

Как не волноваться на экзамене? Как улучшить свою продуктивность? Как лучше сдать экзамен? Как правильно сдавать экзамены?



Ух, сколько же не нужного в интернете! Кто-то советует одеваться как-то по особенному, кто-то кушать, кто-то читать магические заклинания перед сном, и никто не говорит правды и фактов! Все пишут статьи только для того, чтобы их ресурс стал популярен. Эх, люди...

На самом деле - всё очень просто.

Знаете почему многие люди не сдают экзамены или сдают плохо, даже если готовились на отлично? А иногда даже проваливаются с треском!

Открою вам огромную тайну!

Секрет сдачи экзаменов

Автор: Administrator

14.05.2010 13:04 - Обновлено 02.07.2010 19:55

Это происходит из-за...

Стресса и волнения!

Удивлены?! Не думаю. Так раз для вас это не секрет, почему скажите мне большая часть людей делает всё, что противоречит этой простой логике?

Если ты бодр - значит **взволнован. Так?** Так. Организм живёт, готовится, боится... Чего? Он и сам пока не знает, да ему и всё равно.

Как-то раз я задумался над вопросом - почему же **многие люди сдают экзамены не так хорошо, как должны?** И решил провести эксперимент. Я наблюдал за тем, **что влияет на сдачу экзаменов**

В итоге понял одну интересность - **даже не зная** на отлично **предмет**, не страшась, **можно сдать на отлично**

. Просто если будешь **чувствовать себя расслабленно и комфортно**

Как бы парадоксально это не звучало, но **вот Вам практические советы по подготовке к сдаче экзаменов:**

1. Выучите предмет сдачи - само собой. Просто пояснил, чтобы вы не думали, что всё это - фантастика и всё само собой получается. Конечно же - учить надо.

2. Не выспитесь - Попробуйте не спать день или несколько перед экзаменом. И вы станете совсем другой. Будет хотеться спать. Но Вы всё таки попробуйте не спать. Не выспитесь. Нужно хорошенько не выспаться! :)

3. Идите сдавать экзамен.

Если Вы будете расслаблены - Вам будет гораздо легче сдавать экзамен .

И если Вы будете сонный, то и мысли Ваши не будут бегать. Задумайтесь. В том, что я говорю - **ЕСТЬ ЛОГИКА!**

И ещё одно - к примеру вы плохо подготовились и идёте сонный на экзамен. Даже если Вы провалитесь, **Вам будет легче пережить стресс**. Так как, придя домой, Вы бухнетесь в кровать и крепко заснёте.

Секрет сдачи экзаменов

Автор: Administrator

14.05.2010 13:04 - Обновлено 02.07.2010 19:55

Конечно же, я НЕ призываю Вас накушаться или пойти сдавать экзамен в дурмане. Нет!

Всё зависит от ситуации

. К примеру, если вам нужно сдавать физкультуру, то естественно вам нужно быть добрым и выспавшимся, чтобы координация, ловкость и сила не подвела. Но вот если вы сдаёте какой-то другой предмет и очень волнуетесь - Вы можете

прибегнуть к небольшой хитрости

, которую я Вам рассказал -

немножко притупить свой страх

.

По своему опыту и опыту людей, с которым довелось учиться, скажу, что чем более комфортно и расслабленно чувствует себя **студент (экзаменуемый) на экзамене**, тем **лучше**

получается

экзамен

сдать

. Так как

всем приятнее и комфортнее

.

И не забывайте...

Профессор, конечно же, - **Лопух!**... 🍄

Секрет сдачи экзаменов

Автор: Administrator

14.05.2010 13:04 - Обновлено 02.07.2010 19:55

Удачно Вам сдать экзамен!{jcomments on}