



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

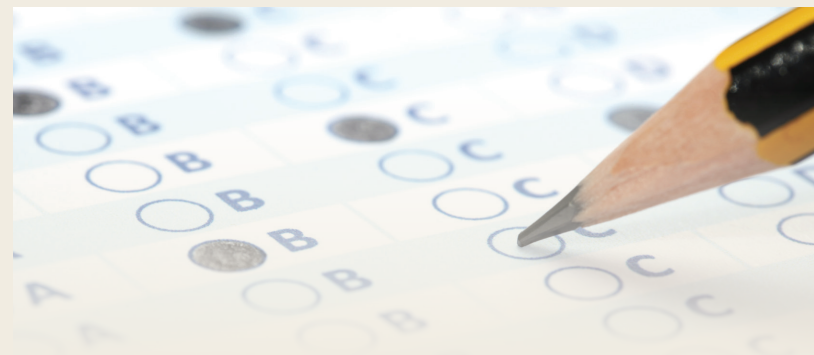
۲۰ تکنیک مدیریت فرصت‌ها



بعد از امتحان

۱۹. وقتی امتحان به پایان رسید به سراغ سؤال‌ها بروید و نه تنها ببینید کدام پرسش‌ها را غلط جواب دادید بلکه چرا غلط پاسخ دادید را بررسی کنید. دفعه بعد که امتحان داشتید هوشیارانه مراقب نقاط ضعفتان خواهید بود.

۲۰. به آنچه درست انجام داده‌اید هم توجه کنید. این کار نگرانی شما برای امتحان بعدی را کاهش می‌دهد.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

۱۳۹۶



فراموش نکنید هر
شبانه روز حداقل ۷
ساعت بخوابید.

قبل از امتحان

۱۱. حدس بزنید امتحان چه مطالبی را پوشش خواهد داد.
۱۲. درباره نوع امتحان فکر کنید: تستی، تشریحی یا ترکیبی از هر دو.

در حین امتحان

۱۳. بر کل امتحان نظری بیندازید.
۱۴. زیر تمام کلمات مهم در دستورالعمل‌ها خط بکشید.
۱۵. سؤال‌ها را به همان ترتیبی که برایتان جذاب است پاسخ دهید.
۱۶. نمره هر سؤال و زمان مجاز برای پاسخگویی به آن را در ذهنتان داشته باشید.
۱۷. چنانچه پاسخ دادن روشمندانه مورد نیاز است خودتان را مجبور به این کار کنید.
۱۸. برگه خود را چک کنید و ببینید سؤالی را جا نینداخته‌اید و اینکه دستورالعمل امتحان را به خوبی رعایت کرده‌اید.

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر درجاتی از نگرانی را تجربه می‌کنیم. نگرانی کم ما را برمی‌انگیزد اما نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و امتحان دادن مزاحمت ایجاد کند. نکاتی که در ذیل آمده است می‌تواند در نگرش ما نسبت به امتحانات و نحوه گذراندن امتحانات کمک کننده باشند:

۱. از قانون ۸۰ درصدی موفقیت استفاده کنید: هیچ‌گاه در شروع روی صد درصد اتمام کار تمرکز نکنید. به جای آن، یک رویکرد واقع بینانه را با تعیین یک هدف برای تکمیل حداقل ۸۰ درصد از کار برگزینید.
۲. اضطراب مسری است. از عوامل واگیردار نظیر دانشجویان مضطرب دوری کنید.
۳. همه مطالعه‌تان را در یک یا دو جلسه فرسایشی قبل از امتحان، قلمبه نکنید. زمان مرورتن را توزیع کنید.
۴. ما نیاز نداریم توسط همه افراد تأیید شویم. ما می‌توانیم بدون تأیید هر کسی زنده بمانیم و زندگی کنیم.
۵. به خودتان بقبولانید که همه پاسخ‌ها را نخواهید دانست.
۶. سخت‌ترین تکالیف را در بهترین زمان تمرکزتان انجام دهید.
۷. یک بازه زمانی برای مطالعه در نظر بگیرید تا خسته، بی‌حوصله و اشباع نشوید.
۸. پشت میز درس بخوانید نه اینکه دراز بکشید.
۹. بعد از مطالعه حداقل ۶ ساعت بخوابید.
۱۰. مراقب رفتارهای خوردن (خوردن ۳ وعده غذای مناسب) و خوابیدنتان (خواب حداقل ۷ ساعتی در شب) باشید.