



راه‌نمایی
راهنمایی

مصاحبه با برترین نفرات آزمون سراسری



| آموزش فرهنگی گرایی |

کیا کاظمی / رتبه‌ی ۴۲۵ گروه آموزشی علوم ریاضی / رشته‌ی قبولی: عمران دانشگاه تهران

● نقش مشاوره را در موفقیت‌تان چقدر می‌دانید؟ مشاوره با چه افرادی را توصیه می‌کنید؟
مشاوره در موفقیت من سهم بسزایی داشته است، زیرا نووه‌ی صحیح مطالعه، برنامه‌ریزی دقیق، شیوه‌ی خلاصه‌نویسی و مرور را از مشاور یاد گرفتم و در موقعی که احساس نالمی‌دید میکردم؛ مشاور به کمک من می‌آمد و باعث میشد که من بر استرس خود غلبه کنم؛ به نظر من هیچ کس نمیتواند بدون کمک گرفتن از مشاور به نتیجه‌ی دلخواه برسد.

● میزان خواب‌تان در سال آمادگی برای آزمون سراسری در شبانه روز چقدر بود؟ چه میزان خوابیدن را کافی می‌دانید؟
روزهای که مدرسه می‌رفتم حدود ۷ ساعت، ولی شب‌هایی که فردای آن آزمون آزمایشی داشتم، حدود ۱۰ ساعت می‌خوابیدم و به نظرم همین مقدار خواب کافی است. البته به نظرم نظم داشتن در خواب بسیار مهم‌تر از ساعت خواب است.

● در دی، هفته‌ای چند ساعت مطالعه می‌کردید و چه میزان تست می‌زدید؟

من در دی ساعت مطالعه‌ی بسیار بالایی داشتم زیرا این زمان معروف است به دوران جمع‌بندی و من توانستم در این فرصت تمام عقب ماندگی‌های خود را جبران کنم. من در دی و هم‌چنین‌تام زمستان هر هفته حدود ۹۰۰ تست می‌زدم که حدود ۶۰۰ تای آن دروس اختصاصی و باقی آن مربوط به دروس عمومی می‌شد.

سحر نیک نیاز رتبه‌ی ۴۱۳ گروه علوم تجربی / رشته‌ی قبولی: پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

● اهمیت آزمون‌های آزمایشی به چه میزان است؟ کاربرد این آزمون‌ها چیست؟

به نظر من خیلی خیلی مهم است حتی بیشتر از کلاس‌های درسی. البته نه اینکه برویم امتحان بدیم بعد کاری با آن آزمون نداشته باشیم. به شرطی کارایی دارد که امتحان به طور دقیق بررسی شود

● اگر دوباره در آزمون سراسری شرکت کنید، چه اشتباهی را انجام نمی‌دهید؟

از کلاس‌ای اضافی کمتر استفاده می‌کنم و وقتی را بیشتر می‌گذارم روی آزمون‌ها و بررسی آن‌ها. البته من خودم دو هفته مانده به آزمون سراسری کل پرسش‌های دو ساله‌ای آزمون‌های گزینه ۲ مخصوصاً زیست و شیمی را همراه با پاسخ نامه‌اش خواندم چون بیشتر نکته‌ها در آن نوشته شده بود.

● چه راهکارهایی را برای افزایش انگیزه‌ی درس خواندن در داوطلبان پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه می‌کنم بعد از هر آزمونی که می‌دهند به جای اینکه ناراحت بشوند که ای وای این بار بد دادم خوشحال باشین که یه عالمه نکته‌یاد گرفتید. و توصیه می‌کنم که دفتری داشته باشید که پرسش‌های مهم آزمون و نکته‌ها را در آن بنویسید

نازین آذرگون رتبه‌ی ۷۵۵ گروه علوم انسانی / رشته‌ی قبولی: علوم اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

● اهمیت تغذیه را چطور می‌دانید؟ تغذیه داوطلبان باید چگونه باشد؟

به نظرم تغذیه در میزان انرژی داوطلبان سهم بسیار زیادی دارد، من حتی در ساعت غذاخوردن خود هم نظم داشتم، و در این سال اصل‌آزار غذاهای بیرون استفاده نکرم و فقط غذاهای سالم می‌خوردم.

● برای رفع نالمی‌دید و سرخوردگی و ایجاد روحیه، چه پیشنهادی به داوطلبان دارید؟

حتماً اهداف خود را بنویسند و هرچند وقت یک بار آن را مرور کنند این کار به آن‌ها به اندازه‌ی کافی انرژی می‌دهد. به نظرم حتماً در برنامه‌ی خود ساعت تفریح داشته باشند. البته تفریحات مناسب به نظر من نظریحی مناسب است که دانش آموزان را از فضای کنکور دور کند مانند سینما رفتن با دوستان.

● برای ایجاد اعتماد به نفس و داشتن آرامش چه پیشنهادی دارید؟

فقط به این فکر کنند که تلاش خود را کرده‌اند، و هیچ وقت به نتیجه‌ی آزمون فکر نکنند و به نظرم هدف ماه برای خود انتخاب کنند. هدف ماه یعنی یک سری اهداف کوتاه مدت برای خود اتخاذ کنند و سعی کنند که آن‌ها را انجام دهند، این کار به افراد اعتماد به نفس می‌دهد.