

۱- علامت گذاری (تکنیک ضربدر منها)

شایع ترین مشکل یا بهتر است بگوییم یکی از شایع ترین مشکلات داوطلبان در آزمون ها حسرت خوردن از چیزی ساده است . حسرت خوردن از عدم پاسخگویی به سوالاتی که بلد بودند اما کمبود وقت اجازه جواب دادن به آن ها را نداده است . در این مرحله تکنیکی تحت عنوان تکنیک X و O را بیان میکنیم که این مشکل را تا حد خوب و قابل قبولی برطرف میکند . ابتدا یکبار تست ها را بصورت چشمی ببینید تا از حد و حدود آزمون و نوع سوالات اطلاع پیدا کنید و در عین حال تکنیک را اجرا کنید . معمولاً در رویارویی با تست ۳ حالت ممکن است پیش بیاید :

با اولین نگاه پاسخ صحیح را متوجه میشوید . خوب جواب را در برگ سوالات علامت میزنید کاملاً میدانید سوال چیست و حل آن را بلدید و با صرف وقت میتوانید حلش کنید . جلوی اینگونه سوالات که برای حل آن ها زمان میخواهید و یا بین دو گزینه مشکوک میشوید علامت O را قرار دهید .

اصلاً راه حلی برای پاسخ به این سوال نمیدانید ، آن بخش را مطالعه نکرده اید و یا با صرف وقت متوجه میشوید که این سوال را نمیتوانید پاسخ دهید . در این مرحله با نوشتن حرف X در کنار سوال آن را به طور کلی از سوالات خود حذف کنید

و در مراجعات بعدی وقت خود را برای این سوالات تلف نکنید .

با این روش علاوه بر اینکه حداقل یکبار سوالات را دیده اید باعث میشود تا در زمانی کوتاه سوالاتی که بلدید را پیدا کرده و جواب دهید و روحیه تان بالا میرود . همچنین سوالاتی که بلد نیستید یا نخوانده اید حذف شده و استرسی از این جانب به شما منتقل نخواهد شد .

چرا نتیجه آزمون هایم خوب نمیشود ؟

چرا تغییر مثبتی در ترازم بوجود نمی آید ؟

چرا رتبه ام خوب نمیشود ؟

این ها همه پرسش هایی است که در ذهن گروهی از داوطلبان کنکور پس از اعلام نتایج آزمون های آزمایشی شکل میگیرد . این گروه معتقدند که خیلی خوب و کامل درس خوانده اند اما نتوانستند در آزمون نتیجه قابل قبول را کسب کنند و به نوعی انگار درسی نخوانده اند . بسیاری از داوطلبان معتقدند که وقت کافی را برای درس خواندن میگذرانند اما نتیجه گیری ندارند . داوطلبان به این نکته مهم باید توجه کنند که آزمون دادن هنر است که باید آن را در کنار سایر مباحثی که مطالعه میکنند فرا بگیرند .

حال این پرسش پیش می آید که چگونه خوب آزمون بدهیم ؟

در ادامه راهکار هایی را خواهیم گفت تا به شما کمک میکند هنر آزمون دادن را بیاموزید و با تمرین و تکرار آن را تقویت کنید .

خوب آزمون دادن



هنر

خوب آزمون دادن

متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع) - نیشابور

آزمون دادن یک هنر است و مانند نقاشی و موسیقی، دقت و مهارت می خواهد. دقیقاً مثل طرح اولیه یک هنرمند نیاز به تصحیح، دقیق شدن و برطرف کردن اشتباهات دارد

آزمون آخرین مرحله‌ی آموختن است؛ یعنی پیاده کردن آن چه قبلاً آموخته‌اید. پس هنگام جواب دادن به سؤال‌ها فقط به هدف توجه کنید و سعی کنید به بهترین نحو از آموخته‌های‌تان استفاده کنید و بدانید که افکار مثبت و روحیه‌ی بالا به شما انرژی می‌دهند



۳- زمان پاسخگویی به هر درس را کمتر از زمان استاندارد در نظر بگیرید
مورد دوم برای بهتر کردن نتیجه آزمون کاهش زمان است. زمان پاسخگویی به هر درس را کمتر از زمان استاندارد آزمون در ذهن خود در نظر بگیرید و به آن اجرا کنید.

مثلاً اگر زمان استاندارد درسی ۲۵ دقیقه است در ذهن خود آن را ۱۷ دقیقه فرض کنید و فکر کنید باید در ۱۷ دقیقه به سوالات پاسخ دهید و زمان باقی مانده را به مرور اختصاص دهید. اینکار مزیت‌هایی را به دنبال دارد:
اگر در زمان آزمون نتوانستید سوالی را حل کنید در زمان مرور می‌توانید به آن بازگشت کنید

اگر نتوانستید که تکنیک گفته شده در مرحله اول را در ابتدای آزمون اجرا کنید در انتهای آزمون با توجه به اینکه میزان سختی و آگاهی شما از سوالات بالا رفته می‌توانید در این فرصت جبران کنید. در واقع با این کار شما خود را برای سریع آزمون دادن آماده می‌کنید.

۲- پاسخبرگ سفید بهتر از کارنامه‌ی پرغلط

یکی از نکاتی که داوطلبان در آزمون‌ها باید بدانند این است که کارنامه‌ی بدون غلط خیلی بهتر از کارنامه با غلط‌های فراوان است. یکی از دلایل استرس داوطلبان در جلسه‌های آزمون دیدن پاسخبرگ خالی و سفید خود است. به طور مثال یک دانش آموز میدانند که توانایی خود در درسی مثلاً فیزیک ۴۰ درصد است اما با پایان یافتن سوالات وقتی نگاهی به کارنامه خود می‌اندازد جای خالی‌های زیاد او را وسوسه خواهد کرد. پس شروع به حل تست‌هایی که بلد نیست کرده و یا بین دو گزینه که مردد بوده شانس را انتخاب می‌کند. اینکار عامل مهمی در کاهش درصد‌ها در آزمون‌ها است که معمولاً دانش‌آموزان را گرفتار می‌کند مخصوصاً داوطلبانی که انتظار بالایی از خود داشته‌اند و با دیدن کارنامه‌ای تقریباً سفید خود را گرفتار مشکلی بزرگ‌تر می‌کنند. این را بدانید که میانگین درصد‌های داوطلبان برتر کنکور چیزی در حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد بوده یعنی در بهترین شرایط نیز داوطلبان به ۲۰ درصد پاسخ نداده‌اند. پس جسارت به خرج داده و ترس از سفیدی کارنامه خود را نداشته باشید. شاید با سیاه شدن آن رتبه شما نیز سیاه‌تر شود!

۴- حفظ و مدیریت انرژی حین آزمون

انرژی مورد نیاز خود در جلسه آزمون را تامین کنید. تنفس عمیق و نوشیدن مایعات را فراموش نکنید زیرا به رفع خستگی آزمون کمک می‌کند

۴ مرحله‌ی گفته شده یکی از مهمترین مراحل و نکته‌ها برای آزمون دادن است. مورد سوم را جدی بگیرید با تکرار و تمرین می‌توانید به فردی بدل شوید که ترسی از آزمون نخواهد داشت.

YES
YOU
CAN

**طراح: سمیرا مژدگانلو - معاون اجرایی آموزشگاه
تایید کننده‌ی مطالب: عطیه میثمی - مشاور تحصیلی**