



تکنیک‌های مدیریت زمان در آزمون ارشد و دکتری



کانال تلگرام هوسسه مدرس‌ان شریف
[@modaresanesharif_channel](https://t.me/modaresanesharif_channel)



مدرسان شریف

جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی
کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶

۲۹۶۶

مدرسان شریف

- رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری
- مقدم شما و میهمانان و نجیبان عزیز را گرامی می‌داریم
- رتبه تک کارشناسی ارشد و دکتری
- از هیئت مدیران و اساتید
- استادان محترم
- گلاس های حضور
- مشارکت در هدایای تحصیلی

مدرسان شریف

- جشن بزرگ
- نقدیر از رتبه‌های برتر
- کارشناسی ارشد و دکتری

مدرسان شریف

- جشن بزرگ
- نقدیر از رتبه‌های برتر
- کارشناسی ارشد و دکتری

مدرسان شریف

- از هیئت مدیران و اساتید
- استادان محترم
- گلاس های حضور
- مشارکت در هدایای تحصیلی

مدرسان شریف

- رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری
- مقدم شما و میهمانان و نجیبان عزیز را گرامی می‌داریم
- رتبه تک کارشناسی ارشد و دکتری
- از هیئت مدیران و اساتید
- استادان محترم
- گلاس های حضور
- مشارکت در هدایای تحصیلی

جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی موسسه مدرسان شریف در آزمون کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶ - سوم آذرماه سال ۹۶ - برج میلاد- تهران

[/Modaresanesharif.ac](https://www.instagram.com/Modaresanesharif.ac)
[@Modaresanesharif_channel](https://www.instagram.com/Modaresanesharif_channel)



جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی موسسه مدرسان شریف در آزمون کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶ - سوم آذرماه سال ۹۶ - برج میلاد- تهران

[/Modaresanesharif.ac](https://www.instagram.com/Modaresanesharif.ac)
[@Modaresanesharif_channel](https://www.instagram.com/Modaresanesharif_channel)

جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی موسسه مدرسان شریف در آزمون کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶ - سوم آذرماه سال ۹۶ - برج میلاد- تهران

[/Modaresanesharif.ac](https://www.instagram.com/Modaresanesharif.ac)
[@Modaresanesharif_channel](https://www.instagram.com/Modaresanesharif_channel)



جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی موسسه مدرسان شریف در آزمون کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶ - سوم آذرماه سال ۹۶ - برج میلاد- تهران

[/Modaresanesharif.ac](https://www.instagram.com/Modaresanesharif.ac)
[@Modaresanesharif_channel](https://www.instagram.com/Modaresanesharif_channel)

جشن تقدیر از رتبه‌های یک و تک رقومی موسسه مدرسان شریف در آزمون کارشناسی ارشد و دکتری ۹۶ - سوم آذرماه سال ۹۶ - برج میلاد- تهران

[/Modaresanesharif.ac](https://www.instagram.com/Modaresanesharif.ac)
[@Modaresanesharif_channel](https://www.instagram.com/Modaresanesharif_channel)

تکنیک های مدیریت زمان در جلسه آزمون:

۱. تکنیک (x و -):

گاهی برای به خاطر آوردن نام شخصی یا موضوعی هر قدر به ذهن خود فشار آورده ایم موفق نشده ایم اما وقتی پس از نوبدی به کار دیگری مشغول شده ایم بلافاصله آن نام یا موضوع به ذهن ما خطور کرده است که این خاصیت ذهنی را «رهايش» می نامند. در مورد آزمون باید گفت:

- اگر به سؤال و پاسخ کاملاً مسلط هستید که بلافاصله پاسخ خواهید داد.
- گاهی با اندکی فکر کردن متوجه می شوید پاسخ سؤال را نمی دانید، در این صورت بلافاصله کنار آن سؤال علامت (-) گذاشته و از آن عبور کنید. به هیچ وجه روی آن متوقف نشوید و به ذهن خود فشار نیاورید (رها شويد).
- گاهی به سؤالی برمی خورید که با اندکی فکر کردن درمی یابید که پاسخ دادن به آن زمان گیر است و یا بین دو گزینه شک می کنید، کنار آن سؤال علامت (x) گذاشته و عبور کنید.
- بعد از اتمام سؤالات هر مبحث، ابتدا به سؤالات با علامت (x) و در صورت داشتن زمان کافی به سؤالات با علامت (-) مراجعه کنید. مطمئن باشید که به درصد قابل توجهی از آن ها پس از رهايش ذهني پاسخ خواهید داد.

۲. تکنیک زمان پاسخگویی به هر درس:

برای حفظ تعادل درصد نمرات و بهبود رتبه های آزمون، زمان پاسخگویی به هر درس را به همان درس اختصاص دهید. توصیه می شود در ابتدای آزمون، ساعت شروع به پاسخگویی هر درس را کنار نام درس یادداشت کنید، مثلاً اگر آزمون ساعت ۸:۳۰ آغاز می شود و زبان، ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد، کنار درس بعدی (مثلاً ریاضی) بنویسید ۸:۵۰ و ...

۳. تکنیک زمان مرور:

برای این که زمانی برای مرور سؤالات دروس سخت تر داشته باشید، بهتر است زمان پاسخگویی به هر درس را چند دقیقه کمتر از زمان استاندارد برای خود تعریف کنید تا در پایان چند دقیقه ای را فرصت مرور داشته باشید.

۴. تکنیک اولویت زمان های مرور:

در زمان مرور، ابتدا درس هایی را مرور کنید که فرصت نکرده‌اید در زمان تعیین شده تمام سؤالات آن درس را بخوانید. بعد به مرور سؤالاتی بپردازید که با علامت (x) مشخص کرده‌اید. در انتها به مرور سؤالاتی بپردازید که با علامت (-) مشخص کرده‌اید.

۵. تکنیک حداقل سؤالات:

به منظور جلوگیری از آرمان گرایی افراطی قبل از آزمون، در هر درسی حداقل توانایی خود را در نظر بگیرید و حداقل درصد را برای خود پیش بینی کنید یادتان باشد اگر شما نتوانستید ۱۰۰٪ سؤالات را پاسخ دهید قطعاً دیگران هم نمی‌توانند، تا با آرامش و تسلط بیشتری بتوانید به پاسخگویی سؤالات بپردازید.

۶. تکنیک وقفه در آزمون:

خستگی در جلسه آزمون امری طبیعی است که البته زمان بروز خستگی در افراد مختلف، متفاوت است. بهتر است با اجرای مراحل زیر رفع خستگی نموده و پس از دقیقه ای دوباره توان ذهنی خود را کسب نمایید. از جمله:

- تحرک جسمانی و یا کشش عضلانی برای افزایش سرعت جریان خون و رسیدن خون بیشتر به مغز.

- رعایت صحیح وضعیت نشستن؛ عمودی نشستن موجب روان شدن حرکت مایع نخاعی و برطرف شدن خستگی می‌شود.

- مصرف مواد قندی طبیعی مثل خرما به منظور افزایش میزان گلوکز در مغز به همراه یک لیوان آب.

- تنفس عمیق و تلقین مثبت، تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد.



مدیرسان شریف

بسته‌های آموزشی متفاوت ✓



۰۲۱ - ۲۹۶۶

www.modaresanesharif.ac.ir

آزمون‌های آزمایشی
با بالاترین و قویترین ✓
جامعه آماری



کلاس‌های حضوری ✓
مشاوره رایگان ✓



۰۲۱ - ۲۹۶۶

تلفن مشاوره و ثبت نام در بیش از
۱۸۰ نمایندگی سراسر کشور