گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۶۸۰
یکشنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۵ ۱۱:۵۶

راهکارهای افزایش بازدهی سر جلسه

تفاوت یک دانش‌آموز باهوش و یک آزمون‌دهنده حرفه‌ای در چیست؟

دانش‌آموزها به‌جای یاد گرفتن هنر آزمون دادن که با کاهش بی‌دقتی‌ها، اولویت‌بندی پاسخ‌دهی، کنترل هیجانات، مدیریت زمان و افزایش بازدهی میسر است، ضعف خود را در یادگیری مطالب می‌دادند.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، اگر از دسته افرادی هستید که با وجود اینکه مطالب رو خوب یاد گرفته‌اید و در امتحانات تشریحی مدرسه نتایج قابل قبولی می‌گیرید، اما در آزمون‌های تستی مثل آزمون‌های آزمایشی قلم‌چی یا گزینه دو از وضعیت خودتان راضی نیستید، شما هنر آزمون دادن را بلد نیستید!

متاسفانه اکثر دانش‌آموزان به‌جای یاد گرفتن هنر آزمون دادن، ضعف خود را در یادگیری مطالب می‌دادند و با وجود تلاش بسیار، نتیجه نمی‌گیرند و سرخورده و ناامید می‌شوند. شما با یاد گرفتن هنر آزمون دادن ۵ دستاورد اصلی و ارزشمند خواهید داشت:

کاهش بی‌دقتی‌ها
اولویت‌بندی پاسخ به سوالات
کنترل هیجانات
مدیریت زمان
افزایش بازدهی

در ادامهٔ مطلب هر کدام از این ۵ دستاورد را بررسی می‌کنیم؛ همراه ما باشید.

۱. کاهش بی‌دقتی‌ها

بی‌دقتی سر جلسه آزمون باعث می‌شود یا سوالی که احتمالا درست می‌زدید را نزده بگذارید یا اشتباه بزنید. در ادامه متوجه می‌شوید که بی‌دقتی چطور وقت با ارزشتان را سر جلسه آزمونی مثل کنکور یا آزمون تیزهوشان تلف می‌کند.

۴ راهکار کاربردی برای کاهش بی‌دقتی‌ها:

سوالات را با دقت بخوانید. سرسری خواندن صورت سوال نه تنها باعث صرفه‌جویی در زمان نمی‌شود، بلکه باعث اتلاف وقت می‌شود. چون به خاطر عجله‌ای خواندن سوال، راه‌حل را اشتباه می‌روید و مجبورید دوباره سوال را بخوانید؛ پس حرفه‌ای برخورد کنید و صورت سوال را با آرامش و دقت بخوانید.
هر چهار گزینه را بخوانید. بعضی اوقات یک گزینه به نظر شما درست است و آن را انتخاب می‌کنید، اما جواب گزینه‌ای درست‌تر بوده.
به افعال منفی (مثل نمی‌شود) و قیدها (مثل به‌جز) توجه ویژه کنید و حتما دورشان خط بکشید تا احتمال اشتباه را کم کنید.
بلافاصله بعد از پیدا کردن پاسخ آن را وارد پاسخ‌برگ کنید. اگر وارد کردن پاسخ‌ها را به آخر وقت موکول کنید، به‌شدت خطرناک و پراسترس است. بارها پیش آمده به دلیل فشار استرس گزینه‌ها جابه‌جا وارد شده‌اند یا زمان برای وارد کردن باقی نمانده است.

۲. اولویت‌بندی پاسخ به سوالات

ارزش یکسان سوالات: از آنجایی که همهٔ سوالات یک درس ارزش یکسانی دارند، اولویت‌بندی اهمیت زیادی پیدا میکند. به زبان ساده‌تر باید گفت اصلا افتخار نکنید که «یک سوال سخت را حل می‌کنم، هرچند هم وقت بگیرد ارزشش را دارد.» چون ارزش سوالات یکسان است اتفاقا انتخاب سوالات ساده‌تر کاری هوشمندانه و ارزشمند است، پس ابتدا به سوالات ساده‌تر پاسخ دهید و سپس به سراغ سایر سوالات بروید.

ترتیب دفترچهٔ کنکور: حتما طبق ترتیب دفترچه کنکور به سوالات پاسخ دهید مگر اینکه برای هر تغییر یا جابه‌جایی دلیل منطقی داشته باشید و آن تغییر را بارها در منزل تکرار کرده باشید. پس هر تغییر ناگهانی سر جلسه کنکور و هر آزمون جدی دیگری مثلا آزمون تیرهوشان ممنوع است؛ چون باعث ایجاد استرس و بهم ریختن نظم ذهنی می‌شود.

یک دانش‌آموز رشته تجربی داشتم که در همین کنکور دی ۱۴۰۱ تصمیم گرفت دفترچه دوم را به‌جای فیزیک با شیمی شروع کند. دلیلش هم این بود که شیمی نقطه قوتش بود و می‌توانست سوالات بیشتری حل کند و چون این کار را چندین بار انجام داده بود و سر جلسه کنکور به مشکل نخورد.

۳. کنترل هیجانات

در مواقعی مثل آزمون آن هم آزمونی مثل کنکور کنترل هیجانات کار راحتی نیست. اگر هیجانات را کنترل نکنید، هیجانات کنترل شما را به دست می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند شما به‌اصطلاح سوادتان را پیاده کنید.

برای کنترل هیجانات ۵ راهکار زیر را به کار بگیرید:

قبل از شروع آزمون هدف‌گذاری کنید که طبق توانایی‌ای که از خودتان سراغ دارید، هر درس را چند درصد می‌زنید. البته چون پاسخ‌نامه‌های آزمون‌ها به صورت باکس‌های ۱۰تایی هستند، بهتر است به‌جای درصد، مشخص کنید از هر ۱۰ سوال به چند سوال قرار است جواب بدهید. مثلا اگر معمولا درسی را ۶۰ درصد می‌زنید، بنویسید ۶ از ۱۰ یعنی از هر باکس ۱۰ تایی به ۶ تا پاسخ می‌دهید و ۴تای دیگر سفید می‌ماند. در این صورت بابت ۶ سوالی که جواب داده‌اید به خودتان افتخار می‌کنید، چون به هدف‎گذاری رسیدید، اما اگر هدف‌گذاری نکرده باشید، بابت ۴تایی که پاسخ نداده‌اید، خودتان را سرزنش می‌کنید.

از پاسخ برگ سفید نترسید. سفید گذاشتن پاسخ‌برگ هنر رها کردن شما را نشان می‌دهد و اگر این هنر را کسب نکنید یا شانسی جواب می‌دهید یا شک‌دارها را جواب می‌دهید که هر دو کاری غیرحرفه‌ای است.

با سوالات سخت با خونسردی روبه‌رو شوید. تقریبا در هر آزمون جدی سوالات سخت وجود دارد؛ به‌خصوص در کنکور پیش آمده که سوالات ابتدایی یک یا چند درس دشوار بوده است. طراح از عمد این چیدمان را انجام می‌دهد تا میزان کنترل هیجاناتتان را محک بزند؛ پس با خونسردی از سوالات رد شوید و مراقب باشید وقت زیادی صرف چنین سوالاتی نکنید و روحیهٔ خود را از دست ندهید.

سناریوچینی نکنید. چنانچه سوالات سخت بیش از حد تصورتان بود یا شرایط آن طوری که دوست داشتید پیش نرفت، شروع به سناریو چینی نکنید. مثلا:« این‌ها همه نتیجه کم‌کاری خودم بوده، تست کم زدم. الان درصدم خیلی پایین می‌شه. دیگه فلان رشته قبول نمی‌شم. جواب خانوادمو رو چی بدم؟» این افکار منفی فقط بازدهی و تمرکزتان را کمتر می‌کند در آن لحظه از خود پرسید: «آیا این سناریوچینی ها الان به من کمک می‌کند؟! قطعا نه.»

نسبت به محیط اطراف خود بی‌تفاوت باشید. تمرین کنید نسبت به محیط اطراف خود بی‌تفاوت باشید. سر جلسه آزمون رفتار مراقب، داوطلبانی که دیرتر وارد حوزهٔ امتحانی می‌شوند یا برعکس داوطلبانی که زودتر بلند می‌شوند یا افرادی که بیکار نشستند یا تند تند جواب می‌دهند، همه و همه آرامش شما را بهم می‌زنند؛ پس یاد بگیرید نسبت به اطرافتان بی‌تفاوت باشید. در سال ۹۴ داوطلبی را داشتیم که به‌خاطر بد شدن حال یکی از بغل دستی‌هایش سرجلسه کنکور تمرکزش را از دست داد و نتوانست نتیجه‌ای را که برایش زحمت کشیده بود، کسب کند.

۴. مدیریت زمان

وقتی مدیریت زمانتان را داشته باشید یعنی کاملا مسلط به کار هستید و با قدرت و اعتمادبه‌نفس به سوالات پاسخ می‌دهید.اما اگر زمان را مدیریت نکنید مدام با استرس و نگرانی به سوالات پاسخ می‌دهید که قطعا از نتیجه‌ای که برایش تلاش کرده‌اید، فاصله خواهید گرفت.

مدیریت زمان سه مرحله دارد که از هم جدا نیستند؛ یعنی اگر هر سه با هم انجام شوند، زمانتان به‌راحتی کنترل می‎شود:

تکنیک ضربدر منها

پس‎انداز زمان

استراتژی بازگشت

۵. افزایش بازدهی

اگر می‌خواهید چهار مورد قبلی را به درستی سر جلسه آزمون رعایت کنید، باید مورد پنجم را در نظر بگیرید.

«امروز حس و حال آزمون را نداشتم. سر جلسهٔ آزمون انرژی‌ام پایین بود. حال و حوصلهٔ آزمون را نداشتم سر جلسه گیج و خواب‌آلود بودم.»

این جملات برایتان آشنا نیستند؟! روز آزمون باید بالاترین میزان آمادگی را داشته باشید. ۳ نکتهٔ مهم را اگر اجرا کنید، بازدهی‌تان بالا خواهد بود:

۱) خواب کافی و به موقع

مثلا طبق تحقیقات خواب خوب و کامل قبل از امتحان تا ۵۰ درصد قدرت به خاطر آوردن اطلاعات را زیاد می‌کند. خواب کافی هم در یادگیری، هم در تثبیت و هم در یادآوری مطالب تاثیر مثبت دارد.

۲) تغذیه مناسب

اگر در نزدیکی آزمونی مهم بیش‌تر از قبل غذا می‌خورید، تعجب نکنید؛ چون هورمون‌های ضداسترس که بدن ترشح می‌کند، باعث بالا رفتن قند خون و افزایش متابولیسم می‌شود. در این زمان بدن به مواد مغذی بیشتری نیاز دارد و یا مصرف میوه و آجیل در میان‌وعده‌ها بسیار کمک می‌کند تا انرژی‌مان در طول روز افت نکند. از همه مهم‌تر بدون صبحانه سر جلسه آزمون نروید. قرار نیست صبحانهٔ مفصل یا ویژه‌ای بخورید، کافی است هر آنچه روتین همیشگی بوده را میل کنید.

۳) تکنیک وقفه

وقتی احساس خستگی می‌کنید و تمرکز و سرعتتان افت کرده است، باید تکنیک وقفه را اجرا کنید. حتی ممکن است لازم باشد این تکنیک را چند بار انجام بدهید. ابتدا مداد یا خودکارتان را روی میز بگذارید. سر جای خودتان کمی تکان بخورید و دست و پایتان را بکشید تا گردن خون بیشتر شود. چشم هایتان را ببندید، اگر ذهنتان آشفته است در ادامه کف دست‌هایتان را به هم بمالید و روبه‌روی خود کوه سفید پوشیده از برف را در دور دست تصور کنید. حالا می‌توانید چشم‌هایتان را باز کنید و یک شکلات یا یک مادهٔ قندی کوچک میل کنید. اینجای کار کلا ۳۰ ثانیه گذشته است و در ۳۰ ثانیه بعدی می‌توانید ریکاوری کنید یا استراتژی بچینید. اگر درسی بیش از حد سخت بوده در ۳۰ ثانیه بعدی باید طبق شرایط نقشهٔ جدید بکشید؛ مثلا فیزیک سخت‌تر از حد تصور بوده و شما نمی‌توانید سوالات بیشتری را جواب دهید. وقت پس‌اندازی (که در قسمت مدیریت زمان توضیح داده شده) را به شیمی اختصاص دهید.

شاید اینطور به نظر برسد که با این همین یک دقیقه می‌شود یک تست بیشتر حل کرد اما شما با یک ریکاوری یک دقیقه‌ای بازدهی خود را چند برابر می‌کنید و اتفاقا سرعتتان بالاتر می‌رود. شاید بهتر بود تکنیک وقفه در قسمت مدیریت زمان توضیح داده می‌شد؛ چون قطعا باعث صرفه جویی در وقت است.

درنتیجه

در این مطلب با تکنیک‌های کاهش بی‌دقتی‌ها، اولویت‌بندی پاسخ به سوالات، کنترل هیجانات، مدیریت زمان و افزایش بازدهی، یاد گرفتید که چطور هنرمندانه آزمون بدهید تا بتوانید سواد خود را سرجلسه آزمون پیاده کنید و نتیجه‌ای که لایقش هستید را کسب کنید. اگر سوالی در این زمینه دارید، حتما در بخش کامنت‌ها بپرسید.