



دانشگاه فنی و حرفه‌ای  
استان اردبیل

# راهکارهای موفقیت در امتحانات

واحد مشاوره پسران رازی  
اردبیل

امتحانات مساله بسیار مهم و حساسی برای دانش آموزان و دانشجویان است. برای موفقیت در امتحانات باید خوب مطالعه کنید ولیکن مهمترین گام موفقیت در امتحانات تعیین هدف است. مدیریت زمان، توجه به نکات امتحانات و ریزه کاریهای مهم و طلایی هنگام برگزاری امتحان می تواند جهت موفقیت در امتحانات بسیار راهگشا و کلیدی باشد.

با نزدیک شدن زمان امتحانات و به خصوص امتحانات پایان ترم و امتحانات نهایی، موج استرس در بین دانش آموزان و دانشجویان مشاهده می شود. امتحاناتی که برای بسیاری از دانش آموزان همانند یک کابوس است و خواب و خوراک راحت را از آنها می گیرد.

در این مطلب قصد داریم نکات طلایی و مهم برای موفقیت در امتحانات نهایی را که می تواند امتحانات پایان ترم دانش آموزی یا امتحانات دانشجویی باشد با شما در میان بگذاریم تا در مدت زمان امتحانات با رعایت این نکات نتیجه بهتری در امتحان کسب کنید.

## برای موفقیت در امتحانات مدیریت زمان ضروری است

برای موفقیت در امتحانات باید خوب مطالعه کنید، ولی نه اینکه بدون مدیریت کردن زمان به سمت کتابها شیرجه بروید و شروع به خواندن کنید. باید برای مطالعه در ایام امتحانات طرح و نقشه داشته باشید، جدول یا نموداری رسم کنید و به طور دقیق مشخص کنید که چه اهدافی دارید، برای رسیدن به این اهداف چقدر مطالعه و با چه کیفیتی نیاز است؟

مسئله اهداف هر فرد با فرد دیگر تفاوت دارد، یک نفر برای شاگرد اول شدن درس میخواند و دیگری برای رهایی از تجدیدی! پس مشخص کردن هدف اولین و مهمترین گام برای مدیریت کردن زمان است.

## امتحانات و اهداف واقع بینانه

در بخش ۱ گفتیم که مهمترین گام موفقیت در امتحانات تعیین هدف است، ولی باید این نکته را به خاطر داشته باشید که فشار بیش از حد به خودتان تحمیل نکنید و اهداف خود را واقع بینانه انتخاب کنید.

اگر زمان امتحانات وقت زیادی برای مطالعه ندارید و یا دیر اقدام کرده اید باید محدودیت ها را در نظر بگیرید و وقت کافی برای امتحانات با کم کردن تفریحات اضافه، مثل تماشای تلویزیون و یا حضور مستمر در فضای مجازی ایجاد کنید.

همه چیز را برای شب امتحانات نگذارید، شب امتحان برای مرور دانسته های گذشته است نه برای یادگیری مطلب جدید.

## هنگام درس خواندن برای امتحانات به خود استراحت کافی بدهید

مطالعات جدید ثابت کرده اند که مطالعه باید در فواصل کوتاه زمانی و زمان استراحت کوتاه بین زمانهای مطالعه باشد، پس به صورت پیوسته مطالعه نکنید. سعی کنید حداکثر مدت پیوستگی زمان مطالعه یک ساعت باشد و بعد از هر یک ساعت ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

این استراحت کردن به این معنی نیست که مثلا تلویزیون تماشا کنید یا اینکه بیرون بروید! در این مدت ۱۰ دقیقه باید چشم ها را ببندید و به چیزی که در مدت یک ساعت خواندید فکر کنید، برای خودتان تصویر ذهنی از مطلب ایجاد کنید و سرتیترها را به خاطر بسپارید و سپس به جزئیات فکر کنید.

## برای امتحانات از کتابخانه و سالن مطالعه استفاده کنید

مکان مطالعه برای امتحانات را تعیین کنید. ممکن است این مساله برای شما اهمیت نداشته باشد ولی باور کنید که یک کلید مهم در موفقیت شما در امتحانات است. اینکه در جای ثابتی که به آن عادت دارید مطالعه کنید و تمام تلاشتان را انجام بدهید که به محیط کتابخانه عادت کنید. جو کتابخانه جو خوب و مناسبی جهت مطالعه برای امتحانات است، باعث می شود با دیدن دیگران انگیزه بیشتری برای درس خواندن برای امتحانات پیدا کنید.

## هنگام درس خواندن برای امتحانات اطراف خود خوراکی قرار ندهید

اشتباهی که بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان عزیز مرتکب می شوند این است که هنگام مطالعه برای امتحانات در کنار خودشان خوراکی قرار می دهند، اگر در منزل هستید یا در کتابخانه، فرقی ندارد، در زمان مطالعه برای امتحانات به میوه و خوراکی نه بگویید! ولی از مایعات خنک مثل شربت، آبمیوه و یا حتی آب استفاده کنید.

خوردن میوه و خوراکی از عوامل مهم حواس پرتی هنگام درس خواندن برای امتحانات است و نوشیدن مایعات خنک آب از دست رفته بدن و سلولهای مغزی را در حین مطالعه جبران می کنند و از خستگی زودرس جلوگیری می کنند.

## در مطالعه برای امتحانات به خودتان جایزه بدهید

درس ها و مباحث را برای امتحانات به صورت عمیق بخوانید و هر کجا احساس کردید که درسی را به صورت کامل فرا گرفتید به خود جایزه بدهید! برای غذا خوردن با یک دوست به بیرون بروید یا یک فیلم کوتاه تماشا کنید ولی این کار را بعد از اتمام پروسه مطالعه انجام دهید، تا هنگامی که برای درس بعدی بر می گردید ذهن آرام و آماده ای داشته باشید.



## در درس خواندن برای امتحانات از دیگران کمک بگیرید

بسیاری از دانش آموزان از اینکه از یک دوست یا همکلاسی سوالی بپرسند خجالت می کشند، سعی کنید اگر در مبحثی مشکلی دارید یا اینکه بخشی از درس را درست متوجه نشده اید، سوال بپرسید و ابهاماتی که در ذهن دارید برطرف کنید.

اگر در مبحثی احساس می کنید قوی هستید به دیگران کمک کنید. یکی از مزیت های کتابخانه این است که معمولا دارای جو صمیمی است و می توانید از کمک دیگران استفاده کنید .

## امتحانات و نکات مهم هنگام برگزاری امتحان

هنگام امتحانات آرامش و هوشیاری در جلسه امتحان مهمترین موضوع است

۱- هنگام امتحانات با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.

۲- در زمان امتحان آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.

۳- اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.

۴- هنگام امتحانات یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد. ((یاد خداوند آرام بخش دلهاست))

۵- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیکهای وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین  
گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه  
دارید.

-یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان  
بگذارید.

-نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور  
کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید

۶- در جلسه امتحان هر مسئله و مشکلی را که انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند حذف نمایید.

۷- توجه داشته باشید که در زمان امتحان نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می نویسد یا.... بنابراین تمام توجه خود را در زمان امتحان بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید

۸- برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آنرا با آرامش بردارید.

۹- در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد همین برگه امتحانی را صحیح کند.

۱۰- حتما زمان امتحان را در نظر بگیرید و وقت را تنظیم کنید.

۱۱- در ابتدای امتحان نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از زمان امتحان خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی ( در سؤالات ) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات امتحان زمان بندی کنید. در حالی که سؤالات امتحان را می خوانید، نکاتی که به ذهن تان می رسد و می تواند مفید باشد را در کنار آن ها یادداشت کنید.

۱۲- برای پاسخ گویی به سؤالات امتحان از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات امتحانی ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن ها که نمره بیش تری دارند. سپس به ترتیب به سؤالات امتحانی پاسخ دهید که: -مشکل تر هستند.

-جواب دادن به آن ها وقت بیش تری از امتحان را می گیرد.

-نمره کم تری دارند.

-اگر پاسخ سوالی امتحانی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت امتحان می شود.

۱۳- در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

۱۴- اگر امتحان تستی نمره منفی ندارد، از بین پاسخ های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.  
-شک نکنید، معمولاً اولین گزینه ای که انتخاب می کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را  
تغییر ندهید، مگر اینکه واقعا به نتیجه ی قطعی رسیده باشید.

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

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

- این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

- سپس آن ها را تنظیم کرده و پاک نویس کنید.

۱۶- در پاسخ به سؤالات امتحانات تشریحی، به اصل موضوع پردازید و حاشیه نروید.

-در پاسخ سؤالات امتحانات تشریحی در جمله ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.

-مقدمه ای برای پاسخ سؤالات امتحانات تشریحی بنویسید.

سپس موضوع را با جزئیات بیش‌تری شرح دهید .

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

۱۷-در صد از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.

-در انتهای امتحان تمام سؤالات را مرور کنید.

-مطمئن شوید که به تمام سؤالات امتحان پاسخ داده اید.

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

۱۸- سعی نمایید به سؤالات امتحان با خودکار آبی پاسخ داده و حتما خوش خط و مرتب بنویسید. شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعا در تصحیح برگه شما موثر است.

۱۹ - بدانید که همیشه در امتحانات یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است

۲۰ - هنگام امتحانات سعی کنید عجله ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید و تا آنجا که می توانید درباره سؤالات امتحان فکر نمایید.

## امتحان و نکات قابل توجه پس از آن

# تجربه امتحانات برگزار شده در برنامه ریزی برای امتحانات آینده بسیار مفید است

اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید.

در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود در یک امتحان سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن پردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر ببانداشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است. باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.

قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات امتحان و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات برآیید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.

جهت موفقیت در امتحانات بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید



موفق و سربلند باشید

علی خانی مشاور و رابط استانی دانشگاه  
فنی و حرفه ای اردبیل

خردادماه ۱۴۰۱