

بسمه تعالی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

توصیه‌هایی برای دانشجویان در فصل امتحانات

باتوجه به نزدیک شدن روزهای امتحان دانش‌آموزان و دانشجویان در یک طیف علایم اضطراب رابروزی دهند از نگرانی و دلشغولی اندک تا تشویش و اضطراب نابسجرا، داشتن سطح اندکی از اضطراب از آن جهت که دانشجو نسبت به مطالعه و برنامه ریزی برای دوس حساس و برانگیخته کننده تنها آسیب نیست بلکه طبیعی و لازم است. بااین وجود گاه سطح تشویش و اضطراب به شیوه‌ای نامتعارف فرورابه تصمیماتی از جمله به تعویق انداختن مطالعه و در نهایت حذف اضطرابی می‌کشد.

مشاوران تحصیلی به منظور مدیریت رفتار امتحانی و حفظ سطح متعادل نگرانی به دانشجویان توصیه‌هایی می‌کنند:

- در مورد کتاب‌های درسی توانایی‌های خود را کلی نخید بلکه حرکت‌های یاد دوس را متفاوت ببینید چرا که نوع درس، سوالات امتحانی و وضعیت استاد و کتاب و جزوه باهم متفاوت است.
- از همین امروز برنامه ریزی را شروع کنید. ابتدا با زمان‌های اندک و کوتاه شروع کنید و سراغ درس‌هایی کم حجم تر و مطلوب تر بروید. باحر ساعت و حرور روز مطالعه، به شیوه عجبی اضطراب شاکم و اعتماد به نفس و امیدواری بیشتر می‌شود.
- خلاصه نویسی از ضروریات مهم مطالعه موثر است. مطالب مهم را به صورت تفحصی و به شیوه درختی و چارتی خلاصه نویسی کنید این کار البته در این روزها که وقت زیادی دارید زمان بر است ولی به شما و انجام ذهنی و تقویت حافظه و یادساری کمک می‌کند. اگر چهار حواس پرتی می‌شود خلاصه نویسی به شما کمک می‌کند.
- خواننده‌ای فعال باشید. خواننده‌های فعال به مطالب معنای شخصی می‌دهند زیرا مطالب مهم خط می‌کشند خود را جایی معلم گذاشته و سوال طرح می‌کنند و بعد از هر فصل و حر از چند گاهی مطالب را از بر مرور می‌کنند.

مسئولیت پذیر باشید به جای بهانه تراشی از جمله مطالب زیاد، سخت گیری استاد، فرصت کم امتحانات پشتکار داشته باشید. تفاوت شما با دانشجویهای موفق تر در پشتکار و مسئولیت پذیری است.

اگر چنانچه اضطراب شما زیاد است یاد شیوه مطالعه و برنامه ریزی مثل دارید تنها همین روزها با مشاور تحصیلی در میان بگذارید.

موفق باشید