



مهمترین راه هایی که می تواند دلهره ها و اضطرابهای امتحان را کاهش دهد

- ۱- درس هایتان را در طول سال تحصیلی مطالعه کنید که مجبور نباشید همه مطالب را در شب امتحان مطالعه کنید.
- ۲- شب امتحان زود بخوابید و صبح زود بلند شوید و ابتدا حمام کنید و بعد صبحانه خوب بخورید و با لباس پاکیزه و تمیز وارد جلسه امتحان شوید.
- ۳- از درگیریهایی لفظی در محیط خانه در شب امتحان بپرهیزید.
- ۴- از مهمانی رفتن در شب امتحان و چند شب قبل از امتحان بپرهیزید.
- ۵ - مرور مطالعه را چند دقیقه قبل از شروع امتحان قطع کنید تا فکر و ذهن از حال فعالیت و برانگیختگی برای یادگیری بیرون آمده و آماده جواب دادن مطالب آموخته شده باشد.
- ۶ - قبل از هر امتحان چند بار بطورآزمایشی خودتان را ارزشیابی کنید.
- ۷- به این امر واقف باشید که امتحان وسیله ای است جهت خود آزمائی و آموزش شما
- ۸- توان خود را با بحث با دوستان بر سر جزئیات و یا نگرانی برای یاد اوری چیز معینی هدر ندهید.
- ۹ - چند دقیقه قبل از شروع امتحان در محوطه دانشگاه جهت آماده شدن برای امتحان حاضر باشید.
- ۱۰ - چند دقیقه قبل از شروع امتحان از ماندن در محیط نا مناسب مثل هوای گرم یا سرد در خیابان و کوچه پرهیز کنید.
- ۱۱- قبل از اینکه به سئوالات امتحان جواب دهید سعی کنید به دستورات داده شده در ورقه امتحانی توجه نمایید.
- ۱۲- به محض گرفتن ورقه امتحانی به خود قوت قلب بدهید و تلقین کنید که از عهده امتحان به نحو احسن بر خواهید آمد و از امتحان دادن لذت می برید.
- ۱۳- وقت امتحان را بر تمام سئوالات تقسیم کنید.
- ۱۴ - سئوالات امتحانی را از ساده به دشوار جواب دهید.
- ۱۵ - هنگام تحویل گرفتن ورقه امتحانی به تمام سئوالات توجه نکنید و یکی یکی جواب بدهید.

چگونگی مطالعه و راه های کاهش اضطراب امتحان

۱- ابتدا با کلیات مطالب آشنا شوید و بعد به جزئیات بپردازید.

۲- موضوعات را معنی دار منتقل کنید یعنی مطالب را که تازه می خوانید با مطالبی که قبلا یاد گرفته اید ارتباط دهید معلمین لازم است که بحث قبلی هر درس را به درس جدید ربط بدهند تا دانشجویان مطلب را معنی دار به ذهن خودشان منتقل کنند.

۳- بعد از خواندن و مطالعه کردن خودتان را آزمایش کنید. (خود آزمایی در حین تمرین)

۴- بطور فشرده مطالعه نکنید بلکه بعد از هر یک ساعت ۱۰ دقیقه استراحت کنید یادگیری با فاصله از یادگیری فشرده بهتر است.

۵- به مطالبی که می خوانید سازماندهی منطقی بدهید تا درحافظه شما خوب نگه داشته شود.

۶- بعضی از مطالب در ذهن ما باید بصورت تصویر تبدیل شود کلمات و موضوعات اگر به تصویر تبدیل شوند قدرت یادگیری بهتر انجام می گردد.

۷- بعضی از مطالب را باید زیاد تکرار کنید تحقیقات نشان داده است هر قدر فراوانی لغات بیشتر باشد یادگیری بیشتر است.

۸- بعضی از مطالب را باید دسته بندی یا کد بندی کنید برای اجتناب از داشتن مجموعه ای از موضوعات نامربوط در ذهن از این روش استفاده کنید مثلا درست کردن داستان برای یادگیری مطالب.

۹- بعضی از مطالب مهم و کلیدی را باید برجسته و بارز کنید تحقیقات نشان داده است مطالبی که برجسته نوشته شود در یادگیری تسریع ایجاد می کند.

۱۰- زمینه امتحان را برای خودتان فراهم کنید اگر زمینه فراهم باشد حافظه بهتر کار می کند مثلا امتحان آزمایشی زمینه را برای امتحان کنکور فراهم می کند قبل از هر امتحان چند بار خودتان را بطور آزمایشی امتحان کنید تا زمینه برای امتحان اصلی آماده شود

۱۱- درس را قبل از رفتن به کلاس مخصوصا مفاهیم و موضوعات کلیدی هر درس را مطالعه کنید.

۱۲- سر کلاس خوب گوش کنید و هر جا نفهمید یا پرسید یا یادداشت کنید یا از روی کتاب علامت بزنید و بعد کنجکاوانه تا آن قسمت را نفهمیده اید از آن نگذرد.

۱۳- بعد از کلاس به مدت چند دقیقه درس داده شده را مرور کرده و یادداشت های خود را با دیگری یا کتاب مقابله و تکمیل نمایند.

۱۴- همان شب ظرف مدت ربع ساعت برای هر درس دروس داده شده را مرور کرده و به خاطر بسپارید.

۱۵- مفاهیم کلیدی و اساسی مطالب را به خاطر بسپارید.

۱۶- خلاصه نویسی کنید مطالب زیادی را که می خوانید و یاد میگیرید خلاصه کنید و در مراحل دیگر مطالعه کنید.

۱۷- موضوعات مطالعه را متنوع انتخاب کنید مثلا بعد از ریاضی ادبیات مطالعه کنید چون موضوعات یکسان موجب خستگی خواهد شد.

۱۸- جای مطالعه مناسب باشد میز مطالعه باید از هر چیزی که حواس را پرت می کند دور باشد نظیر عکس نامه های خصوصی، روزنامه ، مجله و بخصوص رادیو.

۱۹- برای مطالعه برنامه ای را طرح کنید و طرح خود را به مرحله اجرا درآورید در این برنامه وقت مطالعه و اوقاتی را که برای تفریح نیاز دارید در برنامه خود بگنجانید.

۲۰- برای دروسی که احتیاج به حفظ کردن دارد زمان مطالعه ای درست در آخرین فرصت قبل از شروع کلاس در نظر بگیرید.

۲۱- برنامه مطالعه را با توجه به این نکات طرح ریزی کنید:

الف : در چه درسهایی ضعیف هستید و احتیاج به مطالعه بیشتری دارید؟

ب: در چه درسهایی قوی هستید و احتیاج به مطالعه کمتری دارید؟

ج: چه درسهایی را باید قبل از کلاس حاضر کنید؟

د: چه درسهایی را باید بعد از کلاس حاضر کنید؟

ه: چه درسهایی احتیاج به خواندن بیشتر دارد و حجم مطالب مورد مطالعه بیشتر است؟ برای این درسها وقت مطالعه بیشتری در نظر بگیرید.

و: چه اوقاتی را برای استراحت و تنوع مناسبتر می دانید؟

مرکز مشاوره واحد محلات