



موفقیت در امتحان

مقدمه :

امتحانات مساله بسیار مهم و حساسی برای دانشجویان است. برای موفقیت در امتحانات مقدماتی ضرورت دارد که به اختصار قصد داریم نکات طلایی و مهم برای موفقیت در امتحانات پایان ترم را با شما در میان بگذاریم.

اولین و مهمترین قدم لازم برای موفقیت در امتحانات خوب مطالعه کردن است و همچنین تعیین هدف، مدیریت زمان، و رعایت برخی ریزه کاری ها که می توانند جهت موفقیت در امتحانات بسیار راه گشا باشد.

نکات طلایی و مهم برای موفقیت در امتحانات

۱ - برای موفقیت در امتحانات مدیریت زمان ضروری است :

در امتحانات باید خوب مطالعه نمایید، ولی نه اینکه بدون مدیریت زمان به سمت کتابها شیرجه بروید و شروع به خواندن کنید. باید برای مطالعه طرح و نقشه داشته باشید. و به طور دقیق مشخص کنید چه اهدافی دارید و برای رسیدن به این اهداف چقدر مطالعه و با چه کیفیتی نیاز دارید. مسلماً اهداف هر فرد با فرد دیگری تفاوت می کند یکی برای رتبه اول شدن مطالعه می کند و فرد دیگری برای رهایی از مشروطی. پس مشخص کردن هدف در اولویت کار است.

۲ - تعیین اهداف واقع بینانه :

اگر چه که تعیین هدف اهمیت زیادی دارد ولی باید به خاطر داشته باشید که فشار بیش از حد به خودتان تحمیل نکنید و اهداف خود را واقع بینانه انتخاب کنید. اگر زمان امتحانات وقت زیادی برای مطالعه

پردیس شهید باهنر اراک

معاونت توسعه منابع و امور دانشجویی

مرکز مشاوره

خردادماه ۹۷

ندارید و یا دیر اقدام کرده اید باید محدودیت ها را در نظر بگیرید و وقت کافی برای امتحانات با کم کردن تفریحات اضافی ، مثل تماشای تلویزیون و یا سرگرمی های مجازی و غیره ایجاد کنید . همه چیز را به ایام امتحانات و شب امتحان نگذارید ، شب امتحان برای مرور دانسته های گذشته است نه برای یادگیری مطلب جدید .

۳ - هنگام درس خواندن برای امتحانات به خود استراحت کافی بدهید :

مطالعات جدید ثابت کرده اند که مطالعه باید در فواصل کوتاه زمانی و زمان استراحت کوتاه و بین زمانهای مطالعه باشد ، پس به صورت پیوسته مطالعه نکنید . سعی کنید حداکثر مدت پیوستگی زمان مطالعه یک ساعت باشد و بعد از هر یک ساعت ۱۰ دقیقه استراحت کنید .

این استراحت کردن به این معنی نیست که مثلاً تلویزیون تماشا کنید یا اینکه بیرون بروید بلکه باید در این مدت چشم ها را ببندید و به چیزی که در مدت یک ساعت مطالعه کرده اید فکر کنید و برای خودتان تصویر ذهنی از مطلب ایجاد کنید و تیتراهای اصلی را به خاطر بسپارید و سپس به جزئیات فکر کنید . و همچنین در فواصل دو یا سه ساعت مطالعه چیز سبکی مثل چای یا میوه میل کرده و چند حرکت نرم کششی بدن انجام دهید .

۴ - برای امتحانات بهتر است از کتابخانه و سالن مطالعه استفاده کنید :

مکان مطالعه برای امتحانات را تعیین کنید ممکن است این مساله برای شما اهمیت نداشته باشد ولی باور کنید که یک کلید مهم در موفقیت شما در امتحانات است . اینکه در جای ثابتی که به آن عادت دارید مطالعه و تمام تلاشتان را انجام دهید که به محیط کتابخانه عادت کنید جو کتابخانه می تواند جو مناسبی جهت مطالعه برای امتحانات باشد . و همچنین دیدن مطالعه دیگران انگیزه بیشتری برای مطالعه ایجاد می کند .

۵ - هنگام مطالعه برای امتحانات در اطراف خود خوراکی قرار ندهید :

اشتباهی که تعدادی از دانشجویان عزیز مرتکب می شوند این است که هنگام مطالعه برای امتحانات در کنار خودشان خوراکی قرار می دهند . اگر در منزل یا خوابگاه هستید یا کتابخانه فرقی نمی کند همگام با مطالعه به میوه و خوراکی نه بگویید زیرا خوردن میوه و خوراکی هنگام درس خواندن از عوامل مهم حواس پرتی است ولی از مایعات خنک مثل شربت آبمیوه و یا حتی آب استفاده کنید نوشیدن مایعات خنک آب از دست رفته بدن و سلولهای مغز را در حین مطالعه جبران می کنند و از خستگی زودرس جلوگیری می کنند . البته خوردن خوراکی در ساعات استراحت فرق می کند .

۶ - در درس خواندن برای امتحانات از دیگران کمک بگیرید :

بسیاری از دانشجویان از اینکه از یک دوست یا همکلاسی سوالی بپرسند خجالت می کشند ، سعی کنید اگر در مبحثی مشکلی دارید یا اینکه بخشی از درسی را درست متوجه نشده اید بپرسید و ابهاماتی که در ذهن دارید برطرف کنید .

اگر در مبحثی احساس می کنید قوی هستید به دیگران کمک کنید . یکی از مزیت های کتابخانه این است که معمولا دارای جو صمیمی است و می توانید به دیگران کمک کنید که این امر در تثبیت و تعمیق یادگیری شما فوق العاده خواهد بود و همچنین می توانید از کمک دیگران نیز بهره مند شوید .

نکات مهم هنگام برگزاری امتحانات

۱ - هنگام امتحانات با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید .

۲ - اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود در صورت امکان سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید .

۳ - هنگام امتحان با یاد خداوند و کمک گرفتن از تلاوت چند آیه از قران کریم به صورت آهسته آرامش را در خود تقویت کنید (یاد خداوند آرام بخش دلهاست)

۴ - اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک های وقفه آزمون و تن آرامی استفاده کنید : برای چند لحظه امتحان را رها کنید و کارهای ذیل را انجام دهید :

الف - چند نفس عمیق بکشید ، چند ثانیه نگه دارید و بعد به آرامی و به طور کامل نفس تان را بیرون دهید . این کار را تا پنج بار تکرار کنید .

ب - بدن خود را شل کنید بطوری که انگار هیچ استخوانی در بدن ندارید . سپس پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید .

ج - در صورت داشتن شکلات و یا خرمایی آن را به آرامی بخورید

د - به توانایی ها و موفقیت های مختلف گذشته خود فکر کنید و از هر مشکلی که انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند اجتناب کنید .

۵ - توجه داشته باشید که در زمان امتحان نگاه کردن به دیگر دانشجویان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود مانند دیدن دانشجویانی که تند تند می نویسند و یا زود برگه امتحان را تحویل می دهند و ... بنابراین تمام توجه خود را در زمان امتحان بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید .

- ۶ - برای بر داشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کنید و آنرا با آرامش بردارید .
- ۷ - در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای استادی قرار دهید که می خواهد همین برگه را تصحیح نماید .
- ۸ - حتما زمان امتحان را در نظر بگیرید و وقت را تنظیم نمایید .
- ۹ - در ابتدای امتحان نگاهی گذرا به سوالات بیندازید . حدود ده درصد وقت امتحان را صرف این کار کنید . کلمات کلیدی (در سوالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سوالات امتحان زمان بندی کنید . در حالی که سوالات امتحان را می خوانید نکاتی که به ذهنتان می رسد و می تواند مفید باشد را در کنار آنها یادداشت نمایید .
- ۱۰ - در شروع پاسخگویی به سوالات ابتدا طرحی از جواب را در ذهن مشخص نموده سپس آن را بنویسید تا از پراکنده گویی و پرداختن به موارد کم اهمیت تر اجتناب کنید .
- ۱۱ - برای پاسخگویی به سوالات امتحان از یک برنامه منظم پیروی کنید . ابتدا به سوالات امتحانی ساده پاسخ دهید و بعد به آنهایی که نمره بیشتری دارند و سپس به ترتیب به سوالاتی که مشکل تر بوده و یا وقت بیشتری می گیرند و یا نمره کمتری دارند پاسخ دهید .
- ۱۲ - اگر پاسخ سوالی را نمی دانید ، هرگز روی سوال تمرکز نکنید که موجب هدر رفتن وقت امتحان می شود مگر در پایان وقت و پس از مرور پاسخ ها .
- ۱۳ - در امتحانات تستی توجه داشته باشید که امتحان نمره منفی دارد یا نه ؟ در صورتی که نمره منفی نداشته باشد ابتدا گزینه هایی که می دانید جواب نیستند را کنار بگذارید و سپس از بین گزینه های باقی مانده یکی را حدس بزنید و انتخاب کنید . شک نکنید معمولا اولین گزینه ای که انتخاب می کنید پاسخ صحیح است .
- ۱۴ - در پاسخ به سوالات تشریحی به اصل موضوع به پردازید و حاشیه نروید . و سعی کنی در جمله اول موضوع اصلی را بیان کنید . اول با مقدمه ای مناسب شروع کنید و سپس به جزئیات رسیده و آن را شرح دهید و از توضیحات غیر ضروری و مثالهای اضافی پرهیز کنید .
- ۱۵ - ده درصد از وقت را برای مرور پاسخ ها کنار بگذارید و در انتهای امتحان تمام سوالات و
- پاسخ ها را مرور نمایید تا مطمئن شوید که به همه سوالات پاسخ داده اید .

۱۶ - در صورت امکان به سولات امتحان با خودکار آبی پاسخ داده و حتما خوش خط و مرتب و تمیز بنویسید . که تصحیح کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد این امر قطعا در نمره برگه شما موثر خواهد بود .

۱۷ - بدانید که همیشه در امتحانات یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از ننوشتن و سفید گذاشتن سوال است .

۱۸ - هنگام امتحان سعی کنید عجله ای برای تحویل دادن ورقه نداشته باشید و تا آنجا که می توانید درباره سولات امتحان فکر نمایید .

نکات قابل توجه پس از امتحان

۱ - اکنون امتحان به پایان رسیده و شما تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعدی متمرکز نمایید .

۲ - در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود در یک امتحان سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن بپردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید .

۳ - قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سولات امتحان ، کم بودن وقت و ...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات باشید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید .

۴ - جهت موفقیت در امتحانات بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما موثر بوده ، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید .

"به امید موفقیت تمامی دانشجویان گرامی در امتحانات"