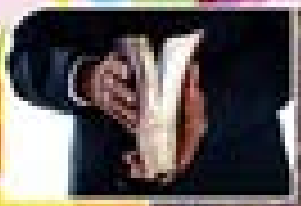

VINCENT SELVAKUMAR

ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಕಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ

ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ಖಚಿತ. ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಈ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.