



آمادگی برای آزمون

کسب آمادگی های لازم برای شرکت در جلسه آزمون از اهمیت زیادی برخوردار بوده و در موفقیت دانشجویان نقش قابل توجهی ایفا می کند، بنابراین:

با آمادگی کامل و به موقع سر جلسه آزمون حاضر شوید. وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

صبح روز آزمون حتما صبحانه بخورید و با خودتان یک بطری کوچک آب همراه داشته باشید.

با آرامش و مثبت اندیشی آزمون خود را آغاز کنید نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است .

اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. صندلی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید

در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدود ۵ دقیقه از زمان خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سؤالات)

را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان بندی کنید، در حالی که سؤالات را می خوانید، نکاتی که به ذهنتان می رسد و می تواند مفید باشد را در کنار آنها یادداشت کنید.

برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که:

۱- مشکل تر هستند.

۲- جواب دادن به آنها وقت بیشتری می گیرد.

۳- نمره کمتری دارند.

در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

۱- ابتدا پاسخهایی را که می دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

۲- اگر تست نمره منفی ندارد، از بین پاسخهای باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

۳- اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.

در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید.

۱- ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به ذهنتان می رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

۲- این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

۳- سپس آنها را تنظیم کرده و پاکنویس کنید.
۴- در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید.

۵- در جمله اول موضوع اصلی را بیان کنید و مقدمه ای برای آن بنویسید.

۶- سپس موضوع را با جزئیات بیشتری شرح دهید.

۷- به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثالهای اضافی پرهیزید.

وقت اندکی (۵ دقیقه) از وقت امتحان را (پس از تکمیل پاسخ ها) برای مرور مطالب کنار بگذارید.

برای ترک کردن جلسه امتحان عجله نکنید.

در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.

مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید.

پاسخها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و ... را تصحیح کنید.

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

