













بنظر شما چرا بعضی ها

با توجه به اینکه از صبح تا شب درس می خونند ولی درس خواندن شون دوزار نمی ارزه؟ ولی بعضی ها با مطالعه کمتر نتیجه عالی میشه؟!

اینجا به فرمول به وجود میاد به اسم فرمول «کیفیت خوندن»

زمانی که درس می خوانیم \otimes توجه ی ما :- کیفیت درس خواندن

یکی از مهم ترین دلایل نداشتن تمرکز



1. چندکاری

2. آرمایش

چگونه تمرکز و توجه تقویت کنیم ؟

1. هر بار متوجه شدید به موضوعی که جلوتون هست توجه نمکنید برگردید و توجه کنید. (بعد از یک مدت زودتر متوجه میشید که افکارتون رفته و زودتر برمیگردید) (همین آموزش پیش رو ...)
2. اگر یک چیز بیلی از ۳ بار حواس شما را پرت کرد حواسپرتی نیست انتخاب شماست. (براشی سازو کار پیدا کنید) (پیدا کردن جایی آرام و بدون مزاحمت ، پیدا کردن عوامل حواس پرتی خودتون)

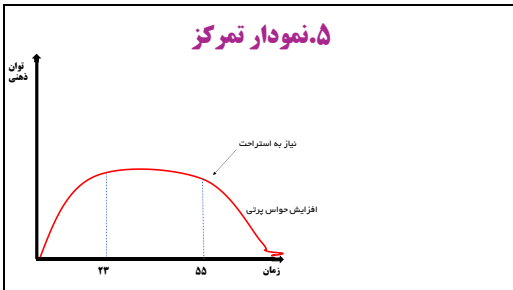




۴. داشتن هدف روشن

- ذهن باید بداند چرا باید تمرکز کند؟
- در یک بازه یک ساعت تا کجا میخوام بخونم؟ (مشخص کن و بوک مارک بزار)
- خواندن این فصل کتاب برای آمادگی امتحان فردا (شب امتحان)
- به خودت بگو من میخوام چیز مهمی یاد بگیرم ...
- داستان کدو چنار





مشاوره تحصیلی آکادمی عباسی

چطور تمرکز خودم را بالا ببرم ؟

چطور در درس خوندن متمرکز و غوطه ور شم ؟

تمرین های و بازی های مختلف برای افزایش و بهبود تمرکز حواس



۶. تمرین ذهن آگاهی



دکتر آملی و مدیتریشن

قانون تمرکز



 **توجه و تمرکز روی هدف یادت نره**

چرا میخوایم درس بخونیم ؟

با کنکور قرار است به کدام هدفم برسم ؟

چطور در مسیر کنکور هدف گذاری کنم؟ (دوره هدفگذاری)

اگه به هدفمون نرسیدیم چیکار کنیم ؟

هدفمند میشی

... و ...



دوره چطور تمرکز و توجه را افزایش بدیم ؟



خان دوم: ۶ سلاح مطالعه (۶ ترند درس خواندن)









مشاوره تحصیلی آکادمی عباسی

- ذهنم را چطور آماده مطالعه کنم؟
- چطور تا ۳ برابر سرعت درس خوندم مو افزایش بدم؟ (تندخوانی)
- چطوری حافظه ام رو قوی کنم طوری که مطالب سر جلسه امتحان سریع به خاطر بیارم؟ (بازی های برای تقویت حافظه)
- هر درسی را با چه شیوه مطالعه کنم که بهتر و سریع تر یاد بگیریم؟
- چطوری در یک کاغذ آچار کل کتاب را خلاصه نویسی کنم طوری که هر موقع خواستم کل کتاب رو مرور کرده باشم؟ (خلاصه نویسی)
- ...

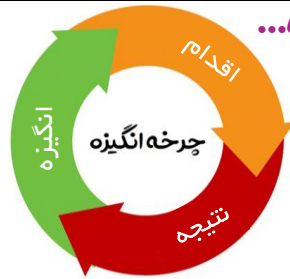
دوره تندخوانی ، خلاصه نویسی و تقویت حافظه

Google

search تندخوانی علی عباسی



۶. انگیزه...



دوره چطور با انگیزه باشیم؟

- چطور در مسیر درس خواندن انگیزه مون را بالا ببریم ؟
- چطور در طول روز انگیزه مون را حفظ کنیم ؟
- اگه بی انگیزه شدم چطور با بازهی بالا ادامه بدم ؟
- اگه در مسیر کنکور حالم بد شد چیکار کنم ؟
- ...و



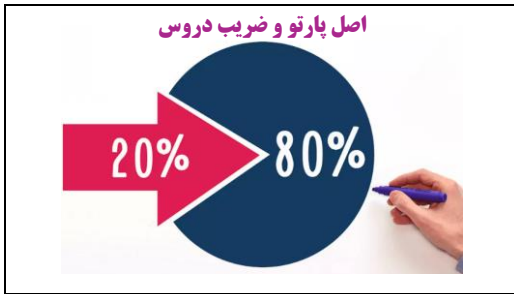
خان سوم: نبرد با هیولای بی نظمی و دزد زمان (فرماندهی زمان)



تکنیک پومودورو



اصل پارتو و ضریب دروسی



چطور اراده خود را تقویت کنیم؟

Google

دوره اراده علی عباسی search



چطور عادت های اتمی کنکوری بسازیم؟

Google

عادت سازی علی عباسی search



خان چهارم : نبرد با موجود استرسزا (آرامش در میدان جنگ)



خان پنجم: هنر نبرد با تست ها

1. تکنیک زمان بندی و اولویت بندی
2. روش دو بار خواندن سوال
3. پیدا کردن الگوها (مثال)
4. ...



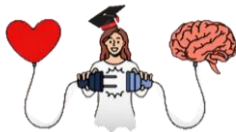


مشاوره تحصیلی آکادمی عباسی

- روش های مطالعه و تست زنی ویژه تیپ شخصیتی تو
- برنامه ریزی شخصی سازی شده
- چک و پشتیبانی برنامه و اقدامات
- جلسه اول مشاوره کنکور رایگان ویژه ۱۱۰۱ و ۱۲



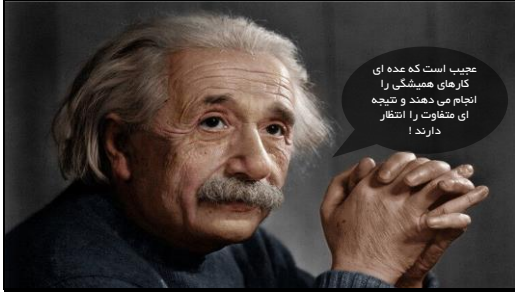
خان ششم: نبرد با دیو وسوسه (ارتباطات در دوران کنکور)











جهت رزرو جلسه معارفه و ارتباط با آکادمی مشاوره تحصیلی عباسی

شماره تماس ، واتسآپ و ایستا : ۰۹۲۱۰۴۰۸۸۳۹

لینک معرفی آکادمی عباسی: www.abbasiali.com

کانال تلگرام : @academyabbasiali

Google Images

آکادمی عباسی