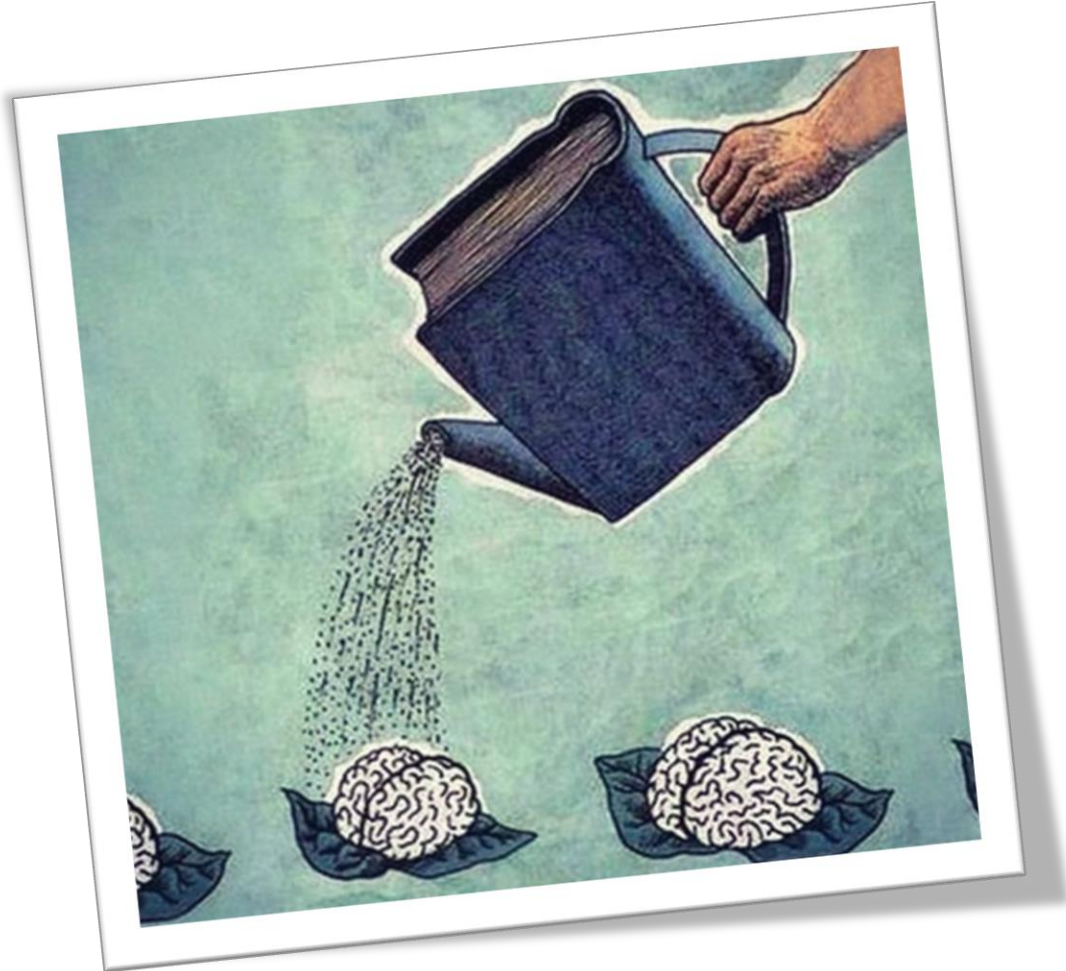


احساس طبیعی

انرژی فراوان



تمرین بیشتر مغز = عمل بهتر



بیشترین منبع



منابع در دسترس

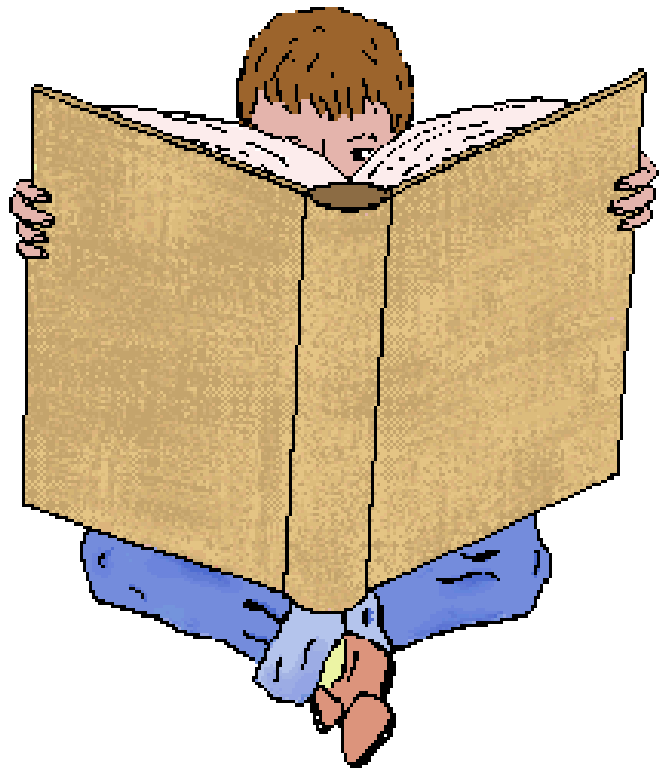
دوستان

خانواده

کتاب

روز نامه

اینترنت



# محدودیت های طبیعی و .....



آیا شما محدودیت هایتان را می شناسید؟

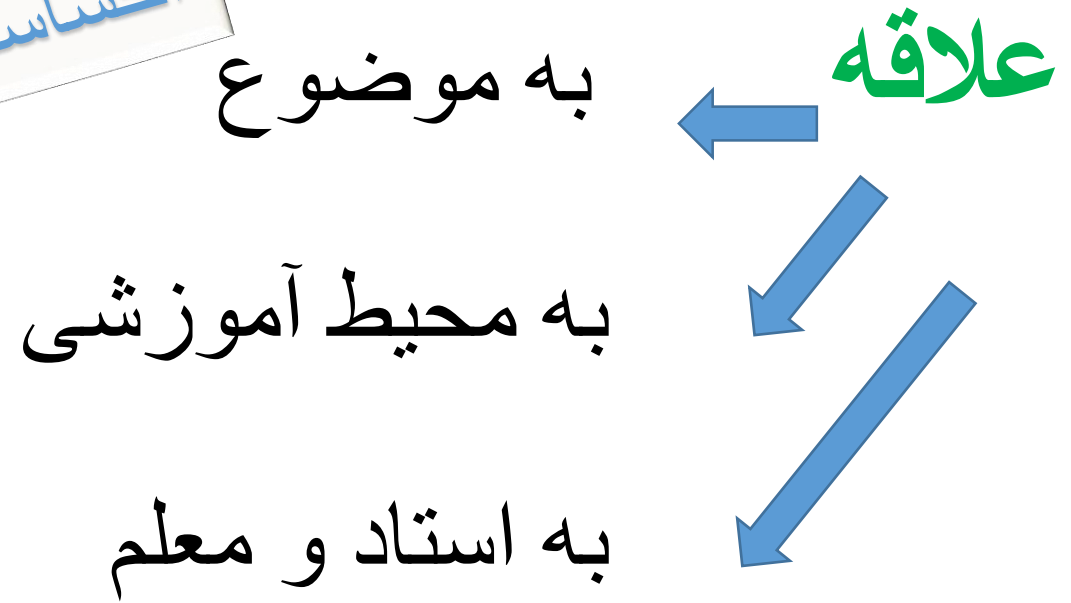
## 3 تاثير اصلی انگيزه

- 1- نيرو بخش (انرژي زياد)
- 2- حالت هدايت کنندگی
- 3- تداوم رفتار



## نخستین گام برای ایجاد انگیزه:

احساسات اغلب از افکار شما نشات می گیرد



احساس مثبت بیشتر = اشتیاق بیشتر

# فعالئت

نگرش شما به موضوع درس.....چگونه است؟



تجربه عملی من نسبت به .....

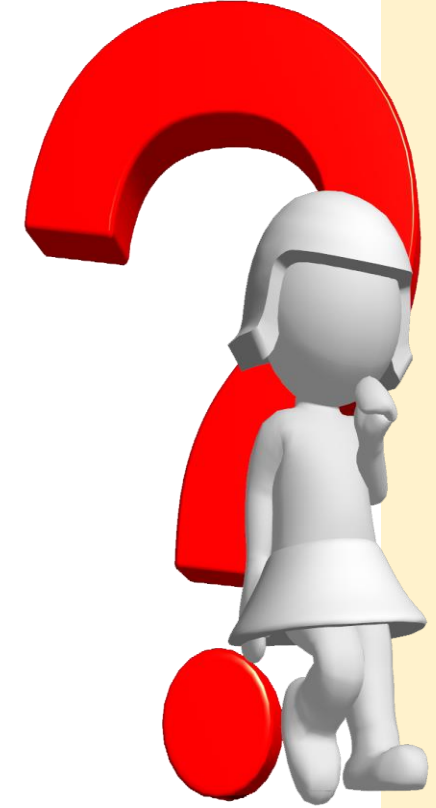
احساس من به درس .....

سوال؟

اگر موضوع درسی یا امکان درسی کسالت آور باشد

یا موجب اتلاف وقت کسالت آور

حس ..... و ..... تجربه میکنم.



# سوال؟



اگر موضوع درسی یا مکان درسی  
ارزشمند باشه احساس.....و.....  
تجربه میکنم.

# هدف داری و شناخت اهداف



از خود بپرسید: به کجا می خواهیم بروم؟

چرا اهداف مهم هستند؟





شما جزو کدام گروه هستید؟

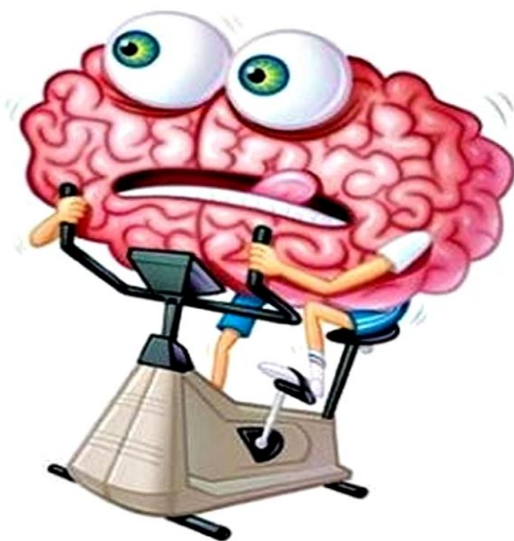
## چهارگروه انسان ها با توجه به هدف:

- 1- گروهی که اهداف منطقی و دست یافتنی دارند
- 2- گروهی که اهدافی خارج از توانایی و امکانات دارند
- 3- گروهی که اهداف بسیار کوچک برمی گزینند.
- 4- گروهی که هیچ هدف سازنده و با ارزش ندارند.

# اهداف هوشمندانه چه ویژگی هایی دارند؟



سوال؟



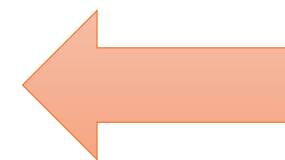
نکته:

به راحتی اهدافتان را به دیگران نگویید.  
اهدافتان را به صورت مثبت بنویسید.  
اهداف کوتاه مدت عملیاتی انتخاب کنید.

- خاص اند.
- قابل اندازه گیری اند.
- پذیرفتنی اند.
- واقع گرایانه اند.

- آیا من خودم به راستی به این هدف علاقه مندم؟
- آیا من علایق دیگرم را برای پیشبرد این هدف فدا می کنم؟

فعالیت



نوشتن هدف

نقشه راه را برای

موفقیت به شما نشان خواهد داد

# تمرین اصول تصمیم گیری و تقویت اراده

## اصول تصمیم گیری

تصمیم گیری درست + پایداری = رسیدن به هدف



در نظر گرفتن 4 اصل هم زمان با تصمیم گیری

- 1- هرگز بیشتر از آنچه در توان دارید ،ریسک نکنید
- 2- بیشتر از آنچه در پایان بدست می آورید ریسک نکنید.
- 3- به حس درونی خود اعتماد کنید. شما درباره تصمیم خود احساس خوبی داشته باشید.
- 4- یک تصمیم یک تعهد است . باید چیزی باشد که شما بخواهید از آن اطاعت کنید.

# راههای تقویت اراده

انسان در برابر سختی‌ها شکست و ناکامی‌ها مقاومت می‌کند.

\* امیدواری نقش بنیادی در تقویت اراده دارد.

\* از رها کردن و سرهم بندی کردن کارها بپرهیزید.

\* تدبیر، نظم و انضباط را در همه امور زندگی خود جاری سازید.

\* برنامه ریزی منظم دقیق منعطف داشته باشید.

\* بی‌درنگ از خواب بر خیزید و...

تسلیم ناپذیری



انجام وظایف الهی و حاضر دانستن خدا

در همه صحنه های زندگی / رهاکردن کار موقع اذان

خواندن سرگذشت انسانهای با اراده و بهره گیری از آن

مبارزه با عادات ناپسند و بد



مهارت نه گفتن  
به عادات بد

# فعالیت

شما چگونه اراده خود را تقویت می کنید؟



# فشار عصبی خوب است یا بد؟

# الله

منشا درونی یا بیرونی دارد؟

## خدایا ...

دلجم  به سان

## قبله نماست

وقتی عقربه اش  
به سمت "تو" می ایستد ،  
آرام می شود

یاد خدا آرامش بخش دلها

الْبِرَّ وَاللَّيْمَانَ وَالْجَبْنَ وَالْقَلْبَ الْوَبَّ





• ترس هایتان را بنویسید و اصلی ترین ریشه آن را معین کنید.

• انتظارات معقولانه از خودتان داشته باشید. (انسان ها با هم متفاوت هستند)



• از فشار رقابتی بپرهیزید.

• به محدودیت های خود پی ببرید.

• تا حد ممکن نفس عمیق بکشید.

• از روشهای آرام بخشی استفاده کنید. (روش استراحت گام به گام)



گام دوم

مدیریت سبک زندگی

تغذیه

خواب



ورزش



# گام سوم مدیریت زمان

تا زمان را مدیریت نکنیم نمی توانیم

چیز دیگری را مدیریت کنیم . بینه در امر



فرض کنیم فقط یک سال دیگر فرصت زندگی داریم.

چه کارهایی را انجام خواهیم داد؟

چرا از هم اکنون انجام ندهیم؟



لا تُحِبُّوا الدُّنْيَا  
وَالدُّنْيَا تُحِبُّكُمْ  
وَالْأَمْوَالُ  
بِالضَّرِيبَةِ  
وَالضَّرِيبَةُ  
مُتْرَقَةٌ  
وَالْمُتْرَقَةُ  
الضَّرِيبَةُ  
وَالضَّرِيبَةُ  
الضَّرِيبَةُ

لَا تُحِبُّوا الدُّنْيَا  
وَالدُّنْيَا تُحِبُّكُمْ  
وَالْأَمْوَالُ  
بِالضَّرِيبَةِ  
وَالضَّرِيبَةُ  
مُتْرَقَةٌ  
وَالْمُتْرَقَةُ  
الضَّرِيبَةُ  
وَالضَّرِيبَةُ  
الضَّرِيبَةُ

منابع: سایت تبیان  
مهارت‌های زندگی اشاره ۳۷  
کتاب تفکر