

رمز موفقیت در تحصیل چیست؟

راهکارهایی برای کمک به بهبود یادگیری دانش آموزان

دانش آموزان موفق به خوبی می‌دانند که چطور در مواقع ضروری بر مطالعه‌ی خود تمرکز کنند و هر زمان که نیاز داشته باشند، استراحت کنند. آنها می‌توانند زمان خود را هوشمندانه مدیریت کنند، به برنامه‌های مطالعه‌ی هدفمند بچسبند و از زمان خود در کلاس درس، بهترین استفاده را ببرند.

همچنین، دانش آموزان موفق می‌دانند چطور اوقات خوبی داشته باشند و از یادگیری دانش، به اندازه‌ی کسب نمرات درخشان لذت می‌برند. این نوشته را بخوانید تا با رمز موفقیت در تحصیل آشنا شوید.

بخش اول: پرورش ویژگی‌های یک دانش آموز موفق

مطالعه را تبدیل به یک اولویت کنید ۱.

دانش آموزان موفق می‌دانند چطور موفق شوند؛ زیرا مطالعه اولویت اصلی آنهاست. البته که باید زمانی را به دوستان، خانواده، فعالیت‌های فوق برنامه و حتی تفریحات فردی اختصاص دهید؛ اما به هیچ وجه نباید در مورد زمانی که برای مطالعه سپری می‌کنید، سهل‌انگاری کنید. اگر امتحان سخت و مهمی در پیش دارید و احساس می‌کنید برای آن آماده نیستید، آن وقت احتمالاً بهتر باشد به مهمانی بزرگی که دو روز قبل از امتحان‌تان برگزار می‌شود، نروید. اگر واقعا در درس زبان عقب هستید، شاید لازم باشد در مدت باقی‌مانده، بی‌خیال تماشای قسمت جدید سریال محبوب‌تان شوید. این امر به آن معنا نیست که نمی‌توانید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید؛ بلکه باید تشخیص دهید چه موقع مطالعه اولویت اصلی‌تان باشد.

با این حال، نمی‌شود چون درس دارید، بی‌خیال هر چیزی در دنیا شوید. اگر دوست یا عضوی از خانواده‌تان در بحران افتاده است، نمی‌توانید به بهانه‌ی اینکه درس دارید، کمکش نکنید.

وقت‌شناس باشید ۲.

عادت مدیریت زمان را در خودتان پرورش دهید و یاد بگیرید چطور در مواقع لزوم سر وقت برسید. در واقع، باید برنامه‌ریزی کنید تا همیشه و در هر جا، زودتر از موعد مقرر حاضر باشید تا وقت کافی برای مستقر شدن، تمرکز پیدا کردن و آمادگی برای یادگیری داشته باشید. وقت‌شناس بودن باعث می‌شود علاقه‌ی معلم‌تان به شما بیشتر شود و احساس کند به او احترام می‌گذارید. اگر می‌خواهید دانش آموز موفق باشید باید در مواقع امتحان یا در قرارهای مطالعه با دوستان‌تان وقت‌شناس باشید.

مرد خردمندی می‌گفت: «حاضر شدن نیمی از نبرد است.» اگر نمی‌توانید متعهد شوید که سر وقت جایی حاضر باشید، آن موقع در یادگیری هم ناموفق خواهید بود.

صادقانه کار کنید ۳.

یعنی کار خودتان را انجام دهید، از کپی کردن مطالب پرهیزید و اصلاً تقلب نکنید. تقلب شما را به هیچ جا نمی‌رساند؛ اگرچه تقلب همچون یک میانبر به نظر می‌رسد، اما بعدها در درس‌های زیادی برای‌تان به دنبال خواهد داشت. تقلب در امتحان هیچ ارزشی ندارد. خیلی بهتر است اگر برای امتحان آمادگی ندارید آن را خراب کنید و نمره‌ی خوبی نگیرید تا اینکه موقع تقلب مچ‌تان را بگیرند! حتی اگر خیلی هم ماهرانه تقلب کنید و کسی مچ‌تان را نگیرد، به تقلب کردن عادت می‌کنید و یکی از پیامدهای منفی آن این است که بعدها برای هر مسئله‌ای در زندگی و کارتان، جعل و تقلب اولین راه حلی است که به ذهن‌تان می‌رسد.

نباید تحت فشار همسالان قرار بگیرید. در برخی مدارس، تقلب در میان بعضی از دانش آموزان به عنوان نوعی هنجار و ارزش در نظر گرفته می‌شود و مثل این است که خب بچه‌های زیادی این کار را انجام می‌دهند چه اشکالی دارد شما هم به آنها ببیونید. این تفکر بسیار خطرناک است و مانع رسیدن شما به ظرفیت‌های بالقوه‌تان می‌شود.

متمرکز بمانید ۴.

دانش آموزان موفق بر روی تکالیف فعلی خود تمرکز می‌کنند. اگر به مدت یک ساعت مجبور به مطالعه‌ی یک فصل از کتاب تاریخ هستید، به آن متعهد بمانید و بازیگوشی نکنید. اگر نیاز به استراحت دارید، یک استراحت کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. در واقع،

شما می‌توانید به ذهن خود یاد دهید تا مدت طولانی‌تری متمرکز باقی بماند، پس حتی اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید بیشتر از ۱۵ دقیقه متوالی تمرکز کنید، تلاش کنید تا زمان مطالعه را ابتدا به ۲۰ دقیقه و بعدها به ۳۰ دقیقه و بیشتر برسانید.

گفته می‌شود بیشتر افراد نمی‌توانند بیشتر از ۶۰ الی ۹۰ دقیقه روی کاری تمرکز کنند. یک استراحت ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای در هنگام مطالعه، به بازسازی انرژی شما و تمرکز دوباره کمک می‌کند.

خودتان را با هیچ‌کس دیگر مقایسه نکنید. ۵.

دانش‌آموزان موفق در شرایط خودشان موفق هستند. آنها به عملکرد برادر، همسایه، یا هم‌کلاسی‌شان در آزمایشگاه، اهمیت نمی‌دهند؛ زیرا می‌دانند در پایان آنچه که مهم است، موفقیت خود آنهاست. اگر بیش از حد درگیر فکر کردن درباره‌ی دیگران هستید، آن وقت یا ناامید می‌شوید و یا به قدری خود را غرق در رقابت می‌کنید که ذهن‌تان مسموم می‌شود. یاد بگیرید دیگران را از ذهن خود کنار بگذارید و روی بهترین عملکرد خودتان تمرکز کنید.