

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## ۲۰ تکنیک مدیریت فرصت‌ها

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع 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 کمک‌کننده باشند:

(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 ۸۰ 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.

(۴) ما نیاز نداریم توسط همه افراد تأیید شویم. ما می‌توانیم بدون تأیید هر کسی زنده بمانیم و زندگی کنیم.

(۵) به خودتان بقبولانید که همه پاسخ‌ها را نخواهید دانست.

(۶) سخت‌ترین تکالیف را در بهترین زمان تمرکزتان انجام دهید.

(۷) یک بازه زمانی برای مطالعه در نظر بگیرید تا خسته، بی‌حوصله 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 وعده‌های غذایی سالم و مناسب) و خوابیدن باشید.

۲۰

## تکنیک مدیریت فرصت‌ها

قبل، در حین و پس از امتحان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



خردادماه ۱۳۹۷

### قبل از امتحان

- ۱۱) حدس بزنید امتحان چه مطالبی را پوشش 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 روشمندانه 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.

