

بنام هستی بخش

تکنیک ها و مهارت های

تست زنی

آماده شدن برای امتحانات

غلبه بر استرس و اضطراب امتحانات

غلبه بر آزمون های تشریحی و کوتاه جواب

تالیف

دکتر مرتضی حاج بابایی



انتشارات ما و شما

تیم تحریر و ویراستاری

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

تایپ و صفحه آرایی

مریم السادات صانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نسرین شهریاری

سرشناسه

حاج بابائی، مرتضی، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدیدآور

تکنیکها و مهارت‌های تست زنی

غلبه بر آزمونهای تشریحی و گوناگون

آماده شدن برای امتحانات، غلبه بر اساتید و اضطراب امتحان

تهران ما و شما، ۱۳۹۲

مشکلات نشر

۱۴۰/۵*۵/۲۱

مشکلات ظاهری

۸۵۰-۸۸۷۵-۹۷۸ ۹۶۴

شماره

موضوع فهرست نویسی

فیبا

آزمونهای چند گزینه‌ای - راهنمای آموزش

دانشگاهها و مدارس عالی - ایران

آزمونها - راهنمای مطالعه

موفقیت تحصیلی - جنبه‌های روانشناسی

۲۱۳۹۲ ح ۱۴ / ۳۰۶ / ۳۲ LB

۳۷۱ / ۲۱

۳۲۵۹۴۵۸

رده بندی شنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی

تکنیک‌های مهارت‌های

تست زنی آماده شدن برای امتحانات و . . .

انتشارات ما و شما

دکتر مرتضی حاج بابائی

چاپ اول پاییز ۹۲، ۲۰۰۰ ح ۱۴

سید حسن ساداتیان

۸۵۰-۸۸۷۵-۹۷۸ ۹۶۴

۱۱۰۰۰ تومان

ناشر

تالیف

نوبت چاپ و تیراژ

طراح و ناظر چاپ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۰۲۱ ۸۸۲۷۰۷۹۱ - ۰۲۱ ۸۸۲۴۳۶۴۷ - ۰۲۱ ۸۸۲۴۴۴۶۳ - ۰۹۱۲۵۱۰۶۱۵۶

صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.ma-shoma.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

مراتب سپاس و قدردانی خود از خانواده‌ام، فرزندانم و
بویژه همسرم که تنها بودن و ندیدن مرا تحمل کردند
اعلام می‌کنم. کتاب حاضر را به نمایندگی از همه
دانشجویان و دانش‌آموزان این مرز و بوم به فرزندانم

آرش

تارا و تینا

تقدیم می‌کنم.

مقدمه

ارزشیابی یا امتحان، همواره یکی از محورهای آموزش و یادگیری بوده است. محور مهمی که در نظام آموزشی کشورمان، همواره مورد بی‌مهری واقع شده است. این بی‌مهری هم از جانب سیستم آموزشی، هم از جانب آموزگاران و دبیران فهیم و دانا و رحمت‌کش و هم از جانب دانش‌آموزان و اولیاء آنها رخ داده است. نگارنده در یکی از کتابهایش^۱ برای یادگیری تعریفی ارائه کرده است. به اعتقاد اینجانب یادگیری یعنی دانستن به علاوه توانستن، جایگاه ارزشیابی یا امتحان، به هر شکلی که صورت پذیرد، در بخش توانستن است. فرایند ارزشیابی، فرایندی است که توانایی‌های دانش‌آموز یا دانشجو را محک می‌زند. بدیهی است که زیر ساخت توانایی، دانایی است. معنای این است که دانش‌آموز یا دانشجو، یا می‌تواند به یک پرسش پاسخ دهد یا نمی‌تواند پاسخ دهد. در سیستم آموزشی فعلی در عمل، چنانچه فراگیرنده بتواند به پرسش مورد نظر پاسخ بدهد نمره مربوط را دریافت خواهد کرد و در فرایند یادگیری موفق ارزیابی می‌شود. اما اگر فراگیرنده موفق به ارائه پاسخ صحیح نشد، نمره‌ای به او تعلق نگرفته و ناموفق ارزیابی می‌گردد. اینکه چرا ناموفق بوده؟ اینکه آیا مطالب آموزشی مورد نظر را کاملاً آموخته یا نه؟ و یا در چه سطوحی از سطوح هفتگانه شناختی موفق یا ناموفق بوده؟ اینکه از این لحظه به بعد، با توجه به بازخوردی که از فرایند ارزشیابی به دست آمده چه باید کرد؟ وظیفه فراگیرنده از این لحظه به بعد چیست؟ وظیفه آموزگار یا دبیر چیست؟ مشاور تحصیلی چه وظیفه‌ای در این مورد دارد؟ پدر و مادر فراگیرنده چه باید بکنند؟ معاونان آموزشی مدارس یا دانشگاه‌ها چه وظیفه‌ای به عهده دارند؟ چگونه باید این اطلاعات در قرن

^۱ کتاب اصول و نکات کلیدی مطالعه، یادگیری و برنامه‌ریزی درسی، از همین ناشر

اطلاعات پردازش شود؟ چگونه باید گزارش شود؟ سیستم یا نظام آموزشی از اطلاعات حاصله چه بازخوردی باید بگیرد؟ چه تغییراتی باید ایجاد کند؟ چه نیاز یا نیازهایی در بازنویسی، اصلاح و ویرایش کتابهای درسی دارد؟ بر اساس چه مستنداتی باید این بازبینی‌ها و بازنویسی‌ها صورت پذیرد؟ براساس کدام یافته‌ها آموزشهای ضمن خدمت باید طراحی گردد؟ چه آموزشهایی را به آموزگاران و دبیران باید داد؟ کدامین کاربرگ‌ها برای تحلیل امتحانات طراحی شده؟ فرایند نظارت، کنترل و هدایت مدیران مدارس، مناطق، اداره‌های شهرستان‌ها و اداره‌های کل استانها و ... به چه ترتیبی باید باشد؟ اینها و صدها سؤال دیگر، دقیقاً همان خلاء موجود را به ما نشان می‌دهد که امیدوارم برای آن چاره‌ای عملی اندیشیده شود. هر کارخانه تولیدی برای حفظ کیفیت تولید خود، فرایند کنترل کیفی را بر محصول نهایی خود اعمال می‌نماید. از آن بازخورد می‌گیرد و در جهت بهبود محصول خود تلاش می‌کند. محصول نظام آموزشی ما در خروجی‌های آن، یعنی در امتحانات باید کنترل شود. این همان نقطه‌ای است که می‌تواند به ما نشان دهد که اشکال کار در چه چیزی نهفته است؟ کدام فرایند باید مورد بازنگری واقع شود؟ سیستم سرمایه‌گذاری‌هایش را چگونه باید هدایت کند؟ و بین خروجی‌های فعلی با خروجی‌های مورد انتظارش چقدر فاصله وجود دارد؟ به نظر می‌رسد که داشتن چنین افق دیدی می‌تواند به کشورمان کمک کند تا فرایند رشد و توسعه انسانی و فرهنگی خود را شتاب ببخشد. رشد و توسعه‌ای که مبنای رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی و سیاسی خواهد شد. به نظر می‌رسد با احیاء جایگاه ارزشیابی می‌توانیم از هرز رفتن هزاران میلیارد تومان ثروت مملکت پیشگیری کنیم. امری که به ظاهر نامعقول و نامفهوم به نظر می‌رسد اما در واقع این چنین نیست. این مقدمه مجالی برای پرداختن به این خسران فرهنگی - اقتصادی را فراهم نمی‌نماید. قرار هم نیست که به امر آسیب‌شناسی ارزشیابی در ابعاد مختلف پرداخت. اما قرار هم نیست که به آن

اشاره‌ای نشود و از آن غفلت ورزیم. یک اشاره هم کافی است تا خوانندگان فهمیم این سطور به عمق وظیفه ملی- میهنی خود پی ببرند و در جهت اصلاح نگرش خود به ارزشیابی گامی بردارند. از تحلیل کلان فرایند ارزشیابی که عبور کنیم. در سطح خود هم مشکلات فراوانی داریم. به نظر می‌رسد نگاه دانش‌آموزان و اولیاء به امتحان نیاز به بازنگری دارد. امتحان اعم از کتبی و شفاهی، تستی و تشریحی، کلاسی و آزمایشی و یا هر قالب دیگری که دارد پایان کار نیست. دانش‌آموزان نباید غایت تلاش‌های تحصیلی خود را در اخذ نمرات بالا ببینند. این تفکر غلط موجب شده که تعداد زیادی از دانش‌آموزان بعد از امتحانات، بخش عمده‌ای از دانسته‌هایشان را فراموش کنند. زیرا فقط برای امتحان آماده شده‌اند. قصه پر غصه شب امتحان، قصه جاری در زندگی دانش‌آموزان ما است. فرهنگ یادگیری بشدت در زیر سایه سرد و سنگین امتحان قرار گرفته و به سختی نفس می‌کشد. جریان اصیل یادگیری اندک اندک فدای امتحان می‌شود. به همین دلیل هم نهاد خانواده هم نهاد مدرسه و هم فراگیرنده همواره در زحمت و تلاطم هستند. هزینه‌های ریالی، روانی، اجتماعی و عاطفی و اخلاقی سنگینی بابت این زحمت و رنجی که می‌کشیم پرداخت می‌کنیم. اما درصدد تغییر رویه خود بر نمی‌آییم.

فرایند ارزشیابی یا امتحان، فرهنگ خاص خودش را دارد. نیاز به بینش و بصیرت خاصی دارد. نیاز به دانش و اطلاعاتی دارد. نیاز به مهارت‌های خاص‌تری دارد. اما دریغ از اندکی توجه و سرمایه‌گذاری در این راستا، دریغ از اینکه حتی نمی‌خواهیم خروجی‌هایمان سالم و قابل قبول باشند. کتاب حاضر تلاشی است از جانب نگارنده این سطور که فقط به امر ارزشیابی و امتحان در انواع مختلف آن پرداخته است. در این کتاب خواننده با مجموعه منسجمی از تکنیک‌ها و مهارت‌هایی روبرو می‌شود که به او کمک می‌کند تا از فرایند امتحان نگرشی صحیح بدست آورده و ضمن داشتن خودآگاهی، بینش، دانش و مهارت از آرامش

بالاتری هم برخوردار شود. این کتاب می‌تواند توسط مشاوران محترم و دلسوز مدارس کشورمان هم به عنوان یک کتاب درسی در نظر گرفته شود و به آنها آموزش داده شود. آموزشی که بطور قطع و یقین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بالاتر خواهد برد. کتاب حاضر حتی توسط دبیران نیز می‌تواند به دانش‌آموزان آموزش داده شود. به گونه‌ای که هر دبیر در هر جلسه در لابه‌لای سخنان خود از اینگونه آموزشها نیز به دانش‌آموزانش می‌تواند ارائه کند. مطمئناً فراگیرندگان سخن دبیرانشان را با گوش جان فرا خواهند گرفت و تاثیری به مراتب عمیق بر عملکرد و مهارت آنان از خود بجای خواهد نهاد. بدیهی است که کتاب حاضر، برای والدین نیز می‌تواند راهنمای عمل خوبی در تعامل با فرزندانشان باشد. هر چند که مخاطب این کتاب در واقع فراگیرندگان یعنی دانشجویان و دانش‌آموزان هستند.

برای اولین بار در این کتاب، مجموعه‌ای بالغ بر دویست نکته در تست‌زنی ارائه شده که مشاورین دبیرستان‌ها و هنرستان‌ها باید از همان سال اول، خواندن این نکته‌ها و تمرین آنها را به دانش‌آموزان توصیه کنند. توضیح برخی از تکنیک‌ها و نکته‌ها نیازمند حوصله بیشتری است که از پرداختن به آنها به دلائلی امتناع نموده‌ام. اطمینان دارم که همکارانم در این مورد با دانش و بینش و مهارت و تبحری که دارند پاسخگوی فرزندانم خواهند بود. این دویست نکته از یک مجموعه بزرگتری انتخاب شده که امیدوارم مفید باشد. با توجه به اینکه نگارنده و ناشر محترم این مجموعه، در یک همفکری به این راه حل رسیدند که کتاب حاضر به عنوان یک راهنمای تخصصی برای امتحانات در نظر گرفته شود. لذا از کتاب اصول و نکات کلیدی مطالعه و یادگیری نگارنده هم چند عنوان حذف و به این کتاب افزوده شد. تا در آینده نزدیک نگارش کامل‌تر و جامع‌تری از کتاب اصول و نکات بدون این مطالب به چاپ برسد. در فصل پایانی کتاب نیز مجموعه آزمونهایی تدارک دیده شده که عمدتاً مهارت‌های یادگیری، کلاسی و امتحانی

شما را می‌سنجد. لطفاً به آنها نیز با صداقت پاسخ دهید تا وضعیت فعلی خود را دریابید. البته در این زمینه عزیزان می‌توانند به امکان دیگری دسترسی داشته باشند که به صورت تخصصی‌تری کار روان‌سنجی را به انجام می‌رساند. سایت [www. Ravansanj.com](http://www.Ravansanj.com) می‌تواند راهنمای عمل خوبی برای شما باشد. برای ارتباط با نگارنده و نیز ارائه نقد و نظر خود می‌توانید با آدرس الکترونیکی زیر ارتباط داشته باشید. خرسند خواهیم شد که از دیدگاه شما مطلع شوم.

Babae67 @ yahoo. Com

در پایان از مدیر محترم انتشارات ما و شما جناب آقای دکتر ساداتیان و نیز مهندس سیدجعفر ساداتیان مدیر اجرایی انتشارات و سایر همکاران و عزیزانی که در فراهم آمدن این مجموعه همکاری داشتند صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری می‌نمایم.

با سپاس

پاییز ۹۲

مرتضی حاج بابایی

فهرست

مقدمه	۴
تکنیک‌های آزمونی	۱۱
روش‌های غلبه بر آزمون‌های درست - نادرست	۱۷
روش‌های غلبه بر آزمون‌های جور کردنی - پرکردنی	۲۲
باورهای هالووینی درباره امتحان	۲۸
فعالیت‌های قبل از امتحان	۳۵
فعالیت‌های شب قبل از امتحان	۴۲
روش‌های غلبه بر آزمون‌های شفاهی	۴۸
روش‌های امتحان کتبی دادن	۵۳
روشهای غلبه بر ترس و اضطراب امتحان	۵۵
آموزش آرمیدگی یا تمدد اعصاب	۶۷
روشهای غلبه بر شکست و ناکامی تحصیلی	۷۲
تکنیک‌های تست زنی	۸۲
تکنیک‌های مربوط به تست‌های قدرتی	۸۶
تکنیک‌های مربوط به تست‌های سرعتی	۹۱
تکنیک‌های مربوط به افزایش دقت در تست‌زنی	۹۵
تکنیک‌های غلبه بر تست‌های محاسباتی	۹۹
تکنیک‌های مربوط به مدیریت زمان در تست زنی	۱۱۴
روشهای غلبه بر تست‌های مقایسه‌ای	۱۳۰
آشنایی با مختصات آزمون سراسری در گروه ریاضی	۱۳۲

۱۴۰.....	آشنایی با مختصات آزمون سراسری در گروه تجربی
۱۴۸.....	آشنایی با مختصات آزمون سراسری در گروه انسانی
۱۵۵.....	آشنایی با مختصات آزمون سراسری در گروه هنر
۱۵۹.....	آشنایی با مختصات آزمون سراسری در گروه زبان
۱۶۵.....	تحلیل کارنامه
۱۷۳.....	دستورالعمل اجرایی آزمون‌ها
۱۷۴.....	آزمون اضطراب امتحان
۱۷۸.....	آزمون عادات سالم تحصیلی
۱۸۳.....	آزمون انگیزه پیشرفت تحصیلی
۱۸۷.....	آزمون مهارت در یادداشت برداری
۱۹۱.....	آزمون مهارت تمرکز کردن
۱۹۷.....	آزمون مهارت در مرور کردن
۲۰۱.....	آزمون سبک یادگیری
۲۰۴.....	آزمون مهارت‌های امتحانی
۲۰۹.....	آزمون خودسنجی سطح استرس