کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور

تجربه ای خاص با نگاهی خاص

طراح و پدید آورنده: اصغر یوسف پورپورناکی

سرشناسه	:	یوسف‌پور پورناکی، اصغر، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب مشاوره و برنامه‌ریزی کنکور تجربه‌ای خاص با نگاهی خاص/ طراح و پدید آورنده اصغر یوسف‌پورپورناکی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: هرمان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۸ ص.
شابک	:	978-622-6134-88-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها-- راهنمای مطالعه (Universities and colleges --Iran -- Examinations -- Study guides)
موضوع	:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- برنامه‌ریزی (Universities and colleges -- Iran -- Planning)
موضوع	:	موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی (Academic achievement -- Planning)
موضوع	:	مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی (Study skills-- Planning)
رده بندی کنگره	:	LB۲۳۹۵/ی۹ک۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۷۳۱۱۱

اصفهان– خیابان چهارباغ بالا– نرسیده به زمزم– پلاک ۲؛ شماره تماس: ۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲

نام کتاب: **کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور (تجربه ای خاص با نگاهی خاص)**

طراح و پدیدآورنده: **اصغر یوسف پور پورناکی**

مدیر تولید: **سیدمحمدرضا سمسارزاده**

صفحه آرا: **اکرم ملک نژاد**

طراح جلد: **سحر رادهوش**

پایگاه اینترنتی: **www.iranpub.com**

نوبت چاپ: **اول**

سال چاپ: **۱۳۹۸**

تیراژ: **۱۰۰۰ جلد**

قیمت: **۸۰۰۰۰ تومان**

شماره استاندارد بین المللی کتاب: **۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۴-۸۸-۰**

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

مشخصات دارنده ی دفتر برنامه ریزی

نام: .....

نام خانوادگی: .....

شماره ی شناسنامه: .....

تلفن همراه: .....

تلفن منزل: .....

آدرس: .....

چند کلامی با خود.....

.....

.....

.....

فهرست مطالب

مقدمه ی مولف	صفحه ی ۷
چگونه بر استرس خود غلبه کنیم؟	صفحه ی ۹
مکان مطالعه،زمان مطالعه،دکور اتاق مطالعه	صفحه ی ۱۰
مرور مطالب درسی	صفحه ی ۱۱
هنگام مطالعه	صفحه ی ۱۲
تغذیه	صفحه ی ۱۳
پرهیزها	صفحه ی ۱٤
توصیه ها	صفحه ی ۱۵
تندخوانی	صفحه ی ۱٦
چگونه مطالعه کنیم تا خسته نشویم؟	صفحه ی ۱۷
خلاصه برداری به شیوه ی نوین	صفحه ی ۱۸
استراحت	صفحه ی ۲۲
آزمون های تستی	صفحه ی ۲۳
اشتباهات آزمونی	صفحه ی ۲٤
توصیه های آزمونی	صفحه ی ۲٤
تکنیک های تست زنی	صفحه ی ۲۵
اعتماد به نفس	صفحه ی ۲۷
دوران طلایی	صفحه ی ۲۸
روش های مطالعه در امتحانات	صفحه ی ۲۹
هفته ی آخر آزمون	صفحه ی ۳۰
شب آزمون	صفحه ی ۳۱
روز جلسه	صفحه ی ۳۲
همراه من سرجلسه	صفحه ی ۳۳
برنامه ی پیشنهادی	صفحه ی ۳۵
تقویم آموزشی	صفحه ی ۳٦