

复习指导：自考考前及考场应变策略一箩筐 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/153/2021_2022__E5_A4_8D_E4_B9_A0_E6_8C_87_E5_c67_153028.htm

考前提示：战胜考试怯场自我暗示法 怯场是因过分焦虑和恐惧所引起的紧张和慌乱。考生应考时怯场大致有这几种情况：1.平时准备不足，原有基础不大扎实，生怕自己不及格，过不了关，心里不踏实。这些考生临考前无法使自己平静下来。2.气质性格上的易兴奋、好激动或屡遭失败而产生的习惯性反应等。3.思想压力过重，不能平静地参加考试，不能正常地发挥，严重影响了考试的成绩。 自考考场应变法则：不急不躁顾全大局 对于曾经参加过自考的学生来说，运用考试技巧通过考试的想法是众多自考生所认同的。不同考生运用的方式方法也不尽相同。但有几点，是所有考生在考场上都要遵循的。 报考文科专业的自考生在考试过程中，要注意以下几点：1、拿到试卷后，不要急于答题，要先看一下试卷是否齐全，总页数够不够，有没有缺页，卷面印刷是否清楚。如果发现问题，要早点提出。千万别等答了一半后才发现试卷缺页。2、要把试题浏览一遍，大致了解一下难易，确定答题分配时间。第一次看题时，时间充裕，心情还不急躁，要把一些需要特别注意的地方看清，尤其是指定答题位置等方面。 解决考前危机小绝招：临危不惧化险为夷 一想到考试，我现在手都发抖，要是考试时该怎么办？答：不妨试试几个小办法：小憩：耸耸肩，闭眼，会让自己放松下来；喝水：目的不是为了喝水，而是利用动作缓解焦虑；运用自我暗示：要想着自己平时考试成绩不错，这个题目自己以前都做过。 考试型选手

自考经验：上考场也要讲技巧 考前冲刺我希望大家莫急莫躁莫放弃，事后就有人问我，学习是这样的，但你考试总比大家预期要好，这里面是不是也有诀窍？这问到点上了，我确实是考试型的选手，越到了考场上，我发挥得越好。大家都知道，考试包含着很多偶然因素，像过分紧张、涂错答题卡、漏答问题等等，有一样都是致命的。离考试还有十几天，现在就开始准备，及早预防考场上的错误，还是非常有用的。首先要确定一个观点，就是“战略上藐视，战术上重视”，不要把一次考试看成比天还重，越是这样，考试的时候就越紧张，反而很可能过不了。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