

复习指导：自学考试者日常要着力培养的能力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/152/2021_2022__E5_A4_8D_E4_B9_A0_E6_8C_87_E5_c67_152815.htm

培养自学能力 在知识经济时代，学习能力尤其是创新学习的能力越来越受到人们的重视，被看作是一种必要的能力。真正的学习不仅是创新的基础，而且学习本身就是一种创新活动。因此，自学者要注重培养自己的创新学习能力，更新学习的观念，使被动的学习变成主动的学习、创新的学习。具体地说，自学者在日常学习生活中要着力培养以下几种能力：1.主动阅读力。尽管各种视听技术蓬勃发展，但是文字阅读仍然是人们获得信息的重要手段。阅读能力包括记忆、理解和运用三个方面。主动，则主要指具有强烈的求知欲，懂得自学的意义，能主动、自觉地去读书，能科学地自我组织学习。要通过粗读、细读、精读，读懂教材，抓住要点，掌握知识点的要义。总之，要使自学者掌握一般的读书方法，养成良好的读书习惯。主动阅读能力，是自学能力的重要因素之一，是培养自学能力的第一关，是基础，也是关键。2.独立思考力。思考与狭义的思维是同义词，思维以感知为基础，又超越感知的界限，它探索与发展事物内部的本质联系与规律性，是认识过程的高级阶段。思考有敏捷与迟钝、深刻与肤浅、灵活与笨拙、简洁与繁琐、依赖性与独立性之分。所谓独立性，就是通常说的批判性，其特征是反对人云亦云，“不唯书，不唯上，只唯实”；在学习中常常不满足于释疑，而是不断进行质疑，于无疑之处生疑。独立思考能力是构成自学能力的核心内容。问题启发，使自学者思考具有方向性；强调用心

读书，克服思维的惰性；精心小结，培养思维的概括性与严肃性，十分注意思维技巧训练，培养思维的敏捷性与灵活性，即抽象概括，一题多解，多题一解等。

3.自练自检力。知识在训练中掌握，能力在训练中提高。所谓自练，就是自己依据学习目标去做练习，不待教师与他人督促。任何知识的学习和任何能力的掌握程度都需要一定的测试来检验。而自检，则是自己进行自测并核对答案，并能找出毛病及出现毛病的原因，从而加以改正，使之正确规范。自学辅导教学的教材为自学者形成自练自检能力提供了直观的可操作性强的材料和方法。教材中，有做练习的指令性要求。练习本中，有练习题，留有做题的空白，答案附于课本后面，便于自学者当时知道结果。要训练自己如何做练习，如何进行自检。这样就很快使自己形成了自练自检的良好学习习惯，并能很快迁移到各个方面去。

4.促进自制力。这是自学习惯的迁移。自制能力，就是自己管理自己的能力，也就是不待教师 and 他人约束、监督，自己能够用规范的标准和道德要求自己的能力。这是一种自觉的能力。

5.自我控制力。自我控制能力是指一个人对自身进行调节、控制的意志能力。自学能力的情意要素的优化与自学能力的智能要素的优化是相辅相成的。一个人只有克服自身的盲目冲动，克服外界不良因素的诱惑，才能全身心地进行学习，全面发展。大量数据表明，自学习惯较好，学习计划性强，持续时间较长，不仅提高了智商指数，而且情商指数也有提高，促进了综合素质的全面提高。

6.自觉探求力。这一能力是自学能力的纵深发展，即自学者遇到问题，能自觉思考，自觉寻找答案，自觉寻找参考资料，一直到问题的解决。要求由于增强自学信心，养成良

好的学习习惯，能及时复习与巩固所学知识，能主动预习将学内容，能自学有关资料，读参考书，扩大知识量，并且对学习中遇到的难题，能废寝忘食，遍寻解决方法。学习劲头永远是那么旺盛，一往直前，穷追不舍的精神永远是那么旺盛。

7.加速形成概括力。对典型事例及有关知识进行分析、比较、抽象等心智操作，找出共同的本质特征并得出结论的能力为概括能力。概括能力的形成，关键在于“加速”二字。

8.能动的应变力。能动应变能力是自学能力结构中的一个重要的心理因素。能动，是指自觉努力，积极主动；应变，是指对付突然发生的情况，对付意料之外的问题。

9.发展创新思维力。所谓创新思维能力就是创造思维能力。创造性思维是以解决科学或艺术研究中所提出的疑难问题为前提，用独特新颖的思维方法，创造出有社会价值的新观点、新理论、新知识、新方法等心理过程。其特征是：积极的求异性、洞察的敏锐性、灵感的活跃性。在创新思维中，想象具有特殊的作用。想象是创造的源泉。没有想象，就没有创造。创造性的想象，是不断改变旧表象，创造新表象。赋予思维以独特的形式。

走出方法误区 自学考试是个人自学为基础的教育形式，自考教材是自学者接受规定所学知识和关于能力要求的基本来源，在研读、学习教材过程中，自学者不仅要学会知识，更重要的是掌握正确的学习方法，从而终身受益。

1.克服学习效果自我评估的盲目性。在自学考试中，常遇到一些自学者“一看就懂，考就错”的现象，造成这一现象的原因，是由于自学者对学习效果自我认定上的差异。自学者学习教材过程是一个自己学习、自己思考和自己理解的过程，没有或很少受到教师的指导和帮助，由于自学者文化素质的

差异和学习心态、方式的不同，我们把自学者对书本知识的理解接受大致分为“清晰”、“粗略”、“模糊”三个层次。依据这三个层次，自学者自认为“懂”就有三种情况，一种以“清晰”为懂，一种以“粗略”为懂，一种以“模糊”为懂。如有一部分自学者出错，往往把其原因归结为粗心，实际上是自学者对知识理解不“清晰”所致。鉴于以上分析，自学者尤其是基础知识比较薄弱的自学者，特别要注意以下几点：首先，要通过自学、助学并重的学习方式，通过自学与听课、辅导、讲座相结合来完成自考学习；通过教师授课，使学习的知识由“模糊”、“粗略”上升为“清晰”。其次，要与共同参加自考的学友互相切磋，探讨学习方法、学习内容，学习心得，做到对不懂的知识不耻下问。对疑难问题不似是而非。第三，要在教材深度和广度把握上力求“清晰”，明确不能以似懂非懂的“模糊”状态为懂，也不能以不求甚解的“粗略”状态为懂，做到“知不足而后学”，以达到真正的“懂”。

2克服阅读材料单抓知识点的现象。部分自学者理解教材，只注意一个个知识点。缺乏总体把握。针对这一现象，恰用句古诗说明，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。要识庐山真面，既要游遍一个个景点，又要居高临下一览无余、读书亦同此理，既要掌握每一个知识点，又要在总体上把握书本知识的框架结构，把握书本知识的主干，支干，思维脉络。为达此目的，可采取以下几种读书方法：第一是圈点式读书法。把书中重点部分划出来，力求读通、读懂、记住。其次是反馈式读书法。通过作业、自测，习题解答，发现对知识的掌握是否还有缺陷，然后再回过头来读书，做到查缺补漏，进步巩固知识。第三是框架式读

书法。就是读教材的课题、节题、小标题。大标题，从总体上弄清所学知识的布局结构。最后是贯通式读书法。就是以自考大纲为线索，结合教材的导言；课题、结论进行阅读、思索，侧重于理清书本的论述过程，从而把握教材的内在逻辑联系。

3克服简单重复的机械记忆方法。有的自学者为了记住教材的一个概念，连续背了数遍，到考试时仍然没有答出来。这是自考中较为普遍的现象。从生理角度说，人的大脑接受外界同一信号刺激连续重复多次，大脑皮层工作区域就容易疲劳。因此，简单重复的机械记忆是不可取的，要根据人的生理、心理特点，在学习过程中采用理解记忆，联想记忆，形象记忆、对比记忆等常用记忆方法，对于自考自学者，应该掌握以下几种记忆方法：是整体记忆与局部记忆相结合，既要记忆教材的局部知识点，又要记住教材课题。节题、标题，争取做到看着书的目录，就能把书本回忆起来。二是简化记忆法，要记住较长一段内容，先找出这段内容的中心句或概括出中心思想，通过记住中心句，带动记住一大片，这种记忆能起到化繁为简的作用。三是考试前要缩短记忆周期性，考试前的大容量的重复记忆，必须要有几个循环，而且每次循环都要在前期循环的基础上周期有所缩短，周期越短，可靠性就越大，遗忘率越低。自考学习方法因人而异，要提高学习的实效性，还必须根据不同情况灵活运用，好的自学者不仅能掌握所学知识，更重要的是掌握正确的学习方法。

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