

# ۱+۴۰ فکری در مورد امتحان و کنکور

بر اساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی

رامین کریمی

(روان‌شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



نشر بهار سبز

سرشناسه	: کریمی، رامین، ۱۳۵۶ -
عنوان و پدیدآور	: ۴۰+۱ فکر سمی در مورد امتحان و کنکور براساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی/رامین کریمی
مشخصات نشر	: تهران: نشر بهار سبز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: هشت، ۱۳۱ صفحه
شابک	: ۴ - ۱۵ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ۲۵۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
عنوان گسترده	: چهل به علاوه یک فکر سمی در مورد امتحان و کنکور براساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی
موضوع	: مطالعه و فراگیری.
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع	: ترس از امتحان.
رده‌بندی کنگره	: ۹۱۳۸۹ ج ۴۴۵ / LB ۱۰۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۲۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابخانه ملی	: ۲۰۱۰۱۵۶



انتشارات بهار سبز

## ۴۰+۱ فکر سمی در مورد امتحان و کنکور

مؤلف: رامین کریمی

طراح جلد: کیانوش سعادت‌مند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دقتری

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: گرافیک‌گستر

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۴ - ۱۵ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی: خیابان ولی عصر، خیابان شهید ولدی، پلاک ۵۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰، کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۳۱۴۹

پست الکترونیک: info@baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

## مقدمه

یکی از دغدغه‌های بنیادین ایران امروز، به دلیل جوان بودن جمعیت، تحصیل در مقاطع گوناگون است که به دلیل اهمیت این امر، حرف و سخن در مورد بهترین شیوه‌های مطالعه و یادگیری از دیرباز مطرح بوده است. زمانی بسته‌های سخت‌افزاری مختلف مُد می‌شود، یک زمان تندخوانی و هزار و یک فوت و فن دیگر. اما در این میان جای روانشناسی شناختی، به عنوان یکی از حوزه‌های مدرن تخصصی در روانشناسی نوین، اگر نگوییم خالی، اما کم‌رنگ بوده است.

به طور کلی روانشناسی گسترده‌ای است بسیار پُرکاربرد در زمینه‌های گوناگون که به ویژه یادگیری، مطالعه، حافظه و فراموشی از اهمیت حیاتی برخوردار است. به جرأت باید گفت بدون کاربرد روانشناسی، یادگیری امری طاقت‌فرسا خواهد بود و نمی‌توان از آن لذت کافی برد.

اینجانب همیشه در کلاس‌های درس دانشگاه، سخنرانی‌ها و حتی مشاوره‌های فردی این باور خود را مطرح می‌کنم که یادگیری یک کار هنری مانند مینیاتورکاری است و نباید آن را با نقاشی ساختمان اشتباه گرفت. یادگیری مانند کاشتن گلی در گلدان، ظریف است و نیازمند به کارگیری بی‌لچه است. نمی‌توان با بیل به جان گلدان افتاد! فله‌ای درس خواندن تنها موجب هدر رفتن زمان می‌شود. فراموش نکنید شما علاوه بر دانش‌آموز و دانشجو بودن، آینده‌سازان این مرز و بوم هستید و باید آنقدر فرصت داشته باشید تا

آثار باستانی، نام‌های ایرانی و حتی طعم قهوه فرانسه را بیاموزید. به عنوان یک روانشناس، ما آدم‌های یک‌بعدی را موفق نمی‌دانیم و اگر فرصتی برای رشد نیابید، یک‌بعدی خواهید شد. برای اینکه زمان کافی آزاد کنید، به این ۴۱ نکته که قطره‌ای از دریاست، توجه کنید...

نظرات، انتقادات و راهنمایی‌های شما عزیزان به غنای این کار کمک شایانی خواهد کرد. با آدرس [www.Raminkarimi.com](http://www.Raminkarimi.com) یا ما در ارتباط باشید. [RamineKarimi@gmail.com](mailto:RamineKarimi@gmail.com) آدرس ارتباط شما عزیزان با ماست.

رامین کریمی

زمستان ۱۳۸۸

## فهرست مطالب

۹	من باید بهترین باشم.....	فکر سمی ۱
۱۲	باید امسال دانشگاه قبول بشم .....	فکر سمی ۲
۱۵	چرا نمره‌های غزال از من بهتره؟ .....	فکر سمی ۳
۱۸	برای موفقیت من باید فقط ۴ ساعت بخوابم! .....	فکر سمی ۴
۲۱	چون مامان هی میگه درس بخون منم لج می‌کنم و نمی‌خونم .....	فکر سمی ۵
۲۴	حافظه‌ام داغونه! .....	فکر سمی ۶
۲۷	من با موسیقی بهتر درس می‌خونم. ....	فکر سمی ۷
۳۰	من یک ساعت درس می‌خونم، یک ساعت استراحت می‌کنم. ....	فکر سمی ۸
۳۳	چون کنکور دارم روحیه‌ام مثل یک گل .....	فکر سمی ۹
۱۰	عاشق هنر هستم اما دنیای بی‌وفا منو وادار می‌کنه	فکر سمی ۱۰
۳۶	برم عمران بخونم .....	فکر سمی ۱۱
۱۱	لیسانسه‌هاش بیکار هستن چه برسه به من اگر	فکر سمی ۱۱
۳۹	بخوام کاردانی بخونم .....	فکر سمی ۱۲
۴۲	لیسانس، فقط تهران، فقط دانشگاه دولتی، فقط.....	فکر سمی ۱۲
۱۳	معلم هندسه با من لجه، معلم فیزیک بلد نیست درس بده،	فکر سمی ۱۳
۴۵	معلم ادبیات رو هم من باهاش حال نمی‌کنم.....	فکر سمی ۱۴
۴۸	من از کتاب متنفرم .....	فکر سمی ۱۴
۵۱	معلم مون گفته با این درس خوندن هیچی نمی‌شیم.....	فکر سمی ۱۵
۵۴	مدارس خوب یعنی قبولی در رشته دلخواه .....	فکر سمی ۱۶
۵۷	بدون کلاس کنکور و پول خرج کردن عمرم موفق نمی‌شم .....	فکر سمی ۱۷
۶۰	یعنی میشه منم قبول بشم؟! .....	فکر سمی ۱۸
۶۳	من به هیچ وجه تمرکز ندارم.....	فکر سمی ۱۹

۶۶	..... خواب ظهر قدغن!	فکر سمی ۲۰
۶۹	..... اگر بقیه، نمرهٔ بالا بیاورند یعنی من افت کرده‌ام	فکر سمی ۲۱
۷۲	..... از امروز می‌خوام بترکونم!	فکر سمی ۲۲
۷۵	..... من از بقیهٔ رقبا عقب افتادم	فکر سمی ۲۳
	..... کارنامه مساوی است با تلاش دانش‌آموز،	فکر سمی ۲۴
۷۸	..... کارنامهٔ بد یعنی تنبلی	فکر سمی ۲۵
۸۱	..... هر چی می‌خونم تو مخم نمی‌ره!	فکر سمی ۲۶
۸۴	..... هر چی می‌خونم این کتابا تموم نمی‌شن!	فکر سمی ۲۷
	..... محیط درس خواندن برایم مناسب نیست پس شانس	قبولی ندارم
۸۷	.....	فکر سمی ۲۸
	..... در کلاس جای مناسبی ندارد به همین دلیل رتبه‌ام در	مدرسه این قدر افت کرده است
۹۰	.....	فکر سمی ۲۹
۹۳	..... مدرسه‌ام را عوض کنید تا پیش دوستانم باشم	فکر سمی ۳۰
۹۶	..... تو این مدرسهٔ خراب شده هیچ‌کس منو دوست نداره	فکر سمی ۳۱
۹۹	..... معلم خوبه منتها با قلب!	فکر سمی ۳۲
۱۰۲	..... دیگه از ما گذشته	فکر سمی ۳۳
۱۰۵	..... من آمگا۳ می‌خورم با مویز. می‌گن واسه حافظه خوبه!!	فکر سمی ۳۴
۱۰۸	..... این پسر من خیلی با استعداده اما می‌خواد بره موسیقی بخونه	فکر سمی ۳۵
۱۱۱	..... برای موفق شدن در زندگی نیازی به درس خواندن نیست	فکر سمی ۳۶
۱۱۴	..... مارو چه به دانشگاه امیرکبیر!!	فکر سمی ۳۷
	..... اگر به‌بچه‌ها فشار بیاورم تا نمرهٔ بالا بگیرن، بزرگ	که شدن مشکلاتمون
۱۱۷	.....	فکر سمی ۳۸
۱۲۰	..... من چطور می‌تونم اجازه دهم درس رارها کنی؟	فکر سمی ۳۹
۱۲۳	..... به‌خاطر مشکلات بابا و ماما نمی‌تونم درس بخونم	فکر سمی ۴۰
۱۲۶	..... پسر من سیگار می‌کشه به‌نظر شما اجازه بدم مدرسه بره یا نه؟! ..	فکر سمی ۴۱
۱۲۹	..... وقتی درس نمی‌خونه باید زدش!	