

۱۳۹۱/۱/۱۳
۴۰۰



فوت و فن امتحان

مؤلف

اردشیر کیانی



اوستای
پارسیان

سرشناسه: کیانی، اردشیر، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: فوت و فن امتحان / مؤلف اردشیر کیانی
مشخصات نشر: تهران: اوستای پارسیان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م
شابک: 978-600-9656-51-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۵

موضوع: مطالعه و فراگیری

موضوع: Study skills

موضوع: ترس از امتحان

موضوع: Test anxiety

موضوع: آزمون‌ها

موضوع: Examinations

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۶۵۵/۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳۷

شماره کتاب‌شناسی: ۴۱۲۰۴۱۲



♦ تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان جمالزاده جنوبی،

پلاک ۱۲۹، طبقه سوم، واحد ۱۰، انتشارات اوستای پارسیان

♦ تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۷۲۰۱۲ ♦ هم‌راه: ۰۹۰۱۰۹۰۱۰۹۰۱

♦ avestayeparsian@gmail.com ♦

♦ مؤلف: اردشیر کیانی

♦ عنوان: فوت و فن امتحان

♦ نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۵

♦ ناشر: انتشارات اوستای پارسیان

♦ چاپ/صحافی: نشر

♦ طراح جلد: عباس خدایی

♦ قیمت: ۹۰۰۰ تومان

♦ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۶۵-۱-۶

♦ [Telegram.me/avestayeparsian](https://t.me/avestayeparsian)

♦ [Instagram:avestaye_parsian](https://www.instagram.com/avestaye_parsian)

♦ حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است ♦

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: امتحان
۱۳	 تعریف امتحان
۱۴	 انواع امتحان
۱۹	 فصل دوم: عوامل مؤثر در موفقیت
۲۱	 عوامل مناز در موفقیت
۲۱	 عوامل فرایند
۲۵	 عوامل خانوادگی
۲۶	 عوامل مدرسه‌ای
۲۷	 عوامل اجتماعی (دوستان)
۲۹	 فصل سوم: نقش تغذیه در امتحانات
۳۱	 نقش تغذیه در امتحانات
۳۵	 فصل چهارم: توصیه‌های قبل از فرارسیدن شب‌های امتحان
۳۷	 توصیه‌های قبل از فرارسیدن شب‌های امتحان
۴۳	 فصل پنجم: توصیه‌های شب امتحان
۴۵	 توصیه‌های شب امتحان
۴۵	 شب امتحان
۴۵	 نکات مهم قبل از شروع به خواندن
۴۷	 فنون آغاز مطالعه در شب‌های امتحان
۵۳	 فصل ششم: توصیه‌های روز امتحان
۵۵	 توصیه‌های صبح روز امتحان

۵۷	توصیه‌های حین امتحان
۶۲	توصیه‌های بعد از امتحان
۶۵	فصل هفتم: فنون پاسخ‌گویی به انواع امتحانات
۶۷	فنون پاسخ‌گویی به انواع امتحانات
۶۷	فنون پاسخ‌گویی به امتحانات تشریحی
۷۱	فنون پاسخ‌گویی به امتحانات تستی
۷۶	فنون پاسخ‌گویی به امتحانات شفاهی
۷۹	فصل هشتم: اضطراب امتحان
۸۱	اضطراب امتحان
۸۲	تعریف اضطراب
۸۲	علائم اضطراب
۸۵	عوامل مؤثر در شکل‌گیری اضطراب امتحان
۹۰	روش‌های کاهش اضطراب امتحان
۹۶	تکنیک‌های روان‌شناختی در کاهش اضطراب امتحان
۱۰۳	پیوست‌ها
۱۰۵	پیوست ۱: ویژگی‌های یک مکان مناسب برای مطالعه
۱۰۸	پیوست ۲: راه‌های افزایش تمرکز حواس و کاهش حواس‌پرتی
۱۱۲	پیوست ۳: نمونه‌ای از یک تکنیک یادگیری مؤثر «استفاده از یادداشت‌ها»
۱۱۵	پیوست ۴: قسمتی از آیین‌نامه تخلفات امتحانی
۱۱۷	پیوست ۵: قرص ریتالین و شب‌های امتحان
۱۱۹	پیوست ۶: تست ارزیابی اضطراب امتحان
۱۲۳	منابع و مأخذ

به نام خداوند جان و خرد

مقدمه

وقتی بحث شب امتحان به میان می آید، ناگهان حجم زیادی از مطالب و دروسی در ذهن تداعی می شود که باید صبح روز بعد، امتحان داده شود؛ در حالی که زمان کافی برای مرور و یادگیری آن‌ها نداریم. به عبارت دیگر همیشه کمبود زمان بیشتری ثابت شب‌های امتحان است. بنابراین دانش آموزان هوشیار باید متوجه این نکته باشند که درس و مطالب انباشته، یک شبه قابل مطالعه و یادگیری نیست و شب در شب‌های امتحان، فرصتی برای فهم مطالب و یادگیری مطالب جدید ندارید. بلکه فقط می‌توانید خلاصه‌ها، یادداشت‌ها و مطالبی را که قبلاً سازمان‌دهی کرده‌اید، مرور کنید. به همین دلیل است که این شب‌ها برای همه یکسان نیست. برخی دانش‌آه‌وزان چون در طول دوره‌ی آموزشی و همگام با کلاس درس به تمارین و تکالیف درسی خود رسیدگی کرده و مطالبشان دسته‌بندی شده است شب‌های آبی را سری می‌کنند. برخی دیگر که در طول دوره‌ی یادگیری از مطالب درسی فاصله گرفته‌اند، حواشی پرداخته‌اند شب‌های تیره و زجرآوری دارند. به این دانش آموزان، دانش آموزان دقیقه نودی یا شب امتحانی نیز می‌گویند. این دانش آموزان در این شب‌ها روزگار سختی را تحمل می‌کنند.

آن‌ها در این شب‌ها با افکار مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنند، مأیوس می‌شوند، دیگران را سرزنش می‌کنند. فکر ترک تحصیل به سرشان می‌زند. لحظه شماری می‌کنند که کی امتحان تمام می‌شود تا خلاص شوند. از خودشان



بدشان می آید و در ادامه انتظارات و توقعات والدین شان و مدرسه را نیز به این مشکلات اضافه کنید. گاهی آنقدر این افکار به دانش آموز فشار می آورد که بی خیال همه چیز می شود و.... بقیه اش را می توانید حدس بزنید.

با این حال، شب امتحان، شب امتحان است و حال و هوای خودش را دارد. لذا اید درباره ی این شب ها و به طور کلی ایام امتحانات اطلاعات بیشتری به دست آررد و مثل یک دانش آموز حرفه ای با این موقعیت روبه رو شد.

آنگاه خواهید دید که دیگر شب امتحان نه تنها کابوس نیست، بلکه فقط تنها شبی است که شما با مطالب خود را جمع بندی و مرور کنید و با افکار مثبت به استقبال امتحان روید.

مطالبی که در این کتاب گرد آورده شده به دانش آموزان کمک می کند تا با عوامل مختلفی که باعث موفقیت در امتحانات می شود بیشتر آشنا شوند و با به کارگیری توصیه ها و استفاده از فنون و تکنیک های علمی، آرامش بیشتری را در ایام امتحانات تجربه کنند.

هم چنین در این کتاب، دانش آموزان با فنون و راه های پاسخگویی به امتحانات تشریحی و تستی بیشتر آشنا می شوند و به نقش تغذیه و توصیه های غذایی و بهداشتی در یادگیری و امتحان، آگاهی بیشتری پیدا می کنند.

دانش آموزان در فصل پایانی این کتاب با علائم و نشانه های اضطراب امتحان آشنا می شوند و با شناخت علل و دلایل به وجود آمدن اضطراب امتحان، روش های کاهش اضطراب امتحان را می آموزند.

در پایان به رسم ادب و قدرشناسی از خانواده ام که سختی های ناشی از کار تألیف و نوشتنم را تحمل کرده اند سپاس گزاری می کنم و برایشان سلامتی و



پاداش معنوی مسئلت می‌کنم. همچنین از دوست عزیزم جناب آقای عبدالرضا بهین که خود نویسنده‌ای است چیره‌دست و زحمت ویراستاری این اثر را متحمل شده‌اند ممنونم.

همچنین از انتشارات اوستای پارسیان که امکان نشر آثار مفید برای جامعه‌ی فرهنگی و آموزشی کشور را فراهم می‌آورند سپاس‌گزاری می‌کنم.

اردشیر کیانی

www.ketab.ir