

自考复习策略考前焦虑需对症下药 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__E8_87_AA_E8_80_83_E5_A4_8D_E4_c67_152837.htm 搞好考前复习，是自学考试取得好成绩的一个重要因素。考前复习实质上就是重新学习已学过的知识、技能，从而巩固地掌握知识技能，培养能力。将所学知识进行复习，无异于炒“冷饭”，掌握一些复习的策略和技巧是大有必要的。

一、克服心理疲劳在考前复习阶段，常有一些考生朋友反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，考生朋友可以从以下几个方面入手：

首先，要有明确的学习目的 学习就像从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多考生朋友的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。

其次，要培养浓厚的学习兴趣 兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并有伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。

第三，要注意学习的多样化 书本学习本身就是枯燥单调的，如果多次重复学习某门课程或章节内容，易使在脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生朋友不妨将各门课程交替

起来进行复习。另外，如果交替学习各门课程仍不能消除心理疲劳，就应该考虑暂时停止学习。因为此时学习不但没有效果，反而加重了心理疲劳。这些时候，考生朋友不妨停止复习，或听听音乐、打打羽毛球，这样对于消除心理疲劳也是非常有益的。考试焦虑又称为考试恐怖，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适和植物神经系统功能失调症状。

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