



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



دانشگاه رازی
www.newstest.ir

"روش های افزایش بازدهی تحصیلی در فصل امتحانات"

"موفقیت مجموع تلاش های کوچک است که هر روز تکرار می شود". رابرت کالیر

دانشجویان عزیز اگر بخواهیم از درس خواندن و دانشجو بودن خود لذت ببریم باید که عاشق آموختن و یادگیری باشیم و اگر راه عشق ورزی به یادگیری را آموختیم و عاشقانه پی یادگیری و دانش رفتیم این ویژگی ها در ما متبلور می شود.

-در ارتباط با یادگیری موضوعهای جدید احساسهای مثبتی تجربه می کنیم.

-با وجود مشکل و ناکامی، ایستادگی و مقاومت، بیشتری نشان می دهیم.

-بین مطالبی که قرار است یاد بگیریم ارتباط برقرار می کنیم و راهبردهایی برای نزدیک شدن به این مطالب و محتواها به وجود میآوریم.

-احساس مستقل بودن و خودکفایی میکنیم و اهل مبارزه و به همورد طلبیدن می شویم.

-احساس قابلیت و شایستگی می کنیم.

-زیرک و بادرایت می شویم و برای خود الگوهایی مناسبی می یابیم.

-خوداثربخش و خودکارآمد می شویم.

-هنگام تلاش برای یادگیری، احساس می کنیم از طرف دیگران حمایت می شویم.

و در نهایت بهترین حس دنیا را تجربه می کنیم؛ یعنی تجربه شادکامی و رضایتنمندی

در کنار یافتن راه های عشق به یادگیری عوامل که در زیر برایتان گرداوری کرده ایم بازدهی شما را از درس خواندن و مطالعه کردن افزایش می دهد:

(۱) اهداف خود را تعیین کنید. (کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت)

اولین کاری که باید انجام دهید، تعیین اهداف است؛ چون آنها به شما کمک میکنند تا روی درس خود متمرکز شوید. هدف اصلی میتواند چیزی مانند قبولی در امتحانات باشد اما برای عملی کردن این هدف، باید آن را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید. نکته مهم این است که هنگام هدف گذاری باید چند نکته مهم را لحاظ کنید تا هدف شما واقعی و دست



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



دانشگاه رازی

یافتنی باشد، یکی از آن موارد این است که زمان رسیدن به هدف شما باید مشخص باشد، مثلا جمعبندی ریاضی دو تا
پایان تیر ماه.)

پیشنهاد می شود روش اسمارت را جستجو کنید



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



۲) برنامه ریزی کنید .

هنگامی که اهداف خود را تعیین کردید، زمان آن رسیده که برنامه‌های جهت دستیابی به آنها بنویسید. برای اینکار، در قدم اول یک برنامه هفتگی تهیه کنید و مشخص کنید که قصد دارید تا پایان هفته، چه کارهایی را انجام دهید، سپس کارهای خود را در روزهای هفته تقسیم‌بندی کنید و برای هر کدام یک زمان مشخص تعیین کنید. با انجام این قدم، شما به یک برنامه روزانه دست یافتید! از خاطر نبرید که برنامه خود را حتما مکتوب کنید، نوشتن برنامه در شما احساس مسئولیت میکند و دیدنش شما را موظف میکند تا آن را عملی کنید. برای برنامه ریزی، اصول دیگری هم وجود دارد .

۳) از حواس پرتی پرهیز کنید .

یکی از مهمترین مواردی که شما را از درس خواندن باز میدارد و از دست دادن زمان را متوجه نمیشوید، تکنولوژی است. موبایل، تلویزیون، رادیو و... مواردی هستند که میتوانند ذهن شما را از تمرکز باز دارند. پس سعی کنید هنگام درس خواندن این وسایل را کنار بگذارید تا بازدهی شما افزایش یابد .

۴) فضای مطالعه مشخص داشته باشید .

مکان مطالعه مناسب، تاثیر به سزایی در تمرکز و وضعیت روحی شما دارد. سعی کنید یک مکان مشخص را به درس خواندن اختصاص دهید و محل مطالعه تان از مکان استراحت جدا باشد. به طور مثال افراد زیادی تختخواب خود را به عنوان فضای درس خواندن انتخاب میکنند و چون مغز این ذهنیت را دارد که شما برای خواب به آنجا میروید، بعد از مدتی احساس خستگی و بیحوصلگی میکنید و از همه مهمتر به

مرور زمان دچار گردن درد میشوید ؛ در نتیجه دیگر تمایلی به درس خواندن ندارید. انتخاب یک محیط مناسب به شما کمک میکند تا خستگی دیرتر به سراغتان بیاید و مطالعه سودمندی داشته باشید.

۵) محیط مطالعه خود را مرتب و زیبا کنید .

یک مکان مطالعه مناسب باید عاری از هر گونه شلوغی و به هم ریختگی باشد. شلوغ بودن محیط اطراف ما خیلی زود باعث خستگی مغز هنگام مطالعه خواهد شد. در حالی که تمیزی و نظم این محیط باعث جلوگیری از هر نوع آشفتگی ذهنی میشود و این امکان را به وجود میآورد تا با تمرکز مطالعه کنید. فراموش نکنید قرار دادن یک گلدان کوچک روی میز چنان احساس خوبی به شما منتقل میکند که شما علاقه مند به درس خواندن میشوید .

۶) آهسته ولی پیوسته پیش بروید .



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



دانشگاه رازی

اینکه شما در یک هفته به طور میانگین روزی ۴ ساعت درس بخوانید، بسیار باارزستر از این است که در یک روز ۱۱ ساعت درس بخوانید و روز بعد ۱ ساعت هم درس نخوانید! اگر در یک مسابقه ی دو باشید و احساس کنید بیش از حد تند میدوید، باید سرعتتان را کم کنید، اما اگر در یک مسابقه ذهنی باشید و احساس کنید بیش از حد به خود فشار میآورید، بدن با از بین بردن تمرکز این فشار را جبران میکند. زمانی که تمرکزتان مختل شود، سرعت یادگیری به شکل قابل توجهی کاهش مییابد، اما شما همچنان تلاش زیادی میکنید، یعنی شاید به اندازه ی همان فردی که برنامه معینی برای مطالعه چیده تلاش کنید، اما کمتر یاد بگیرید. پس همیشه مراقب باشید برنامه ای که تهیه کرده اید متناسب با توان شما باشد و بازدهیتان را بالا ببرد نه اینکه باعث فرسایش عملکرد شما شود.

۷) درس خواندن را شروع کنید.

سختترین قسمت هر کاری، شروع آن است. به خاطر داشته باشید مهم نیست چقدر فیزیک یا ریاضی بلد نیستید و از برنامه عقب هستید، مهم این است که شروع به درس خواندن کنید. برای اینکه مطالعه برایتان خسته کننده نباشد و با علاقه درس بخوانید، کافی است قدمهای زیر را طی کنید :

یک مبحث مشخص را تعیین کنید.

تایمرتان را روی ۲۵ دقیقه قرار دهید .

در ازای هر ۲۵ دقیقه تمرکز و فعالیت، ۵ دقیقه استراحت کوتاه داشته باشید .

بعد از اینکه ۴ مرتبه دوره (۵-۲۵) را تکرار کردید، یک استراحت طولانی مدت (۳۱-۱۵ دقیقه) به خود بدهید .

استراحت کوتاه مدت برای صرف قهوه، پر کردن لیوان آب، انجام نرمش، قدم زدن در فضای باز و... در نظر گرفته شده است. در استراحت طولانی مدت نیز پیشنهاد میشود کاری را انجام دهید که از آن انرژی زیادی میگیرید تا برای ۴ دوره ی ۲۵-۵ بعدی آماده شوید .

به این روش، تکنیک پومودورو میگویند. با این تکنیک شما هم زمان خود را بهتر مدیریت میکنید و هم از درس خواندن لذت میبرید .

در این روش سعی کردیم تا با ارائه ۷ راهکار، بازدهی شما را در دوران امتحانات افزایش دهیم ولی در نهایت دو نکته را از یاد نبرید :

بیش از حد خودتان را درگیر هدفگذاری و برنامه ریزی نکنید. مهمتر از این موارد، عمل کردن به برنامه است. و باید گفت که مهمترین عامل برای افزایش بازدهی و انگیزه، خود شما هستید !



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



من به شما نمی گویم که این کار آسان خواهد بود، من به شما می گویم که ارزشش را خواهد داشت. آرت ویلیامز

حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه رازی

