

考试大纲要求应试策略及成功心理学2 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/119/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_A4_A7_E7_c83_119822.htm

四) 全面进攻，不留遗憾 这一阶段为全面复习阶段，它的特点是将上一个阶段所学的内容有系统的过一遍，以便加深印象，在头脑中有一个完整的体系，即使感到哪一部分不够有把握，也知道到哪里去查找。然后要大量地去做成套的练习题。做题的过程一方面可以检验、巩固前几个阶段的效果，有可以练习做题的速度。五) 打扫战场，查缺补漏 在做题的过程中，如遇到难题可以记下，在这一阶段加以解决。分析出做题出错的原因，通过查找有关资料，逐一加以解决。六) 关注最新信息，及时调整 比如每次考试前，都可能传出一些消息。对于这些消息我们既不能亦步亦趋又不能不闻不问。正确的办法是，通过这些信息能否看出自己的准备是否还有不够充分的地方。七) 结合课堂学习，以自学为主 在复习应考中，大家也许还有一个困惑，就是如何协调好课堂学习和四级复习的关系？事实上这两方面是统一的。上课的内容肯定是包含在四级考试的内容当中的。我们可以把上课看成是一次复习的机会和寻求老师帮助的机会。对于以上的复习策略，我们还会在以后的课堂上详细地加以阐述。大家如果有什么好的方法可以 e-mail 我们，或直接写在留言板上，供大家分享。

三、考试成功心理学 一) 志存当高远，学子当自强 1、四六级考试是水平考试，没有指标限制，只要达到要求，人人都能通过。国家制定考试大纲的目的是给大学英语教学和测试提供一套标准，它应该是普通大学生都能达到的，而不是有意为

难大家的，因此要有充分的自信。2、作为当代的大学生，大家不妨将自己的人生目标定得更高一些，应将为国家的强大和民族的振兴视为己任，国家需要自己的顶尖人才在国际上为人民争得更多的荣誉和利益。所以掌握外语这一工具就是必不可少的。大家要时刻想到还有更加艰巨的任务在等着自己，如果区区一个四六级考试都不能通过岂不是要误了大事。我们不是要大家唱高调，无数名人的故事告诉过我们，一个人的目标越高，他成材的机会越大，他的成就也会更大。即便退而求其次，他的成就也不会太差。二）在战略上藐视四六级，在战术上还得重视它1、要早做准备从一开学大家就要清楚这学期要过四级了，要有一个预先的计划，上学期我们收到许多同学的电子邮件问“还有两周就要考试了，我对四级考试还是没有什么把握，该怎么办？”虽然我们能够提供给他们提供一些应急学习方法，但我们也忍不住想问，这些同学早些时候在干什么？2、既要重视刻苦努力的重要性，又要善于总结和学习别人的方法和技巧由于考试本身具有的不能完全测出考生真实水平的弱点，所以考试当中就存在诸多非智力性的技巧。抓住这些技巧有利于更好地发挥出自己的知识水平。请大家一定要记住，学习当中“现在的考试取巧等于将来的技术创”。再者，我们这些专门研究测试的人确实总结出了四六级考试当中的一些现象和规律，考生同学们尽管拿去用就行了，不用自己耗时费力地去摸索了。三）调整心理状态1、破釜沉舟，志在必得自准备四级考试那天起，就要提醒自己，“只有一次机会，这次如果过不去，再也没有下次了”不要给自己留后路。有不少同学从大二上学期就开始报考四级了，但到了大四下学期还在准备四级考

试。原因就是他们每次参加考试总不是很在意，总是对自己很宽容地说，“这次过不了没有关系，还有下次吗”这样的心态参加四级考试，恐怕再学四年还是过不了。反过来，如果背水一战，在大二上学期就过了四级，然后乘胜追击，在大二下学期通过六级。那么大三大四就可以有更多的时间学好专业课，那么再考研、考托、考 GRE 都是顺理成章的事。如果不选择继续深造，在没有了考试压力的情况下，个人的能力也会全面发展，找工作时仍然具有优势。

2、始终给自己积极的心理暗示 要一直对自己说，“我一定能通过考试”，要始终保持高昂的士气。大家知道战场上取得胜利的绝招之一就是打掉敌人的气势，只要自己的队伍士气大振就能作到无坚不摧。同样的道理，如果我们坚信自己肯定能行，那么我们会想方设法去解决问题。否则就会满眼是困难。也就是说，在心态消极者面前会有千难万难，而心态积极者则有千方百计。每天对自己说几次，“我肯定能行”，它的作用将会让你自己都惊讶不已。

3、专心致志，心无他物 要想获得好成绩，要投入相当的时间和精力。复习时一定要不要心烦意乱，想入非非。如果复习时一会想着如何去讨好女（男）朋友，一会又去想如何赚钱或去想哪个地方的舞会热闹，哪个系的女生漂亮，这样的学习效果一定不会好。复习时一定要进入这样的境界：“天塌下来让别人先顶着，等我复习完这一部分再说。”

4、山重水复疑无路，柳暗花明又一村 复习时还需有锻炼自己的毅力。在一定的时期，大家都可能会有复习总不见成效的感觉。比如：“单词总是记了就忘，做练习总是错那么多，听力总是跟不上录音速度。”遇到这种情况切记不可善罢甘休，而是要迎难而上。根据过来人的

经验，只要在坚持一下，这个坎也就过去了。这一点在是有其科学道理的，表现在学习上就是在一定的阶段进步会比较慢。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com