



## تست زدن در روزهای آخر (بخش پایانی)

توجه به شناختی که از روحیات و توانایی‌های خود دارید، زمان‌بندی مناسبی را برای تست زدن در جلسه آزمون در نظر بگیرید. برای انجام این کار، حتماً قبل از آزمون و در زمانی که تست‌های سرعتی و زمان‌دار را در خانه تمرين می‌کنید، اقدام نمایید. یادتان باشد که برای اختصاص زمانی غیر از زمان پیشنهادی، حتماً تمرين داشته باشید تا سر جلسه آزمون، تمرکز خود را از دست ندهید یا عصبی و نگران نشوید.

علاوه بر مسائلی که در بالا به آن اشاره شد، حتماً به این موضوع نیز در تمرينات تست زنی توجه داشته باشید تا تست زنی در کنکور برای شما راحت‌تر و ساده‌تر باشد. در هنگام تمرينات تست زنی موضوعی و طبقه‌بندی شده و نیز تست‌های زمان‌دار، حتماً به روش یک ضرب، دو ضرب (وزنه‌برداری) توجه داشته باشید و آن را هم تمرين کنید. توضیح اینکه برای جلوگیری از اتلاف وقت و استفاده بهینه از زمان، تست‌های آزمون را به سه دسته تقسیم می‌کنیم و سه روش در مواجه شدن با آنها خواهیم داشت:

**(الف) سؤالاتی که جواب آنها را بدید یا فکر می‌کنید** که در کمتر از یک دقیقه به آنها جواب می‌دهید. به این سؤالات باید همان لحظه جواب داد.

**(ب) سؤالاتی که بعد از حل کردن آنها به جواب می‌رسد یا اينکه از شکل اين گونه سؤال‌ها پيدا شده است که خيلي وقت‌گير هستند. اين سؤالات را با يك ضربدر مشخص کنید؛ يعني «باشد برای بعد»؛ پس برويد سراغ سؤالات بعدی.**

**(ج) سؤالاتی را که مطمئن هستید «بلد نیستید»** با دو ضربدر مشخص کنید؛ يعني به اين سؤالات دست نخواهید زد.

پس از اينکه تمام تست‌ها را يكبار تا انتهای بررسی کردید و به سؤالات گروه يك پاسخ دادید، بار دوم، در صورت داشتن وقت کافی، به تست‌های گروه دوم می‌پردازید؛ به این ترتیب، شما می‌توانید به بیشترین تست‌ها در کمترین زمان ممکن پاسخ بگویید. فراموش نکنید که امتیاز تست آسان، متوسط و سخت يك درس در کنکور، يکسان است و اگر از چنین روشی استفاده کنید، می‌توانید زمانی را که برای حل کردن تست سخت صرف می‌کنید، به پاسخگویی به ۵ تست متوسط یا شاید ۱۰ تست آسان اختصاص دهید.

موفق باشید

### قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رسانند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آمده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

در شماره پیشین، در همین ستون با شما از تست زدن در روزهای پایانی باقی‌مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری سخن گفتیم. در این شماره با بحث از «تست‌های زمان‌دار» این گفتار را به پایان می‌بریم.

#### الف - فواید تست زمان‌دار

تمرین «تست زمان‌دار» دو مزیت بسیار مؤثر دارد:

- ۱- افزایش سرعت:** دونده‌ای را تصور کنید که در حال تمرین برای شرکت در مسابقات سرعتی است. اگر این تمرینات، بدون در نظر گرفتن عامل زمان انجام شود، سرعت دونده افزایش نخواهد یافت، اما اگر این دونده در هر بار تمرین، زمان دویدن خود را ثبت کند، می‌تواند آن را افزایش دهد؛ یعنی در تمرین بعدی سعی می‌کند تا سریع‌تر بدد. «تست زمان‌دار» سبب می‌شود تا شما تلاش کنید که سریع‌تر تست بزنید و این مسأله، سبب افزایش سرعت شما خواهد شد.

- ۲- افزایش قدرت تنظیم وقت:** برخی از داوطلبان، بعد از شنیدن مزیت اول، اظهار بینیازی به تمرین می‌کنند و می‌گویند: «من وقت اضافه هم می‌آورم!» این‌گونه داوطلبان معمولاً در امتحانات بی‌دقیقی می‌کنند؛ چون بسیار سریع به سؤالات پاسخ می‌دهند. زدن تست زمان‌دار سبب می‌شود که شما به صورت تجربی بتوانید وقت خود را تنظیم کنید، و البته دقت در تست زنی را نیز فراموش نکنید؛ درست مثل زمانی که می‌خواهید از خیابان عبور کنید؛ در این حالت، قطعاً نیازی به محاسبه شتاب خود، شتاب ماشین‌ها و محاسبه نقطه برخورد ندارید و فقط با تجربه و احساس خود این کار را انجام می‌دهید. زدن تست زمان‌دار، سبب می‌شود تا شما بتوانید در جلسه آزمون، وقت خود را تنظیم کنید؛ یعنی هم با سرعت و هم با دقت، تست بزنید و نیازی به محاسبه نداشته باشید.

#### ب - شرایط تست زنی زمان‌دار

شرایط و روش صحیح زدن تست زمان‌دار در خانه را در پنج بخش بررسی می‌کنیم:

#### شناسنامه

### پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۱۱. شماره پیاپی ۱۲۷۹
- بیست و سوم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه ارایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۰۹۱۶-۱۷۲۵ ISSN: ۲۹۱۶-۱۷۲۵
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلا منابع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش ممنوع به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمان زند، خیابان‌های نجات‌اللهی و فرقانی
- پلاک ۰۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org



## مبحثی در باب آشفتگی ذهنی داوطلبان آزمون سراسری و راهکارهای مقابله با آن

# آشفته دل آشفته کند انجمنی را!

زندہ آنھا یند کہ بیکار می کنند؛

آنان که حان و تنشان از عزم، اسخ آگنده است؛

آنها که از شیب تندر سرنوشت بالا می‌روند؛ آنان که اندیشمندانه به سوی هدفی عالی راه می‌سپارند و روز و شب بیوسته در خیال خوش، با وظیفه مقدس، دارند ما عشقی بزرگ.

قبل از هر چیز، به همه شما کنکوری‌های عزیز، یک «خسته نباشید» حسابی می‌گوییم. حتماً همه شما عزیزان، در هر شرایط درسی که هستید، الان به صورت جدی و اساسی در حال مطالعه هستید تا از این دوران طلایی و سرنوشت‌ساز خرداد هم به خوبی بهره ببرید. این دوران باقی‌مانده، برای همه مهم است؛ هم برای کسانی که از ابتدای سال تحصیلی با برنامه پیش رفته و تا به حال به همه برنامه‌هایشان عمل کرده‌اند، و هم برای کسانی که بنا به دلایلی نتوانسته‌اند آن طور که باید مطالعه کنند و از برنامه درسی خود عقب هستند. این روزهای باقی‌مانده تا آزمون سراسری، به طور بسیار محسوسی می‌تواند بر رتبه یا افزایش قابل توجه در صدهای بعضی از درس‌های شما تأثیر بگذارد؛ بنابراین، لازم است که قدر این دوره را بدانید و در روزهای باقی‌مانده، به خوبی درس بخوانید.

آشفتگی ذهنی، یکی از مشکلاتی است که ممکن است در این دوره باقی‌مانده تا کنکور، برخی از داوطلبان، چه داوطلبان زرنگ و با آمادگی بالا، چه داوطلبان با آمادگی متوسط، و چه داوطلبانی که کمتر از دیگر داوطلبان مطالعه کرده‌اند، به آن مبتلا شوند. آشفتگی ذهنی، دلایل گوناگونی دارد و حل این معضل، با توجه به نوع آن نیز راهکارهای مختلفی دارد. نظر به اینکه در هفته‌های مهم منتهی به کنکور قرار داریم و آشفتگی ذهنی می‌تواند تأثیر بدی بر مطالعه و نتیجه کنکور شما بگذارد، در این مقاله سعی می‌کنیم تا شما را با راهکارهای مقابله با آشفتگی ذهنی، آشنا سازیم.

همه ما در تمام طول روز، با وجود فعالیت‌های بدنی و کارهای فکری، مشغولیت‌های ذهنی خاص خود را داریم. کارهای فکری یا فعالیت‌های ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می‌پردازیم، اما اشتغال ذهنی، فعالیتی است که هدفمند نیست و ما به آن عادت کرده‌ایم؛ حتی ممکن است که نسبت به آن، آگاهی کامل هم نداشته باشیم. اشتغال ذهنی، معمولاً به مسائلی مربوط به گذشته، اتفاقات روزمره، مسائل مرتبط

با آینده یا عوامل استرسزا ارتباط پیدا می کند.

مشغول شدن مدام ذهن ما به این مسائل، از ما انرژی زیادی می‌گیرد و معمولاً بخش بزرگی از انرژی روانی ما به دلیل پرداختن به مسائلی که برایمان اشتغال ذهنی ایجاد می‌کنند، هدر می‌رود؛ مثلاً، مواردی را به یاد آورید که ذهنتان، درگیر مسائل خاصی بوده و شما با وجودی که فعالیت همراه شوید.

## راهکارهای مقابله با آشفتگی ذهنی

۱- یونامه و بیوگرافی کنند

داوطلب کنکور در مقطعی یا در کل دوره آمادگی برای کنکور به صورت خفیف یا شدید ایجاد شود، ممی‌تواند به دلایل بسیاری به وجود بیاید، و در یک داوطلب، نسبت به دیگری متفاوت باشد. آشфтگی ذهنی یک کنکوری، ممکن است ناشی از نداشتن یک برنامه خوب مطالعاتی، که جوابگوی نیازهای داوطلب است، استرس و فشار ناشی از کنکور، کم مطالعه کردن یا نتیجه خوب نگرفتن از آزمون‌ها و ... باشد. آشфтگی ذهنی، بخش مهمی از وقت بهتر نتیجه خواهد گرفت. اولین راه برای رهایی از



غیرهمم محسوب نمایید و آنها را یادداشت کنید. جای آنها در پس زمینه است؛ پس به آنها اجازه جولان ندهید و محکم بگویید: «گذشته‌ها، گذشته است؛ مهم، آینده است و من می‌توانم از پس همه چیز برآیم.»

دور ریختن افکار منفی، کار بسیار راحتی است؛ فقط کافی است که به صورت مدام به اهدافتان فکر کنید و خودتان را در رشته و دانشگاه مورد نظر خود تصور کنید. با خود فکر کنید در شغلی که آرزو دارید بعد از فراغت از تحصیل، در آن مشغول باشید. اشتغال دارید و فرد مطرحی در جامعه هستید. عکس سر در دانشگاه مورد نظرتان را به محلی که در معرض دیدتان است، بزنید و هنگام خوابیدن، بیدار شدن یا هر وقتی که احساس خستگی و نامیدی کردید، به آن توجه کنید. یادتان باشد که مهم‌ترین راه برای بیرون ریختن افکار منفی، داشتن افکار مثبت است؛ پس مرتب با خود بگویید: «من می‌توانم؛ من می‌توانم به همه آنچه که در ذهن دارم برسم. من موفق می‌شوم.»

### ۳- استراحت کنید

وقتی صحبت کنکور به میان می‌آید، همه فکر می‌کنند که یک کنکوری، باید همیشه در حال درس خواندن باشد و هیچ استراحتی نداشته باشد. هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک‌تر می‌شویم این اندیشه در ذهن مشاوران کنکور، والدین و خود داوطلبان، قوی‌تر می‌شود؛ در واقع، عده‌ای نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور را با مطالعه بی‌وقفه اشتباه می‌کنند. این تصور، تصور بسیار غلطی است؛ زیرا یک کنکوری که از چند ماه قبل، شروع به مطالعه کرده است، برای اینکه مهم‌ترین دوره مطالعه‌اش را هم با آرامش و به صورت مطلوب بگذراند، نیاز به استراحت کافی دارد. استراحت، نیاز هر انسانی است. این اشتباه است که فکر کنیم می‌توانیم بدون استراحت پیش برویم. اگر زمان استراحت ما کافی و منظم نباشد، مطمئناً خستگی، ما را از ادامه مسیر بازمی‌دارد. درست است که شما دوستان عزیز، زمان باقی‌مانده تا آزمون سراسری را، که مهم‌ترین زمان برای رسیدن به موفقیت است، باید دریابید، اما نکته مهم‌تر این است که سنجیده رفتار کنید.

همه شما عزیزان، نیاز دارید که بین شش تا هشت ساعت در شبانه روز بخوابید؛ به علاوه، باید بین مطالعه دروس هم قدری استراحت داشته باشید تا مغز شما به خوبی، مطالبی را که خوانده‌اید، در جای مناسب ذخیره کند. این زمان استراحت را، بسته به عادات مطالعه، خواب و بیداری و استراحت‌های بین درسی خود، تقسیم کنید و نگران وقت اختصاص داده به استراحتتان نباشید. اگر برای مطالعه، وقت بیشتری بگذرانید و در ادامه

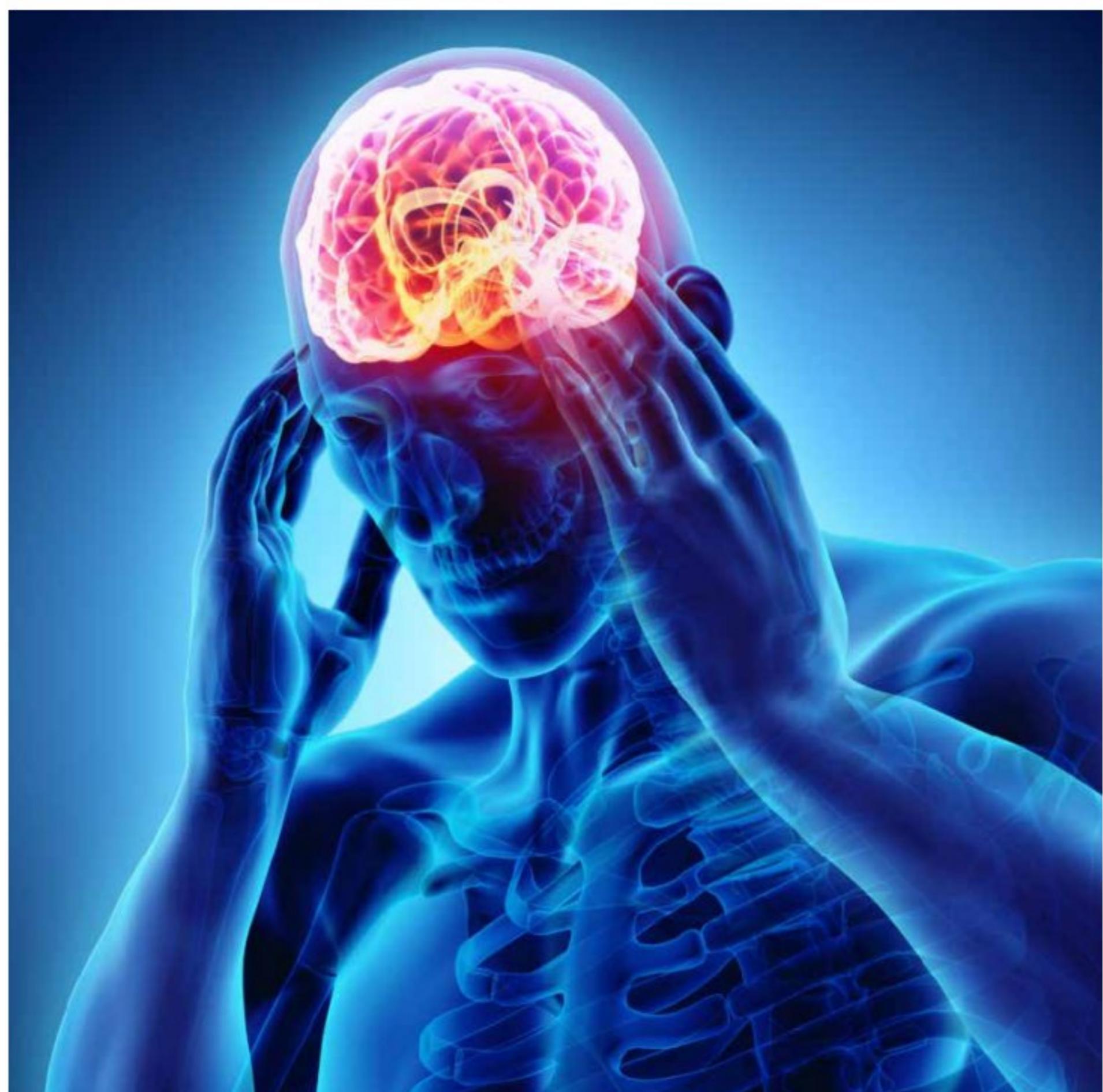
می‌شویم. این افکار، ذهن بیشتر کنکوری‌های عزیز را درهم می‌ریزد و باعث می‌شود تا فکر و توان آنها برای یادگیری دروس و آمادگی برای کنکور به خوبی عمل نکند. نگران نباشید؛ شما در این زمینه تنها نیستید، بلکه همه کنکوری‌ها در موارد و زمان‌های مختلف، دچار افکار منفی و نالمید کننده می‌شوند؛ اما نکته مهم این است که بتوانید این افکار را دور بریزید و به خوبی در ادامه مسیر قرار بگیرید؛ بنابراین، اتفاقات گذشته را کنار بگذارید. گذشته‌ها، گذشته است و برای تغییر آن نمی‌توانید کاری انجام دهید؛ جز آنکه از آن درس بگیرید؛ پس افکاری را که درباره مسائل گذشته است و ذهن شما را به خود مشغول می‌سازند، به پس زمینه برانید؛ چون این مسائل، جزو مسائل غیرهمم به شمار می‌روند. مسائل حل ناشدنی زندگی را که راه حلی ندارند و باید با آنها کنار بیایید، جزو مسائل

آشفتگی ذهنی هم این است که تمام فکر و ذکر خود را روی یک برنامه متمرکز کنید و در مورد آن، خوب فکر کنید و اراده و تصمیم خود را روی آن متمرکز کنید و از تغییر برنامه جداً بپرهیزید.

اگر از قبل برنامه‌ریزی داشته‌اید و احساس می‌کنید که این برنامه، به دلایلی، پاسخگوی شرایط فعلی شما نیست، با توجه به وضعیت خود، درس‌هایی که باید بخوانید و دوره کنید، تست‌هایی که باید بزنید و ... با هم فکری و همکاری خانواده، دوستان یا مشاوران، دوباره یک برنامه خوب برای خود بریزید. برای اینکه بار دیگر دچار آشفتگی ذهنی نشوید، حتماً جوانب مختلف برنامه‌تان را و توقعی که از خودتان در این مدت کوتاه باقی مانده تا آزمون سراسری دارید، در نظر بگیرید. بعد از چیدن برنامه جدید، بدون فکر کردن به اینکه قبل‌ازه استباهاست داشته و چقدر درس خوانده‌اید، و در مجموع بدون افکار منفی و با تجربه گرفتن از این مدت باقی‌مانده، فقط و فقط درس بخوانید. اگر باز هم به این نتیجه رسیدید که برنامه شما مطابق خواسته‌های شما نیست، بدون نگرانی، باز هم دچار وسوس فکری نشوید و وقت زیادی را برای انجام این کار هدر ندهید.

### ۲- افکار منفی را دور بریزید

همه ما روزانه در برخی از موارد با افکار منفی مواجه





A photograph showing a person's hand holding a blue pen over a printed answer sheet. The sheet contains numerous small squares, some of which are filled with dark ink, indicating selected answers. The background features large, stylized Persian calligraphy at the top, and the bottom right corner contains text related to the TOEFL test.

خوبی را در آزمون‌های سراسری کسب نموده‌اند، موفقیت خود را مرهون شرکت در این کلاس‌ها هستند؟ یکی از مواردی که در مصاحبه‌های «هفته‌نامه پیک‌سنچش» با نفرات برتر آزمون سراسری همواره مطرح گردیده، نظر آنها در ارتباط با شرکت در چنین کلاس‌هایی بوده است. قریب به اتفاق آنها متذکر شده‌اند که در هیچ کلاس فوق العاده‌ای شرکت نکرده بودند. چنان‌چه اشاره شد، آشنایی با تست لازم است، اما حرف اصلی آن است که آشنایی با تست، نباید برای یک داوطلب شرکت در آزمون، آن قدر مهم جلوه کند که در صورت عدم شرکت در این گونه کلاس‌ها، خود را نسبت به دیگران در سطحی پایین‌تر احساس کنند.

نکاتی که برای آمادگی در آزمون‌های تستی باید مورد توجه قرار گیرند، نکات محدودی هستند و باید به این

آزمون‌ها، طبیعتاً فوایدی را با خود در بر خواهد داشت، و فردی که در این مورد تجاربی دارد و از قبل می‌داند که چه کاری در پیش دارد، نسبت به افراد کم تجربه در این زمینه، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود. پرسش ما از شما در این مرحله، آن است که آیا آشنایی به سؤالات و فنون تست‌زنی، آن قدر پیچیده و مبهم است که نیاز به صرف وقت بسیار برای شرکت در کلاس‌های مختلف و احتمالاً پرداخت هزینه‌های بالا را داشته باشد؟ چند درصد از افرادی که رتبه‌های

آشنایی با شیوه پاسخگویی به آزمون‌ها  
طبیعتاً فوایدی را با خود در بر خواهد داشت  
و فردی که در این مورد تجارتی دارد  
و از قبل می‌داند که چه کاری در پیش دارد  
نسبت به افراد کم تجربه در این زمینه  
از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود

گذراندن چنین دوره‌هایی از سوی داوطلبان، تا چه اندازه می‌تواند نمرات آزمون‌ها را بهبود بخشد، خود مسأله قابل بحثی است. هرگاه شرکت در چنین کلاس‌هایی واقعاً موجب افزایش نمره‌ها شود، در این صورت، داوطلبانی که می‌توانند از عهده مخارج این دوره‌ها برآیند، نسبت به کسانی که توانایی مالی شرکت در این دوره‌ها را ندارند، از امتیازی خاص برخوردار خواهند بود.

آنچه مسلم است، این است که آشنایی با شیوه پاسخگویی به

با وجود تب کنکور و افزایش روز افزون داوطلبان و دانشآموزانی که متقاضی شرکت در کلاس‌های تقویتی، جبرانی، کلاس‌های خصوصی و ... هستند، دایرہ تبلیغات این گونه کلاس‌ها نیز در سال‌های گذشته وسعت یافته است، و کلاس‌هایی که در آغاز فعالیتشان، اهداف خود را آموزشی عنوان نموده‌اند، اکنون به کلاس‌های «تضمینی» و «قبولی صد در صد» تغییر نام یافته‌اند. یکی از موارد تبلیغاتی این کلاس‌ها، آموزش فنون تست زنی است. همه روزه در روزنامه‌ها و رسانه‌های مجازی، آگهی تشکیل کلاس‌هایی را می‌خوانیم که در آن آگهی‌ها ادعای شود گذراندن آنها موجب بالا رفتن نمره‌های داوطلبان در کنکور یا امتحان‌های دیگر خواهد شد، و متأسفانه ایجاد چنین کلاس‌هایی برای برخی از افراد به یک کسب و کار سودآور تبدیل شده است. اینکه



چهار پاسخ، تنها یکی از آنها صحیح است. هنگام پاسخگویی، از انتخاب اولین گزینه‌ای که به نظرتان صحیح می‌آید، پرهیز کنید، و در عوض، به همه پاسخ‌ها توجه و دقت کافی نمایید؛ زیرا یکی از فنون تهیه تست، آن است که همه پاسخ‌ها در وهله اول صحیح به نظر آید و تنها کسانی قادر به پاسخگویی باشند که مطالب درسی زدن روی ورقه سؤال خودداری کنند.

۶- در آزمون‌های تستی، تنظیم وقت دارای اهمیت زیادی است و یکی از مسائلی که در این آزمون‌ها باعث اتلاف وقت دانش‌آموزان کم تجربه می‌شود، توقف بیش از اندازه آنها روی سؤالات است. همیشه سعی کنید، ضمن آنکه با دقت و آرامش روی هر سؤال تأمل می‌کنید، حساب وقت و گذر آن را نیز داشته باشید. اگر می‌بینید که سؤالی برای شما بیش از حد پیچیده است، در جواب دادن به آن اصرار نکنید؛ چه بسادر مدت زمانی که روی یک سؤال مشکل صرف می‌کنید، بتوانید به چند سؤال دیگر، اما آسان‌تر، پاسخ دهید.

۷- آگاهی از نمره‌های یک آزمون نیز در وضعیت فردی که امتحان می‌دهد، تأثیر خواهد داشت. عده‌ای از داوطلبان، در پاسخ دادن به برخی از سؤال‌ها از حدس و گمان استفاده می‌کنند. باید توجه داشت در آزمون‌هایی مانند آزمون سراسری، که دارای نمره منفی هستند، باید از حدس و گمان پرهیز کرد؛ زیرا در چنین مواردی، پاسخ دادن به تست بر مبنای شанс، باعث از بین رفتن امتیاز پاسخ‌های صحیح خواهد شد. یادآور می‌شود که در آزمون سراسری، به سؤال بی جواب، نمره منفی یا مثبتی تعلق نمی‌گیرد و به پاسخ صحیح، یک نمره مثبت، و به هر پاسخ غلط نیز بک سوم نمره منفی تعلق می‌گیرد؛ بنابراین، باید به یاد داشته باشید که هر سه پاسخ غلط، امتیاز یک پاسخ صحیح را از بین می‌برد؛ لذا دقت در پاسخگویی به هر تست و رعایت زمان مقرر، هنری است که در این روزهای آخر آمادگی برای آزمون سراسری، فقط از دست داوطلبان باهوش و تیز ذهن برمی‌آید.

پیشرفت در مدیریت زمان، به احتمال زیاد مشکل شما در عدم یادگیری موضوع درسی است و باید مشکل خود را در این زمینه رفع کنید.

۴- پاسخنامه‌های شبیه به آزمون سراسری تهیه نمایید و هنگام پاسخ دادن از آنها استفاده کنید و از علامت زدن روی ورقه سؤال خودداری کنید. خواندن سؤال در ورقه‌ای مجزا و پاسخ دادن در ورقه دیگر، که دانش‌آموزان دبیرستان ممکن است کمتر با آن آشنا باشند، از جمله مسائل وقت‌گیر و برهمنمایید و به محض به صدار آمدن زنگ ساعت و اتمام مهلت مقرر، از پاسخ دادن به تست‌ها خودداری کنید.

۵- تست‌های آزمون سراسری از

نظر داشته باشید که پاسخگویی به سؤالات نامعتبر تستی، جز اتلاف وقت و انحراف ذهن شما حاصل دیگری می‌نماید، بلکه مهارت اصلی، مطالعه صحیح و منظم دروس دبیرستان

است، و با تسلط بر مطالب درسی و آموختن عمیق مفاهیم، شما پاسخگوی هر نوع سؤالی، اعم از تشریحی و تجزیی، خواهید بود. بدیهی است دانش‌آموزی که دروس تحصیلی خود را به خوبی فرا نگرفته است، شرکت در کلاس‌های آمادگی به او نیز کمکی نخواهد کرد. چنین فردی باید تمام هم خود را صرف آن کند که دروس دبیرستانی‌اش را خوب مطالعه نماید و عقب ماندگی‌های خود را جبران کند.

بنابراین، نکته اول در آمادگی برای آزمون‌ها، درک عمیق مفاهیم درسی است؛ در این صورت، یک داوطلب، قسمت عمده وظیفه خود را انجام داده است، و باقی موارد، چند دستورالعمل کوتاه است که باید هنگام پاسخگویی به سؤالات تستی به آنها توجه داشت. قبل از پرداختن به این دستورالعمل‌ها نکته بسیار مهمی را مذکور می‌شویم، و آن نکته این است که رمز موفقیت در پاسخگویی به آزمون‌های تستی، داشتن آرامش، حضور ذهن، سرعت انتقال و دقت عمل است، و هر یک از این موارد، با تمرین قبلی دست‌یابی است؛ هرچند که برخی از آنها به شکل‌گیری شخصیت یک فرد نیز بستگی دارد. دانش‌آموزی که از نظر شخصیتی اعتماد به نفس کافی ندارد، با وجود آنکه ممکن است برای امتحان آمادگی لازم را داشته باشد، در لحظات امتحان اضطرابی ناخودآگاه وجود او را فرامی‌گیرد؛ در این صورت، حضور ذهن، سرعت و دقت او نیز تحت تأثیر اضطراب کاهش می‌یابد. اینک به صورت خلاصه، به نکاتی که رعایت آنها در آزمون‌های تستی لازم است، می‌پردازیم:

- ۱- تا موضوع درسی را به خوبی فرا نگرفته‌اید، از پاسخگویی به سؤالات تستی آن درس خودداری کنید.
- ۲- برای آشنایی با سؤالات تستی، به هر نوع تست قناعت نکنید. فن تهیه تست، علمی بسیار گستره مبتنی بر روان‌سنجی و علوم دیگر است که تنها متخصصان این امر صلاحیت تهیه آن را دارند؛ بنابراین، در انتخاب مجموعه‌های تست، وسوس به خرج دهید و در

