



توصیه هایی برای فصل امتحانات

برنامه ریزی: برنامه ریزی می تواند در ایجاد تمرکز، کاهش اضطراب، کاهش فعالیت های تکراری و تقویت اراده به شما کمک کند.

زمانی برای افکار مزاحم: هنگام مطالعه کنارتان یک کاغذ و خودکار برای نوشتن افکار مزاحم داشته باشید. افکار را یادداشت کنید تا در زمان مخصوص به خود به آنها فکر کنید.

مطالعه فعال: در طول مطالعه زیر مطلب مهم خط بکشید و نکات مهم را یادداشت کنید. این کار باعث می شود ذهن شما درگیر مطالعه و متمرکز شود.

وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما روحیه می دهند یا به قولی انرژی مثبتی به شما می دهند. اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید.

خود را غرق جزوه ها و منابع درسی متعدد نکنید. همیشه سعی کنید کمتر بین موضوعات مختلف گشته و منبع خود را تغییر دهید. در این صورت کمتر خسته شده و بیشتر یاد می گیرید.

یادداشت برداری هنگام مطالعه: یادداشت برداری نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب به خاطر سپاری بیشتر می شود.

شبکه های اجتماعی: بهترین راهکار برای مبارزه با این مشکل خاموش نمودن گوشی و دور کردن آن از خودتان است.

