

راهبردهایی برای مبارزه با استرس امتحان و رسیدن به موفقیت

ویل استینگ

مترجم: طوبی مردانی

سرشناسه	:	استرینگر، ویل
عنوان و نام پدیدآور	:	Stringer, Will راهبردهایی برای مبارزه با استرس امتحان و رسیدن به موفقیت، نوشته ویل استرینگر؛ ترجمه طوبی مردانی، ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۵۸ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-04-6
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Strategies to fight Exam Stress and Achieve Success.
موضوع	:	مدیریت استرس امتحان، موفقیت تحصیلی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳ ۲۵الف/۶ / ۳۰۶۰ LB
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۱/۳۰۰۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۰۱۸۸۱



عنوان:	راهبردهایی برای مبارزه با استرس امتحان و رسیدن به موفقیت
مؤلف:	ویل استرینگر
مترجم:	طوبی مردانی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۰۴-۶
بها:	۹۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱. پیشگفتار..... ۷
۲. زمان را به جلو برانید..... ۹
۳. موضوعات قابل بررسی..... ۱۱
۴. اهداف این کتاب..... ۱۳
۵. خلق معجزه..... ۱۵
۶. روش‌های بازیابی..... ۱۷
۷. کسب عملکرد..... ۲۱
۸. تمرین‌های ذهنی برای امتحان..... ۲۳
۹. با چه چیز بنویسیم؟..... ۲۵
۱۰. آزمودن خود بر اساس امتحانات قبلی..... ۲۷
۱۱. تفکر مثبت..... ۳۱
۱۲. شما در مقابل امتحان گیرنده..... ۳۳
۱۳. شرایط را با مصحح پیش ببرید..... ۳۵
۱۴. در محل امتحان چه پوشیم؟..... ۳۷

۱۵. دو هفته زمان! جدول ساعات کار ۳۹

۱۵. ۱. محاسبه زمان موجود برای مطالعه ۳۹

۱۵. ۲. اختصاص دادن زمان به موضوعات ۴۱

۱۶. صبح روز امتحان ۴۵

۱۶. در محل برگزاری امتحان ۴۷

۱۷. ۱. بستن گرمی و شروع ۴۷

۱۷. ۲. زمان بیهوشی و وقت خود ۴۸

۱۷. ۳. چهار قانون ذهنی ۴۹

۱۷. ۴. مرور کردن ۵۱

۱۷. ۵. بستن کاغذ امتحان ۵۳

۱۸. بعد از امتحان ۵۵

۱۹. برنامه‌ریزی برای وقتی همه چیز تمام شد ۵۷

۱. پیشگفتار

آنچه در ادامه می‌خوانید برای افرادی به نگارش درآمده که می‌خواهند در امتحانات موفق شوند و بدانند که می‌توانند در این مبارزه پیروز میدان باشند.

و اولین نکته این است که هر امتحانی مبارزه اراده است، جنگالی بین شما و افرادی که امتحانات را تنظیم می‌کنند. آن مبارزه هر زمان امتحان می‌دهید، مطرح می‌شود. بنابراین بسیار مهم است که در زمان امتحان، نه قبل و بعد از آن، در اوج آمادگی باشید.

آمادگی یعنی:

- دانستن آنچه نیاز است بدانید.
- دانستن چگونگی پاسخ‌دهی به سوالات امتحان.
- داشتن نگرشی مثبت (می‌توانم پیروز شوم و پیروز خواهم شد و...).
- آمادگی فیزیکی برای نشستن و تمرکز در مدت زمانی که امتحان برگزار می‌شود.

در دهه ۱۹۸۰ در یکی از هتل‌های تاریخی اسپانیا مستقر شدم. تاریخاً در امتداد ساحلی از گلیبراتا قرار دارد و جای مناسبی برای موج‌سواری است. من بازی تنیس را نیز دوست دارم و به همین دلیل خیلی زود با تیم دوست شدم.

۸ راهبردهایی برای مبارزه با استرس امتحان و رسیدن به موفقیت

تیم در آن زمان دانشجوی پزشکی یکی از دانشگاه‌های آلمان بود و یکی از اعضای اصلی تیم تنیس آن دانشگاه به شمار می‌رفت- و همچنین در آن تعطیلات- مربی تنیس هتل نیز محسوب می‌شد.

تیم داستانی را در مورد نگرش‌های مختلف در خصوص آمادگی برای من تعریف کرد، که تا به امروز در ذهنم باقی مانده است.

نیم و بقیه اعضای گروه تنیس دانشگاه در مسابقه‌ای بین‌المللی قرار گرفته بودند که شامل یک دوره مسابقه شطرنج می‌شد، جایی که دانشجویان آلمانی و بریتانیایی با هم در رقابت می‌پرداختند. در زمان مسابقه هر روز صبح تیم‌های تنیس و شطرنج آلمان به دینام مشغول می‌شدند و تمرینات کششی و ساده را در باشگاه انجام می‌دادند تا به دینام را آماده نگه دارند. تیم‌های تنیس بریتانیا نیز تمرینات باشگاهی را انجام می‌دادند اما ناشی از تیم شطرنج آن‌ها نبود.

به نظر می‌آمد تیم‌های شطرنج آلمان و بریتانیا رویکردهای مختلفی برای آمادگی داشتند. مربی‌های شطرنج آلمان آمادگی برای نشستن را به اندازه دانش شطرنج برای موفقیت تیم‌های شطرنج مهم می‌دانستند.

در پایان هر بخش مکانی به یادداشت‌های شما اختصاص داده شده است.

امیدوارم آنچه در ادامه می‌خوانید روشی برای موفقیت مددگار شما باشد. اختیار آن قرار دهد.

ویل استرینگر