



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - غیرانتفاعی)

# پیام شماره ۴۸ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



دی ۹۴

دانشجوی عزیز سلام.

در شروع امتحانات پایان ترم قرار دارید و می دانید که همه ما، قبل از برگزاری هر امتحانی، درجاتی از دلشوره و تنش را تجربه کرده ایم که امری طبیعی است. برای کنترل اضطراب و موفقیت در امتحانات، توجه شما را به نکات زیر جلب می نمایم. همچنین شما می توانید برای آگاهی بیشتر از راههای مبارزه با اضطراب امتحان، پیام مشاور شماره های ۵ و ۱۰ و ۲۹ و ۳۶ و ۴۱ مرکز مشاوره دانشجویی خاوران را مطالعه نمائید.

## (مواردی که باید قبل از امتحان مدنظر داشت)

۷- برای امتحانات تشریحی وقت خود را صرف سازمان دادن و از نو بیان کردن مطالب نمائید.

۸- برای امتحانات تستی مطالبی را که قبلاً زیر آنها خط کشیده و علامت گذاری کرده اید تأکید بیشتری کنید.

۹- اگر سؤالات و یا اوراق امتحانات میان ترم و غیره را دارید به دقت آنها را مطالعه کنید تا اشتباهی که در آنها داشته اید دوباره تکرار نشود.

۱۰- حتماً شب امتحان ۶ ساعت خواب آرام داشته باشید.

۱۱- از مسائل اضطراب زها، شب امتحان دوری کنید. مثلاً اگر امتحان قبلی خود را خراب کرده اید به آن فکر نکنید.

۱۲- موقع مطالعه، جای راحت و آرام انتخاب کنید و لباس راحتی بپوشید.

۱۳- مثبت اندیشی را فراموش نکنید. آدمی ساخته اندیشه خویش است.

۱- از نوع امتحان (تستی یا تشریحی) بودن آن اطلاع داشته باشید.

۲- برای مرور مطالب امتحانی، برنامه ریزی کنید. اختصاص جلسات کوتاه مدت بهتر از یک جلسه طولانی است. (رجوع به پیام شماره ۱۰)

۳- در حفظ سلامتی خود کوشا باشید. از پرخوری اجتناب نمائید و از غذاهای کم حجم استفاده کنید.

۴- اگر قبلاً خوب درس خوانده اید مرور آنها صبح زود قبل از امتحان، مفید خواهد بود.

۵- حتماً در جلسات آخر دروس شرکت کنید چون معمولاً اساتید مطالب امتحان را در جلسات آخر مرور می کنند.

۶- محدوده سؤالات امتحانی را پیش بینی کنید هرچند که پیش بینی دقیق امکان پذیر نیست ولی می توانید محدوده سؤالات را حدس بزنید.



## (مواردی که در جریان امتحان باید رعایت شود)

۸ - حتی بعد از جواب دادن تمام سؤالات، آنها را در صورت داشتن وقت، یکبار مرور کنید.

۹ - در پاسخ دادن به سؤالات تشریحی آنچه از شما خواسته‌اند پاسخ دهید نه درباره اطلاعات دیگری که می‌دانید.

۱۰ - در سؤالات صحیح - غلط، ممکن است که بخشی از سؤال درست و بخشی غلط باشد. بنا بر این سؤال را تا آخر بخوانید و به بخش‌های مختلف آن دقت کنید. تجربه نشان داده است که اشخاصی که نسبت به درستی مفهوم عبارتی شک می‌کنند، اغلب، اولین تشخیص آنها درست بوده است.

۱۱ - در امتحانات چند گزینه‌ای پیش از آن که یک گزینه را انتخاب کنید همه پاسخ‌ها را به دقت بخوانید.

۱۲ - با این عقیده که حتماً صد درصد سؤالات را جواب خواهید داد در جلسه امتحان حاضر نشوید هرچند که از لحاظ آمادگی کمبودی ندارید. چون اگر نتوانید به بعضی از سؤال‌ها مخصوصاً سؤال اول جواب دهید دچار اضطراب و دلشوره شده و تأثیر منفی و نامطلوبی خواهد داشت.

زهتاب‌ور: کارشناس مشاوره دانشگاه شریف



۱ - سعی کنید حدود نیم ساعت قبل از شروع امتحان در محل برگزاری امتحانات حضور داشته باشید.

۲ - وسایل مورد نیاز را همراه داشته باشید.

۳ - سعی کنید به دستورالعمل‌های امتحان دقت کنید. مثلاً نمره منفی در تست‌ها در نظر گرفته می‌شود یا نه؟

۴ - بعد از این که سؤالات امتحانی را به دست گرفته‌اید به خود تلقین کنید که از عهده آنها بر خواهید آمد.

۵ - سؤالات از هر نوع باشند بهتر است که اول سریع به تمام سؤالات نگاه کنید و به زمان بندی آنها توجه نمائید.

۶ - سعی کنید با دقت کار را شروع کنید اگر به سؤالاتی رسیدید که جواب آن را مطمئن نیستید جای آن را خالی بگذارید و به سؤالات دیگر بپردازید.

۷ - محدوده جواب هر سؤال را مشخص کنید.

