



- ۱۱- شب قبل از امتحان، پرسش‌هایی را که فکر می‌کنید جزو امتحان خواهد بود مطرح کنید و بکوشید به آن‌ها پاسخ دهید.
- ۱۲- شب قبل از امتحان خوب بخوابید.
- ۱۳- روز امتحان به آرامی خلاصه مطالب را مرور کنید.
- ۱۴- کمی زودتر به جلسه امتحان بروید و تمام وسایل لازم را برای شرکت در آزمون همراه داشته باشید.

### شرایط زمانی و مکانی مطالعه

- ۱- قبل از ایجاد هرگونه تغییر در عادت مطالعه‌ای خود دقت کنید.
- ۲- برای هر ساعت کلاسی دو ساعت وقت مطالعه در نظر بگیرید.
- ۳- موضوعات سخت (یا خسته‌کننده) را در آغاز مطالعه کنید.
- ۴- از برنامه‌ریزی‌های مطالعه‌ای ماراتن خودداری کنید (۹ جلسه یک‌ساعته از سه جلسه سه‌ساعته بسیار مفیدتر و پربارتر است).
- ۵- بهترین وقت خود از نظر مطالعه را مشخص کنید.
- ۶- از اوقات انتظار خود استفاده کنید (مثال: صف اتوبوس، مطب دندانپزشکی، ...).
- ۷- تقویم نیم سال تحصیلی خود را مشخص کنید و درجایی که در معرض دیدتان باشد نصب کنید.
- ۸- فهرستی از تکالیف مهم هفتگی که باید انجام دهید، تهیه کنید.
- ۹- از یک جای مشخص برای مطالعه استفاده کنید.
- ۱۰- گروه‌های مطالعه‌ای تشکیل دهید.



- ۴- با استفاده از یادداشت‌های همکلاسان خود مطالب نوشته‌نشده را بنویسید.
- ۵- یادداشت‌های کلاسی‌تان را با مطالب خواندنی هماهنگ و آن‌ها را باهم مقایسه کنید.
- ۶- نتیجه برگه آزمون‌های قبلی در همان درس را مورد بازبینی قرار دهید.
- ۷- با دانشجویانی که قبلاً در امتحان مشابهی شرکت کرده‌اند، مشورت کنید.
- ۸- خلاصه درس و فهرست نکته‌های مهم و چکیده مطالب را آماده کنید.
- ۹- تمام مطالب کمک‌درسی را به دقت بخوانید.
- ۱۰- دو شب قبل از امتحان را برای آمادگی نهایی و دوره مطالب صرف کنید.

## چگونه امتحان بدهیم



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانجوی، خیابان شهید امرایی، جنب بهارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان لاس، رویوی شهرکری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۳۴۰۶۶۲۱-۲۳۳۳۸۳۷-۲۳۸۷۲۲-۶

### \* نکات:

دانشجویان در انتهای هر ترم به وسیله آزمون‌هایی ارزیابی می‌شوند. و نمرات این ارزیابی‌ها گاهاً سرنوشت آنها را رقم می‌زند. آمادگی بهتر برای امتحان‌ها می‌تواند به بهتر شدن خروجی ارزیابی‌ها یاری دهد. دانشجویان را می‌توان در ۳ دسته امتحان دهندگان جای داد. عملکرد هر دسته با دسته دیگر متفاوت است. گروه اول: ناموفق، گروه دوم: دقیقه نودی و گروه سوم: اعتقاد به مطالعه تدریجی دروس دارند.

بسیاری از دانشجویان و علاقه‌مندان به مطالعه وقت و نیروی زیادی صرف یادگیری و آموزش می‌کنند، در کلاس‌های گوناگون و دوره‌های مختلف شرکت می‌کنند به مطالعه می‌پردازند و در آزمون‌های متعدد شرکت می‌کنند، اما چه بسا که به نتیجه دلخواه نمی‌رسند. علت این‌گونه ناکامی‌ها چیست؟ باید یادآوری کرد که در سر داشتن نقشه‌های بزرگ یا تلاش بدون هدف و برنامه، به‌تنهایی برای کسب موفقیت در روند یادگیری و به دست آوردن نتیجه دلخواه کافی نیست.

دانشجویی که در امتحان نمره عالی می‌گیرد، معمولاً باهوش‌تر از سایر همکلاسی‌های خود نیست، بلکه بهتر از دیگران از وقت و نیروی خود استفاده می‌کند. در هر حال اگر در درس، مطالعه، یادگیری و برای گرفتن نمره‌های دلخواه با مشکلاتی روبرو هستید به توصیه‌های زیر توجه کنید، ابتدا ببینیم شما در کدام گروه از امتحان دهندگان قرار دارید.

### شما جزء کدام گروه از امتحان‌دهندگان هستید؟

- ۱- آیا فقط شب امتحان درس می‌خوانید؟
- ۲- اگر این‌طور هستید آیا از عهده امتحاناتتان به‌خوبی برمی‌آیید؟
- ۳- آیا در طول تحصیل خیلی کم درس می‌خوانید و دو - الی سه شب مانده به امتحان تلاش بیشتری می‌کنید؟
- ۴- آیا جزء کسانی هستید که از سیستم آموزشی یادگیری تدریجی و مداوم در طول تحصیل پیروی می‌کنید؟
- ۵- آیا از عملکرد امتحان خود راضی هستید؟

### بررسی هر سه گروه

**گروه اول:** کسانی هستند که در طول آموزش هیچ‌وقت به‌طور جدی درصدد یادگیری خوب و کامل درس نیستند و همه‌چیز را در ذهن خود به شب امتحان محول می‌کنند و حتی در تخیلات خود آرزو می‌کنند شب قبل از امتحان اتفاقی رخ دهد و امتحان برگزار نگردد.

درواقع این گروه هرگز در امتحانات موفق نخواهند شد.

**گروه دوم:** این گروه کسانی را تشکیل می‌دهند که مانند گروه اول



در طول سال تحصیلی درس نخوانده و یا کمتر می‌خوانند و تلاش و همت جدی خود را به یکی دو شب قبل از امتحان اختصاص می‌دهند. این گروه شاید با کوشش فراوان بتوانند در کسب نمرات خوب و یا حتی عالی موفق باشند ولی کار چندان بالارزشی انجام نمی‌دهند. (تنها در کمیت، کار را می‌افزایند و به کیفیت بهایی نمی‌دهند). زیرا زمان پایداری مطالب در حافظه آنان بسیار محدود و کوتاه بوده و زود از یاد می‌رود.

افراد این گروه شبیه کسانی هستند که در یک مسابقه دو همگانی شرکت کرده، بدون داشتن تمرین و آمادگی کافی، تنها به کمک «دوپینگ کردن» و با ایجاد یک انرژی موقت از خط پایان می‌گذرند.

**گروه سوم:** برندگان اصلی محسوب می‌شوند و اغلب با کسب نمرات خوب و عالی و با رضایت خاطر جلسه امتحان را ترک می‌کنند، کسانی هستند که از سیستم آموزشی با یادگیری تدریجی و مداوم در طول تحصیلی تبعیت کرده و مطالب آموختنی را در طول تحصیل آموخته‌اند.

### ویژگی‌های گروه سوم:

- ۱- اضطراب و نگرانی کمتری آنان را آزار می‌دهد.
- ۲- وقت و انرژی کمتری در روزهای برگزاری امتحانات صرف می‌کنند.
- ۳- نمره و نتیجه بهتری کسب می‌کنند.
- ۴- مطالب را برای مدت طولانی‌تری در حافظه نگه می‌دارند.

### شرکت در امتحان به آمادگی نیاز دارد

آمادگی و تمرین مداوم تنها راه درست کسب مهارت، از جمله کسب مهارت برای شرکت در امتحان است. در اینجا رهنمودهایی ارائه می‌شود که شما را با چگونگی شرکت در امتحان آماده می‌کند:

- ۱- مطمئن شوید که از چه مطالبی امتحان به عمل می‌آید، وقت خود را صرف مطالعه مطالبی نکنید که جزو مواد امتحان نیست.
- ۲- از چگونگی شکل امتحان مطمئن شوید. تستی، تشریحی و دیگر موارد را مشخص کنید.
- ۳- در روزها و هفته‌های قبل از امتحان به اشاره‌ها و تأکیدهای استاد توجه کنید و نکته‌های مهم را مشخص و علامت‌گذاری کنید.
- ۴- برای آماده شدن جهت شرکت در یک امتحان بزرگ برنامه‌ریزی کنید.

### راه‌های تقویت حافظه

- ۱- معنای مطالبی را که می‌خواهید حفظ کنید خوب دریابید.
- ۲- آنچه را که دریافت کرده‌اید به‌طور خلاصه و به‌صورت نکته‌وار یادداشت کنید.
- ۳- نکات یادداشت شده را چند بار دوره کنید.
- ۴- برای مطالعه حجم زیادی از مطالب آن‌ها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم‌بندی کرده و برای مطالعه آن‌ها برنامه‌ریزی کنید (حجم زیاد کار، مانع از شروع با انگیزه و همراه با توجه شما می‌شود).
- ۵- از جمله‌ها و کلماتی که می‌خوانید در ذهن خود تصویری رسم کنید.
- ۶- مطالب را با چیزی که از آن اطلاع دارید مربوط سازید.
- ۷- گروه مطالعاتی تشکیل دهید، برنامه‌ریزی کنید و هر قسمت از مطالب را به یکی از افراد گروه واگذار کنید.
- ۸- دو سه نمونه از سؤالات مرتبط با مواد امتحانی را حل کنید.

### شیوه برنامه‌ریزی

- ۱- درس‌های نخوانده را مطالعه کنید.
- ۲- یادداشت‌ها را بخوانید.
- ۳- نکته‌های مهم و سؤالات را با استاد خود در میان بگذارید.