

توصیه های امتحانی



ویژه نامه فصل امتحانات / اداره مشاوره و سلامت روان / دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره سوم

پایه

روانشناسی

مشاوره

شناسنامه

صاحب امتیاز: اداره مشاوره و سلامت روان
مدیر مسئول: دکتر آزاده محولاتی
سردبیر: پردیس رضوانی

شرکت در امتحان

۱- ده دقیقه قبل از امتحان آب خنک بنوشید.
۲- حتی اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار شود، بهتر است در جای همیشگی خود بنشینید.
۳- روی صندلی جایی برای گذاشتن وسایل ایجاد کنید.
۴- آرام بنشینید به صندلی تکیه کنید و عضلاتان را رها کنید.
۵- نفس عمیق بکشید.
۶- سعی کنید هرگونه برداشت نابجا از امتحان را از خود دور کنید.

۷- اگر دیدید سطح اضطرابتان بالا رفت سعی کنید، تصویری خوشایند از یک منظره را در ذهنتان تجسم کنید و جزئیات این تصویر را به طور ذهنی کامل کنید. نگران نباشید در این لحظات باقی مانده این بهترین کاری است که میتوانید انجام دهید چون حتی اگر بخواهید مطلبی را هم یاد بگیرید در این زمان امکان آن وجود ندارد.

۸- قبل از شروع امتحان چند دقیقه وقت بگذارید، نگران از دست رفتن زمان نباشید و به راهنماییهای استاد قبل از امتحان گوش کنید.
۹- با گرفتن برگه سوالات بلافاصله شروع به نوشتن نکنید. تعداد سوالات و زمان را در نظر گرفته میزان وقت تقریبی خود را برای پاسخ به هر سوال در نظر بگیرید.

۱۰- از پاسخ دادن به سوالهای آسانتر و مطالبی که بلد هستید، شروع کنید. کم کم مغز شما گرم خواهد شد و توانایی پاسخ دادن به سوالات متوسط و سپس دشوار را بدست خواهد آورد.
۱۱- قبل از پاسخ دادن به سوالات، فرمولها و نکات کلیدی که در ذهنتان هست؛ پشت برگه سوال وارد کنید تا ذهنتان سبکتر بتواند به پاسخگویی ادامه دهد.

۱۲- بین امتحان برای رفع خستگی چشم و دست، گردن و شانه اندکی استراحت کنید.
۱۳- در نوشتن پاسخ ها خود را بجای استادی بگذارید، که میخواهد برگه شما را تصحیح کند مطالب ضروری را بنویسید.

۱۴- خوش خط بنویسید تا احتمال گرفتن نمره بهتر را افزایش دهید. اگر فضای کافی برای پاسخ دادن به یک سوال در اختیار ندارید، و در یک برگه اضافه یا پشت برگه اطلاعات اضافی را می نویسید، حتماً دقیق و خوانا رفرنس دهید، زیرا استاد در زمان تصحیح برگه ها ممکن است نمره دادن کامل به سوال شما را فراموش کند.
۱۵- همیشه یک پاسخ ضعیف بهتر از نوشتن است، اگر در مورد سوالی حضور ذهن نداشتید یک تکه کاغذ بردارید هر کلمه ای از آن سوال به ذهنتان می رسد یادداشت کنید مطمئن باشید مطالب یادتان خواهد آمد (به شرطی که در حافظه شما ثبت شده باشد). در سوالات چهارگزینه ای بدون نمره منفی حتماً یک گزینه را هر چند شانس علامت بزنید!

بعد از امتحان
۱- اگر یکی از امتحانات شما خراب شد، ذهن خودتان را درگیر نکنید سعی کنید بعد از یک استراحت حداقل ۲ تا ۳ ساعته به مطالعه امتحان بعدی پرداخته و سعی کنید امتحان بعدی را خوب بدهید.
۲- شکست خود را واقع بینانه ارزیابی کنید. علل آن را پیدا کنید و سعی کنید برای امتحان بعدی آنها را تکرار نکنید.
۳- دیگران را در شکست احتمالی خود مقصر ندانید، سعی کنید نقاط ضعف و قدرت خود را یافته و با برنامه ریزی اقدام به رفع آنها کنید.
۴- اگر امتحانی را با موفقیت پشت سر گذاشته اید، حتماً خود را تشویق کنید و انجام موفقیت آمیز یک آزمون را وظیفه جبری خود ندانسته و به خود پاداش دهید. حتی با یک جای یا شکلات!

صبح امتحان
۱- مطالعه جانبی خارج از موضوع امتحان (مثل مطالعه روزنامه و نشریات) نکنید.
۲- اگر احساس نیاز می کنید خلاصه های دروس را یک مرور سطحی کنید و از یاد گرفتن مطلب تحلیلی جدید دوری کنید.
۳- موقع مرور اجازه ندهید ذهنتان منحرف و متوجه افکار ناراحت کننده مثل شکست شود.
۴- حتماً صبحانه بخورید. کارکرد فعال مغز و ایجاد تمرکز هنگام مطالعه بستگی زیادی به صرف صبحانه دارد.
۵- زودتر از منزل یا خوابگاه خارج شوید تا ضمن کاهش استرس در صورت امکان بتوانید با کمی پیاه روی احساس شادابی بیشتری کنید.

۶- اگر حضور در دانشکده و کلاس امتحان و یا نگرانی های دوستانان روی شما اثر میگذارد، از آنها فاصله گرفته و در بحث های آنها شرکت نکنید.
۷- از زمان، مکان و ساعت امتحان آگاه شوید.

