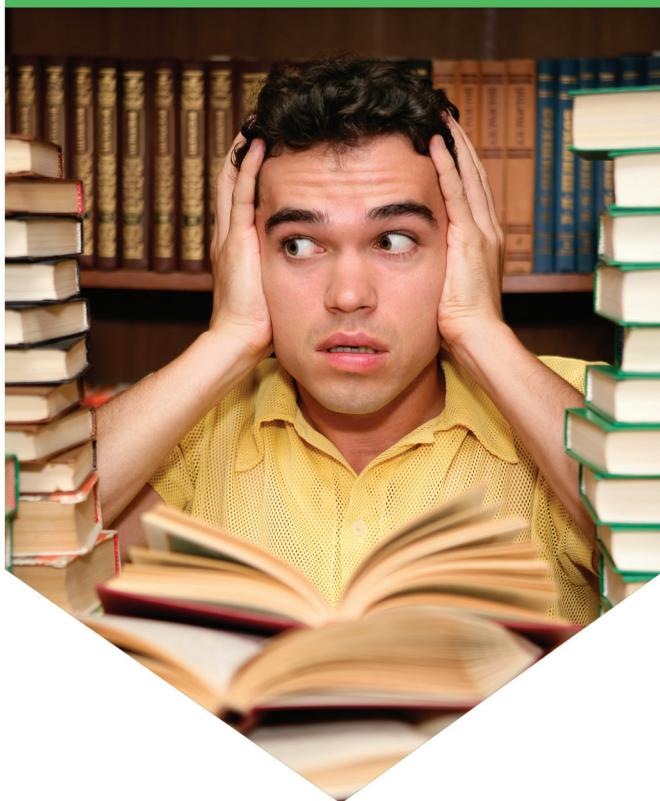


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



## ۲۰ تکنیک مدیریت فرصت‌ها

در کل همه ما پیش از امتحان یا واقایع 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:

- ۴) ما نیاز نداریم توسط همه افراد تأیید شویم. ما می‌توانیم بدون تأیید هر کسی زنده بمانیم و زندگی کنیم.
- ۵) به خودتان بقولانید که همه پاسخ‌ها را نخواهید دانست.
- ۶) سختترین تکالیف را در بهترین زمان تمرکزان انجام دهید.
- ۷) یک بازه زمانی برای مطالعه در نظر بگیرید تا خسته، بی‌حصله و اشیاع نشوید.
- ۸) پشت میز درس بخوانید نه اینکه دراز بکشید.
- ۹) بعد از مطالعه حداقل ۶ ساعت بخوابید.
- ۱۰) مراقب رفتارهای خوردن (خوردن و عده‌های غذایی سالم و مناسب) و خوابیدن‌تان باشید.

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 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 مرور‌تان را توزیع کنید.

۲۰

## تکنیک مدیریت فرصت‌ها

قبل، در حین و پس از امتحان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



خرداد ۱۳۹۹

### قبل از امتحان

- (۱۱) حدس بزنید امتحان چه مطالبی را پوشنش 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 روشنمندانه 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.

### 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.

