

قبل از امتحان

۱- در حین مطالعه درس، **مضمون اصلی** آن را دریابید. دقت کنید به چه موضوعی اشاره کنید.

۲- همراه با خواندن درس به طور مرتب برای خود سؤالاتی طرح کنید، سؤالات طرح شده باید با توجه به اصل مطلب و کلید هر پاراگراف باشند.

۳- هنگام مطالعه از نکات مهم درس **خلاصه برداری** کنید.

۴- هنگام مطالعه خود را به جای استاد درس قرار دهید و سوال های امتحانی را طرح کنید.

۵- هنگام خواب در شب امتحان و هنگام مطالعه **افکار نگران کننده و مشکلات را در ذهن خود مرور** نکنید.

۶- اگر درسی ضعیف هستید، نگویند آن درس سخت است، این عمل باعث کاهش اعتماد به نفس در آن درس می شود.

۷- برای مدیریت، بر زمان آزمون و زمان باقی مانده، **ساعت مچی** همراه خود داشته باشید.

۸- مهمترین گام موفقیت در امتحانات تعیین هدف است، و به خاطر داشته باشید که بیش از حد به خودتان تحمیل کنید و هدف خود را در واقع بینانه انتخاب کنید. از قانون ۶۰ تا ۷۰ درصدی موفقیت در امتحان استفاده کنید.



مدیریت امتحان قبل، در حین و پس از آزمون

دانشجویان عزیز

اکنون که در آستانه برگزاری امتحانات پایان ترم قرار دارید، ضمن آرزوی موفقیت برای شما لازم است نکاتی چند در زمینه شیوه های کسب موفقیت و کارایی بیشتر در امتحان را بدانید.

۹- اگر امتحان در کلاس خود را برگزار کنید می توانید **در جای همیشگی خود** در کلاس بنشینید.

۱۰- قبل از امتحان به مدت نیم تا یک ساعت قسمت های مهم مباحث قبلی را خیلی سریع مرور کنید.

۱۱- **شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها را کامل کنید**. وقتی شما کاملاً روی درس دارید با صدای شبکه های اجتماعی یا پیام رسان ها توجهتان به سمت گوشی یا کامپیوترتان میرود.

۱۲- **رژیم مسری** است از عوامل واگیردار مانند دانشجویان مضطرب دوری کنید. از دانشجویانی که آمادگی دارند و یا منفی گرا هستند و ذهن شما را به هم می ریزند دوری کنید.

۱۳- بعد از حداقل ۷ ساعت بخوابید. **خواب کافی** شب قبل از امتحان آرامش شما را بیشتر می کند.

۱۴- مراقب رفتارهای خوردن خود، تغذیه سالم و مناسب باید.

۱۵- قبل از امتحان چند نمونه سوال از استاد درس نظر را تهیه کنید و شیوه خواندن خود را مطابق با سبک و روش سوال دهی سال قبل از استاد سازماندهی کنید. اما این خطاست اگر فکر کنید یک سوال امتحان کنید دقیقاً شبیه سال های قبل باشد.

۱۶- **مطالعه** خود را بر اساس نوع امتحان، تستی، تشریحی یا ترکیبی از هر دو تنظیم کنید. مطالعه بر اساس نوع امتحان کارایی شما را افزایش می دهد.

در حین امتحان

۱_ در جلسه آزمون، اول به کل سؤال های امتحان کنید، **سؤالات ساده تر** را پاسخ دهید تا به سؤالات پاسخ دهید. اگر جواب یک یا چند سؤال را نمی دانم، به خود ایرادی ندارد، باقی سؤالات را پاسخ دهید و آرامش خود را حفظ کنید. در برخورد با مشکلات خونسردی خود را حفظ کنید.

۲_ سعی کنید هر گونه ای را از امتحانات و ناراحتی ها و نگرانی ها و نگرانی ها از امتحان کردن را خودتان دور کنید، هنگام امتحان کردن از افکار نگران کننده و مشکلات را در ذهن خود مرور کنید.

۳_ اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان **فکر را به شکل مثبت تغییر دهید** و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. با صدایی رسا به خود گفت: «من همیشه هم چنین امتحانی داشته ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام.»

۴_ حین امتحان سخت بکشید، آرامش خود را حفظ کنید، نرمش های سبک انجام دهید. آرامش داشتن در روز و حین امتحان فوق العاده مهم دارد.



۵_ اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و شدید شدید **از تکنیک های وقفه آزمون استفاده کنید!** برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کار های زیر را انجام دهید:

- مشاهده نفس بکشید، حداقل ۳ بار تکرار کنید.
- یک ماده قندی مانند شکلات بخورید.
- تحرک جسمانی و کشش عضلانی داشته باشید، پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.

۶_ توجه داشته باشید که در زمان امتحان نگاه کردن به سایر دانشجویان و نحوه عملکرد آنها می تواند باعث شود که در شما قابل توجه باشد. مانند دیدن دانشجویی که تندتند می نویسد یا... بنابراین تمام توجه خود را در زمان امتحان بر روی ورقه یا امتحانی تان نشان می دهید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

۷_ به خودتان بقبولانید که پاسخ چند سوال را نمی دانستم.

۸_ **زیر تمام کلمات** در دستور امتحان خط بکشید.

۹_ سوال ها را به ترتیبی که برایتان راحت و جذاب است پاسخ دهید.

۱۰_ نمره هر سوال و زمان مجاز برای پاسخگویی به آن سوال را در ذهنتان داشته باشید.

۱۱_ برگه خود را چک کنید ببینید پاسخ هیچ سوالی را جا نینداخته اید.

پس از امتحان

۱_ پس از امتحان به خدا توکل کنید و امیدوار باشید، تمام نیروهای خود را در امتحان بعد از آن انتخاب کنید.

۲_ بعد از امتحان به اینکه چه درست پاسخ داده اید توجه کنید، **به نکات مثبت خود بیندیشید.**

۳_ وقتی تمام امتحان های ترم به پایان رسید به سراغ سوال ها بروید، ببینید کدام پرسش ها را غلط جواب دادید، چرا اشتباه پاسخ دادید و نقاط ضعف خود را بررسی کنید.

واحد مشاوره سلامت و روان
دانشکده علوم پزشکی اسدآباد
دی ماه ۱۴۰۳

تهیه کننده:

خانم سارا رضائی اصل
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی