

اضافی به دست آورده اید به آن سوال پاسخ دهید.

❖ اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید، بخشی از آن را که می‌توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب کنید. در امتحان یکی از اهداف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

تغییر دادن نگرش های خود

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان، می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می‌یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:

* به خودتان بگویید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگری هم در زندگی هست.

* بعد از امتحان به خود پاداش دهید فیلمی تماشا کنید، دیداری با دوستان داشته باشید.

* از تجسم احساس های منفی پرهیز کنید.

* شیوه های طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.

* به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه میدانید تا آنجا که می‌توانید نشان دهید.

مقابله با امتحان

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملا آماده اید ولی با این حال هنوز وحشت زده یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو اضطراب ها طبیعی تلقی می‌شوند ولی محققا آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب ها می‌باشد.

آماده سازی می‌تواند کمک کند

آماده سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید. ❖ از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می‌کند چون وقت کافی برای مطالعه این همه مطالب در اختیار ندارید. ❖ کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید.

❖ به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سوالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی ها، یادداشت ها، کتاب ها و خواندنی های



مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی گراش



تهیه و تنظیم

مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی

گراش

به محض دریافت برگه امتحان

↩ ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کنید.

↩ برای سوالات تشریحی طرح کلی داشته

باشید. سپس پاسخ خود را با جمله کوتاه

آغاز کنید.

↩ برای سوالات چند گزینه ای ابتدا تمام

گزینه ها را بخوانید.

↩ با شتاب امتحان ندهید.

بعد از امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآیید و چه

برنیایید حتما پاداشی را که به خود وعده

داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت

ببرید. سعی نکنید روی اشتباهاتی که

مرتکب شده اید مکت کنید بلافاصله خود

را برای امتحان بعدی آماده نکنید. برای

یک لحظه هم که شده به کار آرامش بخش

مشغول شوید.

روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارآیی را

داشته باشید:

* صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی

مضطرب میشوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ

پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل

می کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی

کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلهره و

دلشوره کنند.

* کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس

آرامش کنید. مرور توأم با عجله مطالب درسی در

آخرین دقائق شروع امتحان، تسلط شما بر کل

مفاهیم درسی را زایل می کند و به آن آسیب می

زند.

* سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید.

* از همکلاسی هایی که اضطراب ایجاد میکنند و

سکون و ثبات شما را بهم می زنند پرهیز کنید.

نکات پایه را فراموش نکنید

دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده

می سازند نسبت به نیازهای زیستی،

عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه

هستند. به منظور کسب بهترین کارآمدی

باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل

فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده. به

خاطر داشته باشید که:

↩ عادات خوب غذایی و ورزش کردن را

ادامه دهید. تفریحات و فعالیتهای اجتماعی

را قطع نکنید.

↩ وقتی مطالعه میکنید آهنگ متوسط

پیشرفت را دنبال کنید. هرگاه ممکن است

تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز

است استراحت کنید.

↩ شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی

بسیار خسته اید کارآمدی خود را از دست

میدهید.