

۲. مدیریت استرس

بین فعالیت های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید.

تعداد واحد هایی را که برمی دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. ورزش مرتب، استراحت کافی و تغذیه سالم به مراقبه ذهنی و سلامت جسم و روان کمک میکند و در کاهش استرس نیز بسیار موثر است. در هنگام مشکلات روی حمایت دوستان، خانواده و مشاور حساب کنید.

۳. مطالعه صحیح

دانستن اینکه چگونه باید یک کتاب را مطالعه کرد، چگونه یادداشت برداری کرد یا چگونه از کتابخانه و امکانات کمک آموزشی استفاده کرد از مهارت های ضروری به شمار می آید که ضامن موفقیت بیشتر شماست.

۴. مدیریت مالی

برنامه ریزی برای مسائل مالی و تنظیم مبلغ ماهانه ای که از خانواده دریافت میکنید یا از طریق شغل پاره وقت به دست می آورید با هزینه های جاری دانشجویی بسیار مهم است. شاید در آغاز متوجه بعضی موارد نباشید و به قوی دخل و خرجتان باهم همخوانی نداشته باشد ولی هرچه زود تر الویت ها را مشخص کنید و هزینه های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

۵. ابراز وجود

مهارت ابراز وجود بدین معناست که بتوانید ضمن احترام به حق و حقوق دیگران و خواست های آنان از خواست و حقوق خود دفاع کنید و بدون پرخاشگری و انفعال درباره آنچه دوست دارید یا ندارید شفاف و صریح سخن بگویید.



ورود به زندگی دانشجویی در عین جذاب و متفاوت بودن چالش هایی دارد. که چنانچه پیشاپیش با آنها آشنا باشید، به راحتی حل شان میکنید و آنها را پشت سر می گذارید. در ادامه مهارت هایی را نام میبریم و به طور مختصر توضیح میدهیم. دانستن این مهارت ها برای هر دانشجویی ضروری است.

۱. مدیریت زمان

یک برنامه زمان بندی هفتگی داشته باشید و بنا به الویت ها و سبک زندگی خود در ساختاری واقع بینانه برنامه ریزی کنید.



دوست عزیزم سلام

موفقیتت را صمیمانه تبریک میگوییم. اکنون یکی از بزرگترین آرزوهایت محقق شده است. تو برای رسیدن به این آرزو تلاش بسیار کرده ای و حالا این تویی و دنیایی جدید پیش رویت. تبریک میگوییم که توانستی با وجود سختی های راه به خوبی از پس این مرحله زندگی بریایی و برای ساختن فردایی بهتر برای خودت و جامعه ات گامی موثر برداری. برای زیباتر شدن تجربه زندگی دانشگاهی در کنارت هستیم و دوست داریم کمکت کنیم تا چند سال دیگر که به پشت سرت نگاه میکنی با خاطراتی خوش از این دوران یاد کنی.



مهر
۱۴۰۲

دانستنی های کاربردی برای موفقیت در دانشگاه



ویژه دانشجویان ورودی جدید