

بنام خداوند جان و

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

**مریم فتحی پور**  
کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره

# هیچ پشتیبانی چون مشورت نیست

امام علی (ع)

# ویژگی های مشترک افراد موفق

- ۱- به موقع مشاوره می گیرند
- ۲- برنامه مکتوب دارند
- ۳- در به روابط خود توجه دارند
- ۴- درگیر حاشیه ها نیستند
- ۵- خود را ارزیابی می کنند
- ۶- باور دارند که موفق می شوند
- ۷- سحر خیز هستند
- ۸- نظم بسیاری دارند
- ۹- پشتکار و سر سختی دارند
- ۱۰- عملگرا هستند
- ۱۱- هدف محور هستند
- ۱۲- مثبت اندیش هستند
- ۱۳- شکر گذاری می کنند

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

❖ چرا انرژی نداریم؟؟

❖ قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران

❖ همنشینی با کسانی که بیش از اندازه زبان به شکوه می‌کشایند.

❖ منفی بافی و بدبینی

❖ احساس خستگی و ناتوانی

## مشاوره تحصیلی و روان شناختی

▶ اگر عطش به موفقیت وجود داشته باشد خود به خود

▶ مسئله ی پر خوابی، سردرد، ناامیدی، اعتیاد به موبایل، بی حسی و بی حالی حل می شود.

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

▶ **به دانسته های خود عمل کنید**

▶ دقت کردید خیلی از ما نکاتی را می دانیم که اگر به آنها واقعا عمل کنیم موفق ترین فرد دنیا می شویم

▶ مثلا همه ی ما می دانیم سحر خیز باشیم. تمرکز داشته باشیم، وقت خود رو هدر ندهیم ، اهل برنامه مکتوب باشیم و ...

▶ اما به هر دلیلی آن ها را انجام نمی دهیم. اگر ما حتی به یک درصد دانسته های خود عمل کنیم بهترین اتفاقات بر ایمان خواهد افتاد چه برسد به عمل کردن به همه ی آنها

▶ پس سعی کنید فقط مطلب جدید یاد نگیرید بلکه به آن ها عمل هم بکنید

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

▶ **فاصله بین تصمیم تا اقدام را کم کنید**

▶ **افراد موفق، فاصله بین تصمیم تا اقدام آن ها بسیار کوتاه است**



# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

- ▶ هدف گذاری
- ▶ انگیزه
- ▶ هیجان
- ▶ اعتماد به نفس
- ▶ حال خوب
- ▶ موفقیت

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

- ▶ پنج عامل بهبود دهنده یادگیری
- ▶ تغذیه سالم و طبیعی
- ▶ خواب کافی شب
- ▶ آب
- ▶ تحرک و ورزش مستمر هفتگی
- ▶ تنفس عمیق شکمی

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

توجه به بعد معنوی شخصیت و ارتباط با نیروی لایزال الهی

عبادت

دعا

انجام هر کار خیر

برای افزایش احساسات مثبت

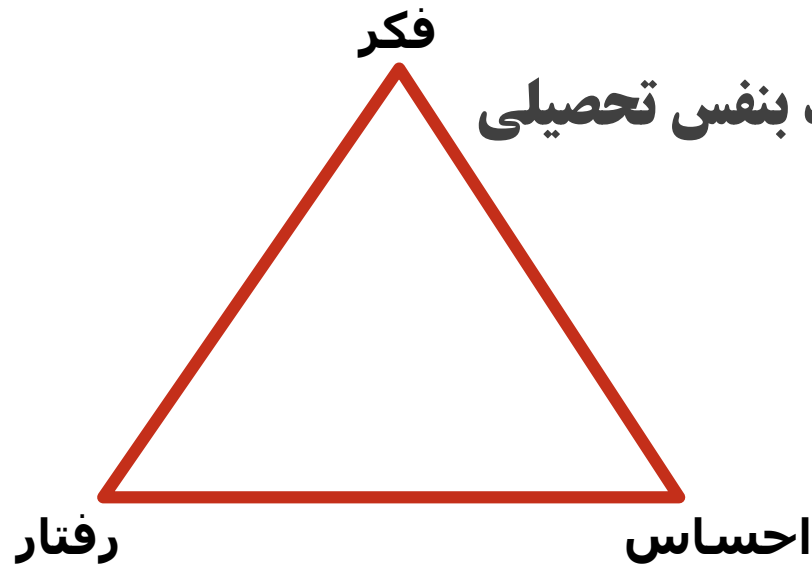
# اهمیت هوش هیجانی

مجهر شدن به عناصر اصلی به EQ یا همان هوش هیجانی

- ▶ خود آگاهی
- ▶ عزت نفس
- ▶ انگیزه شخصی بالا
- ▶ خویشن داری
- ▶ درک همدلانه
- ▶ مهارت روابط بین فردی

# بعد روان شناختی اضطراب تحصیلی و ارزیابی روانشناختی آن

- ▶ ترس از شکست و افکار ناکارآمد و مزاحم به دلیل **عزت نفس تحصیلی** پایین
- ▶ اهمیت **تحول** افکار و باورها
- ▶ **مقایسه** خود با دیگران و **افت** اعتماد بنفیس تحصیلی
- ▶ گفتن «**چرا**» به جای «**چگونه**»



# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

نگرش و نوع تفکر و روحیه



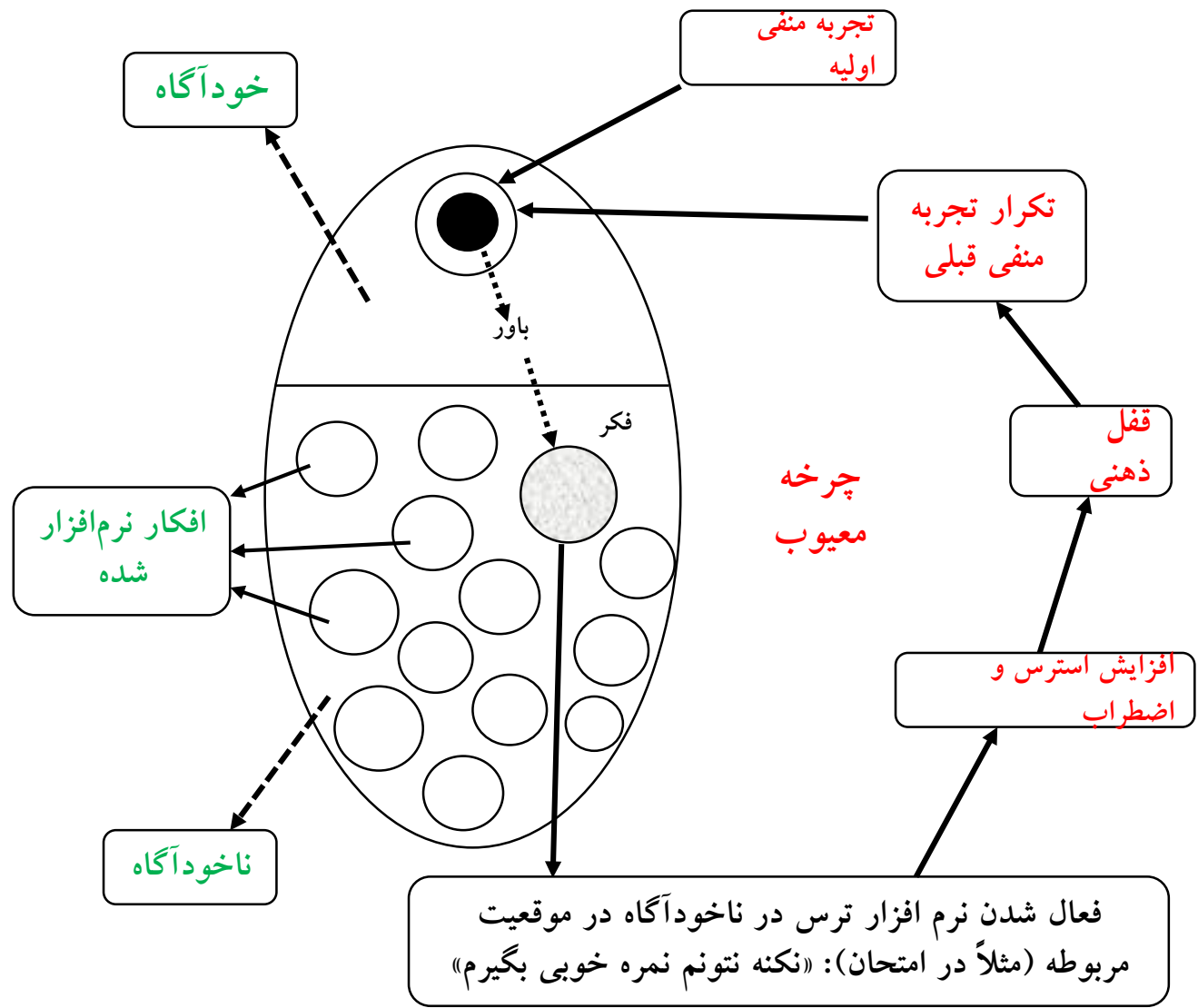
رفتار



عادت



نتیجه



# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

▶ احساس شکست و بدبینی با ترشح **آدرنالین** فرمان آمادگی برای مقابله با بد شانسی و شکست را صادر می کند و فرد را وادار می کند که خود را با شکست و ناکامی تطبیق دهد

▶ در حالی که احساس موفقیت و شادابی **اندروفین** ترشح می کند که انگیزه را بالا می برد



# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

مثبت اندیشی یعنی دیدن واقعیت ها و محدودیت های موجود و توجه به معایب

مثبت اندیشی بدون توجه به واقعیت ها و دشواری ها نوعی فرار از آن هاست

**واقعیت هراس انگیز نیست**  
**واقعیت تامل بر انگیز است**

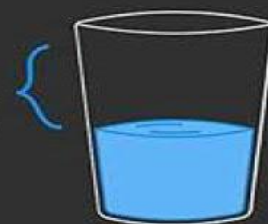
## مشاوره تحصیلی و روان شناختی

**آیا باید نیمه پر لیوان را دید یا نیمه‌ی خالی؟**

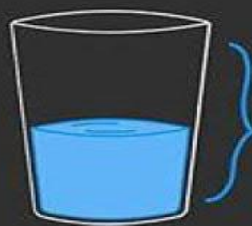
# مشاوره تحصیلی و روان شناختی



افراد خوشبین : نیمه پر لیوان



افراد بدبین : نیمه خالی لیوان



افراد واقع بین : یک لیوان آب

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

▶ افکار منفی، افکار سمی و ویرانگرند

▶ خشم، اضطراب، اندوه و افسردگی، تسلیم

شدن و تنبلی، محدود کردن دید فرد،  
کاهش قدرت در حل مسائل

# مشاوره تحصیلی و روان شناختی

چرا ما اشتیاق کافی برای حرکت به سوی رویاهایمان را نداریم؟

- همه‌ی تقصیرها رو به گردن دیگران می‌اندازیم
- خودمان را برای همه چیز سرزنش می‌کنیم
- از دیگران می‌خواهیم که بجای ما تصمیم بگیرند
- به دیگران اجازه می‌دهیم که ما را ناراحت کنند
- تسلیم مشکلات می‌شویم

# چهار گام برای مثبت بودن

بیان خود را مثبت کنید ▶

واژه های مثبت	واژه های منفی
نیاز به استراحت دارم	خسته‌ام
وقت بذارم می‌تونم انجامش بدم	نمی‌تونم
من تلاشم رو می‌کنم بقیه‌اش با خدا	نکنه نتونم
می‌خوام خودم رو قوی کنم	ضعیفم

## گام دوم: تفکر و روش‌های مثبت رو جایگزین روش‌های منفی کنیم. انجام این گام، تحول بزرگی در زندگی ما ایجاد می‌کند

روش های مثبت	روش های منفی
به راحل فکر کردن	به مشکل فکر کردن
آمادگی و فعال بودن	تنبلی و حوصله نداشتن
واقع بینی ( توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌ها)	اطمینان بیش از اندازه
فرصت دادن به خود و دیگران برای کار کردن و نتیجه گرفتن ( صبوری)	به دنبال نتایج فوری بودن
وقت شناسی و مرتب بودن، گذشت از مسائل کم اهمیت	بی‌نظمی و شلختگی و عیب‌جویی و خرده‌گیری

# گام سوم – احساسات خود را کنترل کنیم: احساسات مثبت، انرژی‌زا و شادی‌بخش را جایگزین احساسات منفی کنیم

احساسات مثبت	احساسات منفی
مطمئنم تلاشم نتیجه می‌دهد	چه فایده‌ایی داره و لاش کن
قرار نیست همیشه نتیجه عالی بگیرم	اصلا درست عمل نمی‌کنم
ظاهرا این روش جواب نمی‌ده و راه دیگری را باید امتحان کنم	بد جوری عمل کردم
ایمان و باور قلبی	تردید و عدم اطمینان
امید و شوق	ناامیدی و بی حالی
آرامش	عصبانیت و تهاجم
رقابت	حسادت و تنگ نظری



## گام چهارم: نسبت به دیگران و اطرافیان نگرش مثبت داشته باشیم. با آنها روابطی دلیپذیر برقرار سازیم.

رابطه منفی	رابطه مثبت
بد خلقی و رفتار تنش‌زا	خوش خلقی و صبوری
پرحرفی و گوش نکردن	شنونده‌ی خوب بودن
فردی کار کردن	گروهی کار کردن
اهمیت ندادن به دیگران	توجه به نیازها و درخواست‌های دیگران

ما تصور می‌کنیم باید **اوضاع خوب** باشد تا  
اقدام کنیم

در حالیکه اگر **اقدام کنیم** اوضاع بهتر  
می‌شود 😊

با تشکر از حضور، توجه و همراهی شما  
عزیزان

