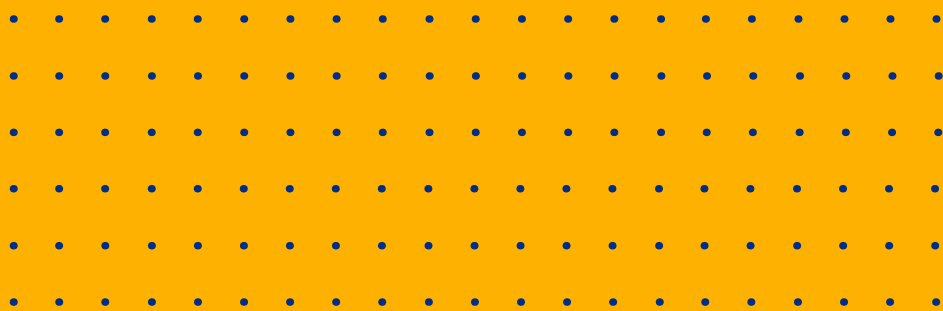


نتیجه آزمون

تمرکز حواس درسی



سطح تمرکزحواس شما: بالا



شما دارای تمرکز بالایی هستید، برای کسب نتایج بهتر و افزایش بهره‌وری حتماً به این نکات توجه کنید که توسط اساتید و مشاوران یادینگ به شما پیشنهاد می‌شود:

۱- این سطح از تمرکزتان در مطالعه می‌تواند؛

شما را به پیشرفت‌های درسی زیادی برساند در صورتیکه به این نکته مهم توجه کنید:

استفاده از تکنیک‌های افزایش بهره‌وری و روش‌های نوین مطالعه برای داشتن یک مطالعه سریع، مفهومی ضروری



است مثل: تکنیک‌های یادداشت‌برداری شبکه‌ای (Mind Maps)، مرور اجمالی، تندخوانی و ...

۲- معمولا با نزدیک شدن به ایام امتحانات؛

و آزمون‌هایی مثل کنکور یا بالا رفتن حجم مطالب درسی، ممکن است دچار مشکلاتی از قبیل کمبود زمان و استرس شوید. بنابراین لازم است برای تثبیت و بهبود سطح تمرکز حواس تان، نقاط قوت تان را تقویت کنید و نقاط ضعف تان را رفع نمایید.

۳- برای شناسایی نقاط ضعف تان؛

به سؤالاتی که پاسخ داده‌اید مراجعه نمایید. سؤالاتی که گزینه "همیشه" یا "بعضی اوقات" را انتخاب کرده‌اید، نقاط ضعف شما هستند. در سؤالات ۶، ۱۰ و ۱۵ اگر گزینه‌های "به



ندرت" یا "هرگز" را انتخاب کرده‌اید، این گزینه‌ها نیز نقاط ضعف شما محسوب می‌شوند. به آنها توجه ویژه داشته باشید؛ چون در کوتاه مدت شاید مشکلی ایجاد نکند ولی اگر ادامه یابد، مشکل‌ساز می‌شود.

۴- استفاده از تکنیک انباشتی تکراری:

قبل از شروع درس جدید، درس‌های قبلی را مرور کنید تا مطالب، بهم پیوسته شوند و با ارتباط سازی و حذف پراکندگی اطلاعات، یک مطالعه مفهومی‌تر و عمیق‌تری ایجاد شود.

۵- از یادداشت برداری شبکه‌ای استفاده کنید:

با توجه به داشتن تمرکز بالایی که دارید، حتماً آنچه فهمیده اید را یادداشت کنید.



این نوع یادداشت برداری به افزایش درک و فهم شما کمک بسیار زیادی می‌کند و این توانایی را به تدریج به شما می‌دهد که مباحث درسی را با هم ترکیب کنید.

۶- در صورتیکه احساس می‌کنید؛

نیاز به راهنمایی یا آموزش دارید، حتماً با یک مشاور باتجربه و دلسوز مشورت کنید.

نیاز به مشاوره و آموزش دارید؟

اساتید و مشاوران یادینگ
در کنار شما هستند

هم اکنون کلیک کنید



آزمون‌های آنلاین رایگان

و دریافت راهکارهای مشاوره‌ای

برو به آزمون

آزمون آنلاین عادت‌های مطالعه

کامل‌ترین آزمون آنلاین

برو به آزمون

آزمون آنلاین اضطراب و استرس امتحانات ...

تعیین سطح و ارائه راهکارها

برو به آزمون

آزمون آنلاین تمرکزحواس درسی

تعیین سطح و ارائه راهکارها

به زودی ...

آزمون آنلاین برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

به زودی ...

