

اهداف باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- واقع‌بینانه باشد
- قابل سنجش باشد
- قابل دستیابی باشد

اهداف باید قابل سنجش و اندازه‌گیری باشد به عنوان مثال موفقیت در درس‌ها هدف خوبی نیست ولی معدل ترم بالای ۱۷ هدفی مشخص و قابل سنجش است.

✓ تهیه‌ی فهرست کارها

این فهرست حاوی کارهای است که شما باید انجام دهید. فعالیت‌های مهم‌تر در بالای فهرست و فعالیت‌هایی که کمتر اهمیت دارند در پایین فهرست نوشته شوند. هر یک از برنامه‌های درسی خود را به اجزای کوچک تقسیم کنید به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید برای درسی مقاله‌ای تهیه کنید باید آن را به اجزای ریز تر مانند: انتخاب موضوع، مشخص کردن عنوان، نوشتن مقدمه و .. تقسیم کنید.



مدیریت زمان: اساس موفقیت تحصیلی

تنظیم زمان کلید اصلی موفقیت به شمار می‌آید. بدون مهارت در مدیریت زمان، احتمال موفقیت دانشجوی در دانشگاه به‌شدت کاهش می‌یابد. برای مهارت در مدیریت زمان فعالیت‌های زیر پیشنهاد می‌شود.

فرآیند گرم شدن: همان‌طور که برای انجام فعالیت‌های ورزشی نیاز به گرم شدن وجود دارد، در مورد فعالیت‌های ذهنی و روانی مانند درس خواندن نیز چنین است. درس خواندن، فعالیت ذهنی به‌شدت پیچیده‌ای است و انرژی زیادی طلب می‌کند برای چنین فعالیت سنگینی باید خود را گرم و آماده کنید اگر روزهای قبل کم یا اصلاً درس نخواندید انتظار نداشته باشید ناگهان بتوانید روزی سه ساعت درس بخوانید. این انتظار غیرمنطقی است. به همین علت ضرورت دارد به تدریج بر میزان ساعات درسی خود اضافه کنید.

تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی: هدف خود را در نیمسال تحصیلی حاضر مشخص کنید. مایل هستید در نیمسال تحصیلی به کجا برسید: نمره‌ی الف، مشروط نشدن: معدل بالای ۱۷، در کنار درس گرفتن گواهینامه رانندگی، پیشرفت در کلاس زبان و ...

دانشگاه فرصتی بی‌نظیر در زندگی آدمی

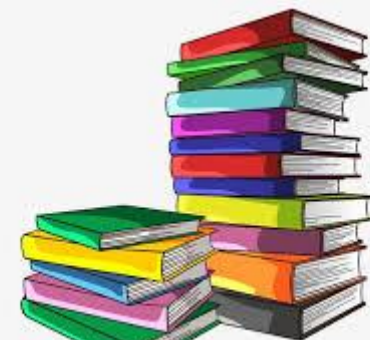
کلیدهای موفقیت در دانشگاه

مشارکت فعال در کلاس

یکی از موضوعات مهم برای موفقیت در تحصیلات دانشگاهی مشارکت و فعالیت در کلاس است. دانشجو باید در کلاس نظر بدهد سؤال کند و نقد و ارزیابی کند. بسیار مهم است که شما بتوانید به چنین مهارتی دست یابید و این مهارت در اثر تمرین تکرار و تجربه به دست می‌آید.

اساتید نسبت به دانشجویانی که در کلاس فعال‌ترند، مشارکت بیشتری دارند، به سؤالات پاسخ می‌دهند و نقد و ارزیابی علمی دارند نظر مثبت‌تری دارند. برای اینکه بتوانید مشارکت بهتری داشته باشید در ردیف جلو و نزدیک به استاد بنشینید مطالب درسی را از قبل بخوانید هنگامی که سؤالی برایتان پیش می‌آید یا مطلبی را می‌خواهید بیان کنید معطل نکنید. نگران دانشجویان دیگر نباشید زیرا آن‌ها چیزی بیشتر از شما نمی‌دانند.

برای کوچک‌ترین موفقیتی خود را تشویق کنید.



کلید های موفقیت در دانشگاه

دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی

در زمینه های

ازدواج، عاطفی، تحصیلی،

روابط بین فردی، مشکلات رفتاری، خانوادگی

آدرس: جنب حوزه معاونت دانشجویی و

فرهنگی

تلفن: ۰۳۱-۴۲۲۹۲۳۳۲

حتما استادان خود را خارج از کلاس ملاقات کنید. استادان برنامه‌ی زمان ملاقات خود را در ساعات اداری برای دانشجویان مشخص می‌کنند. با این کار استاد شما را بیشتر از دانشجویان دیگر می‌شناسد و از علاقه‌ی شما نسبت به پژوهش و درس آگاه می‌شود و این می‌تواند باعث همکاری شما و استاد گردد.



سفن گفتن برای کسب موفقیت

بلند شوم و در مقابل کلاس حرف بزنم؟ به هیچ وجه
همین که مجبورم روی صندلی بشینم و چیزی بگویم به اندازه‌ی کافی سخت است. چه برسد به اینکه مجبور شوم در مقابل کلاس بایستم. صحبت کردن در مقابل جمع نیاز به جسارت دارد.
یکی از متداول‌ترین ترس‌های ما صحبت کردن در مقابل دیگران است؛ اما در واقع نباید این‌طور باشد.
زمانی که شروع به صحبت کردن در مقابل دیگران می‌کنید، اضطراب شما به تدریج کاهش می‌یابد. اضطراب درست قبل یا طی یکی دو دقیقه‌ی سخنرانی به اوج خود می‌رسد.
مخاطبین شما نسبت به اضطراب شما آگاه نیستند. اگرچه شما فکر می‌کنید دستانتان و پاهایتان می‌لرزد و یا تپش قلب دارید ولی این تصویری غلط است زیرا شنونده‌ها به ندرت متوجه اضطراب شما می‌شوند.
تمرین کردن بهترین مانع اضطراب است.

اولویت بندی کردن: باید دروس و فعالیت‌های خود را اولویت بندی کنید یکی از تکنیک‌ها برای این کار به شرح زیر است.

A فهرست کارهایی که مهم و فوری هستند.

B فهرست کارهایی که مهم هستند ولی فوری نیست.

C فهرست کارهایی که نه مهم و نه فوری هستند.

مسلم است فهرست کارهایی A اولویت بیشتری دارد و باید به آن‌ها توجه بیشتری داشت

✓ به فعالیت‌ها و کارهای غیر ضروری نه بگویید

زندگی و ارتباط با همسالان، با پیشنهادهای متعدد همراه هست. دوستان، همکلاسی‌ها و هم‌اتاقی‌ها مرتب پیشنهادهای برای تفریح به شما می‌دهند از سوی دیگر شما برنامه ریزی‌هایی کرده‌اید و به شدت نیاز دارید به آن وفادار باشید بنابراین ضروری است در زمان‌هایی که برنامه‌ی درسی شما با پیشنهادهای دوستانتان تداخل می‌کند به آن‌ها نه بگویید زیرا هر زمان که برنامه‌ی خود را کنار بگذارید، سرزنش، افسوس و حسرت به سراغتان می‌آید و ضمناً آن زمانی که با دوستانتان وقت می‌گذرانید چندان لذت نمی‌برید.

ارتباط با اساتید

استادانی را انتخاب کنید که شما را فعالانه در یادگیری درگیر می‌کنند و باعث می‌شوند از یادگیری لذت بیشتری ببرید. با سؤال کردن از دانشجویان سال‌های بالاتر می‌توانید چنین استادانی را پیدا کنید.