

06自考前十天如何调整好你的状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022_06_E8_87_A_A_E8_80_83_E5_89_c67_158542.htm 1、自考前的几天，要保持自己平时的学习和生活节奏，适当减轻复习的密度和难度。这正是为了收到“退一步，进两步”的效果。保持大脑皮层中等的兴奋度（既不过分放松也不过分紧张），要避免和他人进行无谓的辩论和争吵，不搞剧烈的文体活动。这样，就能在自考前夕，创造一个良好的心境。 2、一般来说，自考前十天这段时间，应主要用来抓知识的主干，进行强化记忆。总的原则是回归基础，形成知识网络，把查漏补缺、解决前面复习中出现的问题放在第一位。不必要也不可能再把每一科详细地复习一遍。因此，最后十天的复习更应收缩到教材上来。通过看书上的目录、标题、重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重点补习一下，已经熟练掌握的内容，可以“一带而过”。还可以看自己整理的提纲、图表、考卷，重温重要的公式、定理等。这十天的复习，就好象运动员在比赛前的准备活动或适应性练习一样。通过这十天的“收缩复习”“强化记忆”，进一步巩固坚实而又熟练的基础知识，以便能在自考答题中，根据主干线索迅速回忆，熟练地掌握知识的整体框架，在答题中做到“八九不离十”。 3、稳定情绪，修炼镇静、入睡。成绩的好坏与情绪稳定的关系很大，优化情绪的辅助办法有：（1）深呼吸。复习完功课后，做深呼吸。要缓慢、放松，吸完一口气后，略停1秒钟再吐气。如此反复多次。（2）按摩内关穴。用右手大拇指按住左手臂内侧内关穴（手掌纹下三横指正中

处，通常是表带处），顺时针按摩36次，在心里默念“镇静”，这当然也是一种强烈的心理暗示。（3）坐着或者站立，身体放松，想象着自己淋雨，自我想象下雨将所有的疲劳和焦虑冲洗掉。当然在自己冲凉时，想象把自己的紧张、疲劳、焦虑冲刷掉的效果更好。（4）按摩涌泉穴。晚上淋浴完后，用右手的大拇指按摩脚心的涌泉穴，次数不限，心里同时默念“入睡”。也可以在上床后，将自己的意念用在脚心的涌泉穴，默念“入睡”。

4、进入全真模拟状态。（1）早起半小时和晚睡半小时，两头加起来是1个小时，心理学界有一个普遍的共识，这两段时间是最佳的记忆时间。所以这1个小时中，要充分利用。（2）有条件的话，要在上午8：30和下午2：00开始复习，这正好是自考考试的时间段，这样到考试的那天，能顺利进入状态。（3）每天做一套卷子。每天做一份试卷可以使考生在几天后真正拿到试卷时不感到手生，能找到感觉。（4）自考开始的前一晚上，平时什么时候睡觉就什么时候睡觉，千万不要打破自己平时的习惯。这是成功的一个重要保证。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