

## هنر آزمون دادن

در آزمون های سراسری ۲ عامل مورد سنجش قرار می گیرد:

۱- IQ (هوش تحصیلی)

IQ ثابت و منتقل شده توسط ژن های وارثی است.

۲- EQ (هوش هیجانی)

EQ با تمرین قابل افزایش است و مکمل IQ است.

## هنر آزمون دادن

**تعریف EQ:** توانایی تشخیص و کنترل هیجانات، اخذ و اجرای بهترین تصمیم، ایجاد انگیزه در خودمان، مدیریت صحیح خود روابط.

(رفتار متناسب با هدف نه احساسات!)

✓ این هیجانات می‌توانند: }  
منفی: غم، ناامیدی و... }  
مثبت: شادی، آرامش، و... } باشند.

در واقع اگر منطقی و عقلانی رفتار کنیم ← هوشمندانه رفتار کرده‌ایم.

## هنر آزمون دادن

### روش ۱ - حداقل سؤال

اگر بخواهیم به تعداد زیادی از سؤالات

پاسخ دهیم

۳ وقتی نمی‌توانیم  
پاسخ سؤالی را پیدا کنیم،  
روی آن مکث می‌کنیم و  
بخشی از وقتمان را از دست می‌دهیم.



به دلیل تعداد زیاد سؤالات،  
با عجله و شتاب آزمون  
می‌دهیم.

۴ تلاش می‌کنیم به  
همه سؤالات پاسخ دهیم،  
تعداد پاسخهای  
غلطمان افزایش می‌یابد.



۵ وقتی یک یا چند  
سؤال را پاسخ نمی‌دهیم،  
ذهنمان درگیر می‌شود  
و بی‌دقتی می‌کنیم.



۶ وقتی به یک یا چند سؤال  
پاسخ نمی‌دهیم،  
مضطرب می‌شویم.



## هنر آزمون دادن

### روش ۱ – حداقل سؤال

۱ – بدون توقع در جلسه حاضر شوید.

(برای پاسخ دادن به هر تعداد سؤالی که پاسخ آن را می‌دانید)

۲ – با توجه به «توانایی‌های خود و میزان مطالعه» خود را برای پاسخ ندادن به تعدادی از سؤالات (مثلاً ۳۰٪) آماده کنیم.

مهم این است که : این حق را برای خود قائل باشیم که به تعدادی از سؤالات پاسخ ندهیم و خود را برای این موضوع آماده کنیم.

## هنر آزمون دادن

### روش ۱ – حداقل سؤال

سه نکته در مورد روش حداقل سؤال:

۱ – حداقل سؤال را براساس توانایی خود، میزان سختی و سادگی آزمون، درصد آزمون‌های

قبلی تعیین کنید نه براساس علاقه و تمایل خود!

۲ – اگر توانایی پاسخ دادن به سؤالات بیشتری را داشتید حتماً این کار را انجام دهید.

۳ – یادتان باشد مطالعه در منزل را کامل و جامع انجام دهید (برای پاسخ گویی به ۱۰۰٪

سؤالات) و در مطالعه منزل مبحثی را کنار نگذارید.

(هدف از این روش، آرامش ذهنی برای پاسخ ندادن به برخی سؤالات است)

## هنر آزمون دادن

روش ۲ - X و O

ارزش همه سؤالات با هم یکی است و برخلاف نظر برخی از داوطلبان سؤالات سخت امتیاز بیشتری ندارد.

۲ سؤالاتی که با صرف وقت استاندارد آنها را حل می‌کنیم.

۱ سؤالاتی که با یک نگاه به آنها پاسخ می‌دهیم.

ما در آزمون سراسری با ۴ نوع سؤال مواجه می‌شویم:

۳ سؤالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانیم.

۴ سؤالات مبهم (در دسر ساز).

## هنر آزمون دادن

روش ۲ - X و O

سوالات مبهم (در دسرساز):

۱ - نمی‌دانیم چقدر به زمان نیاز دارد. ۲ - بین گزینه‌ها شک داریم.  
الف: وقتی بین دو گزینه شک داریم:

اگر شک شما به گزینه‌ای غالب است، همان گزینه را پاسخ دهید.  
اما اگر بین دو گزینه به یک اندازه شک دارید:

احتمال پاسخ درست ۵۰٪ احتمال پاسخ غلط: ۵۰٪

این سوالات را با علامت (دایره ۱) مشخص نمایید.

تذکر: در ادامه انواع علامت‌ها توضیح داده خواهند شد.

ب: وقتی بین سه گزینه شک داریم:

این سوال را علامت‌دار کرده تا در وقت بیشتر با تمرکز بالاتری به آن پاسخ دهید.

## هنر آزمون دادن

روش ۲ - X و O

سؤالات مبهم (در دسرساز):

۳- نیاز به زمان زیادی دارد.

۴- نمیتوانیم در مورد آنها تصمیم گیری کنیم.

۵- پاسخ سؤال را می دانیم ولی یادمان نمی آید.

۶- یکبار آن را حل می کنیم و علی رغم اینکه احساس می کنیم روشمان درست است،

جواب بین گزینه ها نیست.

۷- نوع سؤال جدید است و باید در مورد آن فکر کنیم.



## هنر آزمون دادن

روش ۲ - ✕ و ○

### در مرحله اول

گزینه صحیح سؤالاتی که پاسخ آنها را می‌دانید، سؤال به سؤال یا هر ۱۰ سؤال و یا در بدترین حالت صفحه به صفحه وارد کنید.

روی شماره سؤالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید علامت ✕ بگذارید.

دور شماره سؤالات مبهم ○ بکشید تا بعداً سراغ آنها بروید.

سؤالات مبهم در واقع مثل موانع در مسابقه دو با مانع هستند نباید با آنها برخورد کرد باید از روی آنها پرید.

## هنر آزمون دادن

روش ۲ -  $\times$  و  $\bigcirc$

۳ نکته در استفاده از روش  $\times$  و  $\bigcirc$

۱- در استفاده از روش  $\times$  و  $\bigcirc$  وسواس نداشته باشید. یعنی خیلی سریع تصمیم بگیرید:

سوالاتی را که احتمال بسیار زیادی می‌دهید بتوانید آن را حل نمایید. در کنار دایره عدد ۱ را نیز یادداشت نمایید تا در زمان نقصانی حل این سوالات در اولویت باشد

هر احساس دیگری دارید دور شماره سؤال علامت  $\bigcirc$  بگذارید و از آن عبور کنید.

اگر هیچ اطلاعاتی ندارید روی شماره سؤال علامت  $\times$  بگذارید و از آن عبور کنید.




اگر پاسخ را می‌دانید سؤال را حل کنید.

## هنر آزمون دادن

روش ۲ -  و 

۳ نکته در استفاده از روش  و 

۲- اگر در تشخیص پاسخ دادن،  یا  گذاشتن کند هستید باید تعداد تست‌های آموزشی بیشتری بزنید تا ضمن افزایش دقت، سرعت تشخیص شما در مواجهه با تست‌ها افزایش یابد.

۳- نگران اتلاف وقت برای فکر کردن در مورد  و  نباشید، چون علاوه بر صرفه‌جویی در زمان پاسخ دادن به هر سؤال و افزایش تعداد سؤال‌هایی که پاسخ می‌دهید پس از بازگشت به سؤالات  دار صورت سؤال را می‌دانید.

## هنر آزمون دادن



روش ۲ - X و O

این کار چند مزیت دارد:

- ۱ - هیچ ضرری ندارد ...
- ۲ - در مرحله اول روحیه می‌گیرید و می‌توانید سؤالاتی را که قبلاً حل نکرده بودید را حل کنید.
- ۳ - بر اساس اصل خود فعالی ناآگاه (زایگاریک) بعد از تمرکز، بعد از رها کردن سؤالات O دار، بخشی از ذهن شما به پیدا کردن پاسخ آن موضوع می‌پردازد و با دیدن نکات تداعی‌کننده پاسخ سؤال به‌طور ناگهانی در ذهن شما ایجاد می‌شود.
- ۴ - به بیشترین تعداد سؤال ممکن پاسخ می‌دهید.

## هنر آزمون دادن

روش ۳ – رعایت زمان هر درس

اگر از روش حداقل سوالات و روش  و  استفاده کنید قطعاً می‌توانید روش ۳ را هم انجام دهید.

زمان هر درس را فقط به همان درس اختصاص دهید.