



اضطراب امتحان

قبل از هر چیز باید بدانیم که وجود مقداری اضطراب لازم است تا تلاش کنیم. اضطراب وقتی بد است که حاد باشد.

در پیام شماره ۸ پرسشنامه ای ارائه شده، آن را تکمیل کنید.
در پیام شماره ۶ ده خطای شناختی معرفی شده است. احتمالاً اگر احساس ناخوشایندی دارید، شاید پاسخ را در ده خطای شناختی بیابید. به هر حال: با اضطراب خود مواجه شوید وقتی تسلیم اضطراب نمی شوید و از آن به عنوان یک نیروی پیش برنده بهره می گیرید، متوجه خواهید شد که بخشی از نگرانی ها، توهم بوده است.

قبل از امتحان درس خود را بخوانید، مهم این نیست که چقدر می فهمید یا نمی فهمید. بزرگترین اشتباهی که ممکن است بکنید این است که از درس خواندن دست بکشید.

در هنگام امتحان مهم این است که تسلیم تردید و دو دلی نشوید، قلم را حرکت دهید، هرچه می توانید بنویسید حتی اگر معنای سوال ها را نمی فهمید. خواهید گفت: اگر فکرم حتی به یک کلمه هم نرسد، چطور؟
: بازهم بنویسید حروف بی معنی بنویسید فقط دست از نوشتن بر ندارید!!!
گاهی شکست را از قبل پیش بینی می کنیم!!! : حتی یک جمله را هم نمی فهمم!!!

خود را آزمون کنید. جمله ای را بخوانید و سعی کنید خلاصه ای از مفهوم آن را بنویسید. با یک پاراگراف خود را امتحان کنید. احتمالاً کمی تغییر عقیده خواهید داد.

بازهم در این مورد برای شما پیام خواهیم داشت.