

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# راهکارهای موفقیت در تحصیل

# مفهوم موفقیت

- دستیابی به اهدافی که در ذهن ماست و برای تحقق آنها وقت و انرژی صرف کرده ایم.
- شناخت و به کارگیری استعدادهای نهفته ای که خداوند در وجودمان به ودیعت گذاشته است.
- رضایت درونی از آنچه که داریم و به دست آورده ایم.
- رسیدن به مقام چهارم، در صورتی که قبلا مقام پنجم بوده ایم.

A collection of symbolic objects is arranged on the left side of the image. At the top left is a portion of a chessboard with several chess pieces. Below it are two medals: one with a red ribbon and a star, and another with a blue ribbon and a star. A compass is visible at the bottom left. A pair of glasses with thin frames is positioned diagonally across the lower middle. The background is a plain, light-colored surface.

***TIME MANAGEMENT***

**مدیریت زمان**



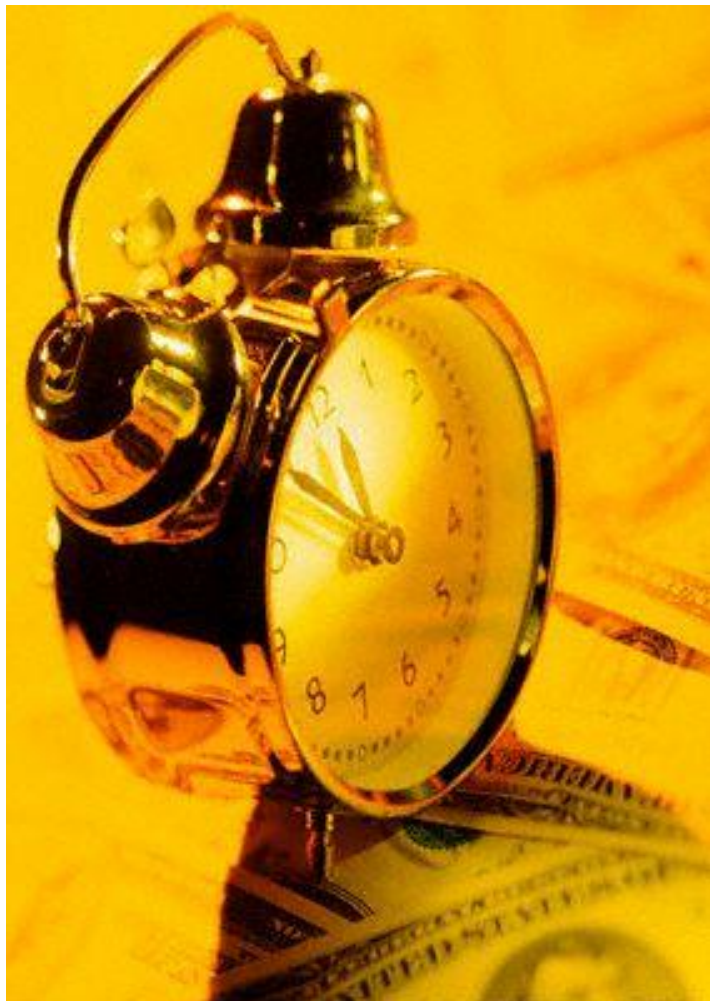
زمان به انتظار هیچ کس نمی نشیند



به نظر شما ارزش زمان چقدر است؟



# به نظر شما ارزش زمان به چیست؟



- زمان ارزشمند است چون انسان ارزشمند است
- آنچه به هر لحظه ارزش می دهد حضور موثر انسان در زمان و مکان است
- گرانبها تر از زمان انسان است.

# مدیریت زمان



**مدیریت زمان، مدیریت بهینه برنامه‌ها  
و فعالیت‌هایی است که در بستر زمان  
صورت می‌پذیرد.**



# خصوصیات زمان

- زمان سرمایه گرانهایی است:
- وقت کالا و متاع محدود، متناهی و فرار است.
- وقت را نمی توان خرید.
- زمان را نمی توان پس انداز و یا ذخیره کرد.
- زمان قابل افزایش نیست.
- گذر زمان دایمی و اجتناب ناپذیر است.
- زمان زندگی است.

# اصول مدیریت زمان

■ هدف گذاری

■ تعیین اولویت

■ رعایت اولویت

مدیریت زمان = هدفگذاری + تعیین اولویت + رعایت اولویت





**راز موفقیت این است که پیوسته هدفی را دنبال کنید**



# عوامل موثر در موفقیت تحصیلی

- اعتقاد و علاقه به تحصیل و یادگیری
- داشتن اهداف مشخص و روشن از تحصیل
- استفاده از روش های مناسب مطالعه و یادگیری
- برنامه ریزی صحیح و استفاده مطلوب از وقت
- تلاش و پشتکار مداوم و مستمر
- تقویت اعتماد به نفس و داشتن خودپنداره مثبت
- آگاهی از توانایی ها و استعدادها، نقاط قوت و ضعف
- استفاده مطلوب از کلاس درس و رفع اشکالات درسی

# عوامل موثر در موفقیت تحصیلی

- تقویت دقت و تمرکز حواس در زمان مطالعه و یادگیری
- یادگیری مستمر و تدریجی در طول سال تحصیلی
- معاشرت با دوستان علاقه مند به درس و تحصیل
- مرور و تکرار مباحث درسی برای جلوگیری از فراموشی
- کنترل استرس و اضطراب امتحان
- شرکت فعال در مباحث کلاسی
- آگاهی از مقررات آموزشی و شرایط ادامه تحصیل

# عوامل موثر در موفقیت تحصیلی

- یادگیری عمیق و معنادار به جای یادگیری سطحی و حافظه ای
- توکل بر خداوند به عنوان یک پشتیبان مطمئن
- امیدواری به بهبود وضعیت تحصیلی در اثر تلاش و پشتکار
- مطالعه زندگی افراد موفق در زمینه علمی و تحصیلی
- تقویت مهارت های پیش نیاز برای یادگیری مفاهیم جدید
- کنترل و حذف محرکهای مزاحم تمرکز در زمان مطالعه
- استفاده از نظرات مشاوران و کارشناسان ماهر در زمینه تحصیلی

## **اثرات و فواید یک برنامه ریزی مطلوب**

- ۱- برنامه ریزی روشی مناسب برای پاسخ به نیاز شما**
- ۲- برنامه ریزی موجب افزایش تمرکز می شود.**
- ۳- برنامه ریزی باعث کاهش اضطراب و فشار روانی می شود.**
- ۴- برنامه ریزی باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری می شود.**
- ۵- برنامه ریزی موجب خوش بینی به آینده و امیدواری است.**
- ۶- برنامه ریزی موجب خود نظم بخشی می شود.**
- ۷- برنامه ریزی خود ارزیابی را تسهیل می کند.**
- ۸- برنامه ریزی مدیریت زمان را در پی دارد.**



## اصول برنامه ریزی

- ۱- خودشناسی
- ۲- واقع بینی
- ۳- فرد محوری
- ۴- ایمان به برنامه و مثبت اندیشی
- ۵- واحد زمانی
- ۶- خلاقیت
- ۷- ارزیابی مستمر
- ۸- اراده قوی و پشتکار

## نمونه جدول برنامه تابع زمان

ایام هفته		زمان پیش بینی شده برای مطالعه و انجام تکالیف مربوط به درس							جمع کل ساعات مطالعه	ارزیابی دانش آموز
شنبه	ساعت									
	درس									
یکشنبه	ساعت									
	درس									
دوشنبه	ساعت									
	درس									
سه شنبه	ساعت									
	درس									
چهارشنبه	ساعت									
	درس									
پنجشنبه	ساعت									
	درس									
جمعه	ساعت									
	درس									
جمع										

## نمونه جدول برنامه به روش تابع تکالیف

[illegible]

# نکات مهم در برنامه ریزی

- اهداف تحصیلی خود را مشخص نموده، با خط زیبایی نوشته و در معرض دیدتان نصب نمایید.
- برنامه درسی تان را به صورت هفتگی و روزانه تنظیم نمایید
- برنامه باید از انعطاف پذیری برخوردار باشد.
- زمان استراحت و فعالیت های غیر درسی را هم در برنامه بگنجانید.
- از برنامه درسی تان ارزیابی داشته باشید و براساس نتایج ارزیابی برنامه تان را اصلاح نمایید.



# نکات مهم در برنامه ریزی

- در صورت عدم تحقق برنامه های پیش بینی شده، برنامه های جبرانی را در نظر بگیرید.
- سعی کنید از زمان پیش بینی شده در برنامه سبقت بگیرید، این کار روحیه مثبتی را برای ادامه کار در شما ایجاد می کند.
- برنامه شما باید منطقی و واقع بینانه و متناسب با شرایط شما باشد
- تحقق برنامه های پیش بینی شده، نیازمند نظم، جدیت و پشتکار است

# عوامل موثر در اثر بخشی مطالعه

# روش های مطالعه – روش پس ختام

- 1- پیش خوانی
- 2- سوال کردن
- 3- خواندن دقیق
- 4- تفکر کردن
- 5- از حفظ گفتن
- 6- مرور و تکرار

# روش های مطالعه - روش SQ3R

- **Surrey** پیش خوانی (کلی خوانی)
- **Question** سوال کردن
- **Read** خواندن
- **Recite** از حفظ گفتن
- **Review** مرور کردن



# اصول مطالعه صحیح

- داشتن انگیزه، علاقه و هدف برای یادگیری
- نگرش مثبت نسبت به خود و توانایی ها
- یادآوری تجارب موفق به جای تجارب ناموفق در زمان مطالعه
- مکان ثابت و معین برای مطالعه
- کنترل محرکهای مزاحم برای افزایش تمرکز حواس
- یادداشت برداری در زمان مطالعه
- مطالعه کلی و اجمالی قبل از مطالعه دقیق
- پاسخ به سوالات درس و مطرح کردن سوالات جدید از درس

# اصول مطالعه صحیح

- بررسی سوالات امتحانی گذشته در دروس مورد مطالعه
- بازگودردن درس برای خود و دیگران
- مرور مطالب مطالعه شده قبلی قبل از شروع مطالعه جدید
- مطالعه در زمان های مناسب که بیشترین کارایی را دارید
- مطالعه تدریجی و مستمر به جای مطالعه فشرده و تراکمی
- مطالعه با فواصل استراحت کوتاه
- ایجاد ارتباط بین مطالب جدید و مفاهیم قبلی
- مطالعه عمیق و معنادار به جای مطالعه سطحی و حافظه ای

# آسیب شناسی مطالعه

- بلند خواندن
- مطالعه در حال حرکت یا راه رفتن
- همراه کردن موسیقی با مطالعه
- خواندن فشرده و بی وقفه
- مطالعه طوطی وار
- اضطراب و استرس در زمان مطالعه
- خواندن فقط در شب امتحان

# آسیب شناسی مطالعه

- مطالعه در حالت خستگی
- نداشتن تمرکز
- بی علاقه بودن به موضوع مطالعه
- افکار منفی و مشغله های فکری
- ضعف در مطالب پیش نیاز مفاهیم جدید
- مکان نامناسب
- زمان نامناسب

# نکات مهم در جلسه آزمون

## نحوه ی پاسخگویی به پرسش های تشریحی

در پرسش های تشریحی، فرد باید پاسخ مورد نظر را بسازد، یعنی به حافظه خود مراجعه کند و ضمن پیدا کردن قسمتی که موضوع موردنظر در آن ذخیره شده است، مطالب را به گونه ای دسته بندی کند که متناسب با سؤال مطرح شده باشد.

برای پاسخ دادن به سوالات تشریحی رعایت نکات زیر الزامی است:

1. **متن سؤال** را چند بار با دقت کامل بخوانید.
2. بعد از خواندن سؤال **کمی مکث** کنید و ببینید چه چیزی از شما خواسته شده است
3. **به ذهن خود مراجعه** نمایید و ببینید چه مطالبی در مورد سؤال مطرح شده می دانید.
4. از بین **مطالب** مورد نظر، آنهایی را که **به پاسخ سؤال مربوط** می شوند انتخاب کنید.



5. قبل از آن که دست به قلم شوید و چیزی بنویسید، یکبار پاسخ مورد نظر را در ذهن خود مرور کنید و مطالبی را که قرار است بنویسید، سازمان دهی کنید.
6. شروع به نوشتن کنید. نکات مهم را از قلم نیاندازید و به سراغ جزئیات بی اهمیت هم نروید.
7. در پایان کار یکبار دیگر سؤال را به دقت بخوانید و پاسخ مورد نظر را نیز کنترل کنید ببینید چیزی از قلم نیفتاده باشد.

8. در هنگام پاسخ دادن به سوالات تشریحی **احتمال** خارج شدن از مسیر اصلی زیاد است در راستای سوال باشد.

9. به نمره هر سوال نگاه کنید اگر وقتتان رو به پایان است ابتدا به **سوالاتی** پاسخ دهید **که نمره بیشتری دارد**.

10. از **سوالات ساده و آسان شروع** کنید، مطمئن باشید که موتور ذهن شما گرم خواهد شد و از پس سوالات دشوار نیز برخواهید آمد.

11. **خوش خط و تمیز و مرتب** بنویسید، چون زیبایی مطلب تأثیر روانی مثبتی بر ذهن فرد تصحیح کننده دارد.

برای پاسخگویی به سوالات تستی در جلسه آزمون و استفاده بهتر از وقت، پیشنهاد می شود:

- ابتدا به سراغ **سوالات ساده تر** که وقت زیادی از شما را نمی گیرد و به پاسخ آن **مطمئن** هستید، بروید. پاسخ صحیح را به پاسخنامه منتقل کنید و در کنار شماره سوال در دفترچه سوالات علامت **+** بگذارید.

- سوالاتی که در پاسخ آن **شک دارید** یا نیاز به توجه و تأمل بیشتری دارند، را در مرحله اول شناسایی نموده و در کنار شماره سوال علامت **X** بگذارید و پاسخ به آنها را به مرحله بعد محول نمایید.

- تست های **دشوار و وقت گیر** یا سوالاتی که بلد نیستید را با علامت **-** مشخص نموده و وقت تان را صرف آنها نکنید.

😊 در پاسخ به سوالات، ابتدا **متن سوال** را به دقت بخوانید و زیر کلماتی نظیر معمولا، گاهی، بیشتر، اغلب و ... خط بکشید، تا مفهوم سوال را بخوبی درک کنید. همچنین به **افعال منفی** هم در متن سوالات توجه داشته باشید.

وقتی که بین گزینه ها شک دارید، ممکن است چند حالت پیش بیاید:

1- بین چهار گزینه تردید دارید که در این حالت، از خیر آن سوال بگذرید.

2- بین سه گزینه شک دارید که در این حالت هم بهتر است از پاسخ به این سوال اجتناب کنید.

3- بین دو گزینه شک دارید که در این حالت توصیه می شود یکی از گزینه ها را که به نظر شما صحیح تر می رسد، انتخاب کنید.



😊 **بلافاصله** بعد از اینکه در مورد پاسخ یک سوال به اطمینان رسیدید، آن را **به پاسخنامه منتقل** کنید و این کار را به آخر محول نکنید، چون احتمال کمبود وقت و افزایش اشتباهات را افزایش می دهد.

😊 در نظر داشته باشید که **احتمال دارد اولین سوال یا چند سوال پشت سرهم، دشوار باشند**. زیاد نگران نشوید چون ممکن است سوالات بعدی راحت و آسان باشد.

😊 در پایان جلسه از مون که خسته هستید **نباید** به پاسخ سوالاتی که **قبلا با اطمینان پاسخ داده اید، شک کنید** و آنها را دستکاری کنید چون این کار اغلب اشتباهات شما را افزایش می دهد.

😊 بهتر است همزمان با خواندن سوالات با مداد زیر **کلمات کلیدی آن خط بکشید**، چون این کار به طور چشمگیری دقت و درک شما را از سوالات و سرعت عمل تان را افزایش می دهد.

😊 توجه داشته باشید که اگر اولین گزینه به نظر شما درست رسید از بررسی بقیه گزینه ها صرفنظر نکنید، چون در برخی سوالات همه گزینه ها درست هستند و شما باید **درست ترین گزینه** را انتخاب کنید.



# با آرزوی موفقیت برای شما

مرکز مشاوره پردیس شهید باهنر بیرجند

