

بسم الرحمن الرحيم

۲۲۴۵۸۲۸:۳

موفقیت در آزمون

(استراتژی‌های مقابله با استرس آزمون و کسب موفقیت)

نویسنده: ویلیام استرینگر

ترجمه: نادیا سلیمانی

شهرام کرمی بگه‌جان

ویراستار: پری رزاقی فردشاد

www.ketab.ir

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

یادداشت

عنوان دیگر

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

: استرینگر، ویل Stringer, Will

: موفقیت در آزمون: (استراتژی مقابله با استرس آزمون و کسب موفقیت)

نویسنده ویل استرینگر؛

: تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۴۰۰.

: ۷۸ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

: Strategies to fight exam stress & achieve success, 2015.

: کتاب حاضر قبلا با عنوان "راهنمایی برای مبارزه با استرس امتحان و

رسیدن به موفقیت" و ترجمه‌ی طوبی مردانی توسط انتشارات نوین توسعه

در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

: استراتژی مقابله با استرس آزمون و کسب موفقیت.

: راهنمایی برای مبارزه با استرس امتحان و رسیدن به موفقیت.

: ترس از امتحان

: Test anxiety

: Stress management

: Academic achievement

: LB۳۰۶/۶

: ۲۶۰/۱۹/۳۷۱

: ۸۵۳۱۷۶۵

موفقیت در آزمون

(استراتژی‌های مقابله با استرس آزمون و کسب موفقیت)

نویسنده: ویلیام استرینگر

مترجم: نادیا سلیمانی

شهرام کرمی بگه‌جان

ویراستار: پری رزاقی فردشاد

ناشر: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

آدرس: فرمانیه، کامرانیه جنوبی، کوچه بیات، پ ۲۵.

تلفن: ۲۲۲۹۲۴۴۹

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

مجوز چاپ: ۵۷۵۳۵۶-۳۲۳۰۴-۹

قیمت: ۳۰۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۳۳-۱۸-۲

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

- ۱- مقدمه..... ۱
- درباره نویسنده..... ۴
- ۲- شمارش معکوس و شروع حرکت..... ۵
- ۳- تعیین موضوعات درسی آزمون..... ۷
- ۴- در نظر گرفتن اهداف موازی..... ۱۰
- ۵- ایجاد محیطی مناسب برای آزمون..... ۱۲
- ۶- شیوه‌های مرور و مطالعه برای آزمون..... ۱۵
- ۷- تقویت قوای ذهنی..... ۲۰
- ۸- انجام تمرینات ذهنی برای آزمون..... ۲۳
- ۹- با چه چیزی جواب سوالات آزمون را بنویسید..... ۲۶
- ۱۰- آمادگی خودتان را با آزمون‌های پیشین محک بزنید..... ۲۹
- ۱۱- مثبت فکر کنید..... ۳۳
- ۱۲- خودتان را مقابل طراح سوال ببینید..... ۳۵
- ۱۳- ارتباط خوب با تصحیح‌کنندگان آزمون..... ۳۷
- ۱۴- برای روز آزمون چه لباسی بپوشیم؟..... ۴۰
- ۱۵- برنامه زمان‌بندی برای دو هفته آخر مانده به آزمون..... ۴۲
- ۱-۱۵ : محاسبه زمان باقی‌مانده برای مطالعه..... ۴۲
- ۲-۱۵ تخصیص زمان به موضوعات مختلف درسی..... ۴۵
- ۱۶- صبح روز آزمون..... ۴۸
- ۱۷- در سالن آزمون..... ۵۱
- ۱-۱۷ دست‌گرمی و شروع آزمون..... ۵۱
- ۲-۱۷ زمان‌بندی آزمون..... ۵۴
- ۳-۱۷ چهار قانون طلایی..... ۵۷
- ۴-۱۷ دقایق پایانی آزمون..... ۶۰
- ۵-۱۷ اتمام آزمون و تحویل پاسخنامه..... ۶۳
- ۱۸- پس از آزمون..... ۶۵
- ۱۹- برنامه‌ریزی برای زمانی که همه چیز تمام شد..... ۶۸
- ۲۰- پی‌نوشت: از جایگاه یک پدر..... ۷۰

۱- مقدمه

مطالب این کتاب برای افرادی نگاشته شده است که به آزمون به چشم یک مبارزه نگاه می‌کنند و می‌خواهند در آن پیروز شوند.

اولین نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که هر آزمون نبرد میان اراده‌ها است، نبردی بین شما و طراحان آزمون. و این نبرد هر بار که در آزمونی شرکت می‌کنید شکل می‌گیرد. بنابراین شما باید درست در لحظه آغاز این نبرد - به پیش از آن و پس از آن - در اوج آمادگی به سر ببرید.

اوج آمادگی یعنی:

- بدانید که چه چیزی باید بلد باشید.
- بدانید که چگونه به سؤالات طراح آزمون پاسخ دهید.
- نگرش مثبت داشته باشید (می‌توانم پیروز شوم و پیروز خواهم شد)
- از لحاظ جسمی "آماده شرکت در جلسه آزمون" باشید و بتوانید در تمام طول مدت آزمون تمرکز کنید.

در دهه ۱۹۸۰ من در هتلی در منطقه تاریفا واقع در اسپانیا اقامت داشتم. تاریفا در امتداد ساحل جبل طارق قرار دارد و

به موج‌سواری مشهور است. از آنجاکه به بازی تنیس هم علاقه دارم، خیلی زود با Tim که در آن تعطیلات مربیگری تیم تنیس را برعهده گرفته بود، دوست شدم. او در آن زمان دانشجوی رشته پزشکی دانشگاه آلمان و یکی از اعضای اصلی تیم تنیس این دانشگاه بود.

Tim راجع به نگرش‌های متفاوت در خصوص "آمادگی جسمانی" برایم حکایتی تعریف کرد که هنوز هم در ذهنم باقی است.

او و سایر اعضای تیم تنیس دانشگاه در یک مسابقه بین‌المللی حضور داشتند. در این مسابقه، تورنمنت شطرنج نیز برگزار می‌شد که باید تیم دانشجویان دانشگاه‌های آلمان و انگلستان با هم رقابت می‌کردند. هرروز صبح در طول مسابقات، اعضای تیم تنیس و تیم شطرنج آلمان در سالن ورزش می‌دویدند و تمرینات کششی و ساده انجام می‌دادند تا از انعطاف و آمادگی لازم برخوردار باشند. تیم تنیس دانشگاه انگلستان هم به‌طور منظم در این سالن ورزش تمرین می‌کرد اما هیچ نشانی از تیم شطرنج دانشگاه آلمان در سالن دیده نمی‌شد.

به نظر می‌رسید که روش حفظ آمادگی تیم شطرنج این دو دانشگاه با هم متفاوت بود. مربیان شطرنج آلمان پس از تجربه یک هفته حضور طولانی در این مسابقات متوجه شدند که "آمادگی جسمی شرکت در مسابقات" به‌اندازه

مهارت و دانش برای بازی شطرنج در موفقیت تیم‌های شطرنج حائز اهمیت است.

در انتهای هر بخش از این کتاب، قسمتی را در نظر گرفتیم که شما بتوانید نکاتی را که می‌خواهید در آن یادداشت کنید.

امیدوارم آنچه در ادامه می‌خوانید شما را در مسیر موفقیت قرار دهد.

www.ketab.ir