

谈谈自学考试应试技巧 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__E8_B0_88_E8_B0_88_E8_87_AA_E5_c67_158563.htm

自学考试是对自学者进行以学历考试为主的国家考试，是个人自学、社会助学和国家考试相结合的教育，它是以考试为核心，并以课程考试为主要形式。通过课程考试检验自学者是否按照专业考试计划学习某一门课程并鉴定，评价其对该门课程的理论、专业知识运用能力是否达到普通高校同层次同专业同课程的结业水平，它是一种水平考试和目标参照性考试。由于自学考试是一次性终结考试，它不像普通高校开展教学双边活动，经过平时考试、期中考试、作业、学期考试等多次考核才评定学生成绩，因此，能否顺利通过课程的一次性考试，对于考生而言，其重要性是不言而喻的。在每次自学考试成绩公布时候，总有许多考生因几分之差，甚至一分之差而失败，所以，自学者应掌握应试技巧，在考试过程中尽量避免“几分之差”的现象发生，努力提高考试成功率。

一、要了解课程命题信息。命题是自学考试的核心，是实现专业考试计划规定的专业标准的关键。因此了解命题的原则与要求、题型、试卷的难易度等，对考生学习是很有帮助的。全国考委、省、市自考委都会适时颁发或通过大众传播媒介披露课程考试命题大纲。命题大纲一般含有命题指导思想、考试依据和范围、命题要求、答卷时间及评分要求。题型举例等信息，考生据此可以帮助确定应考对策。一般而言，课程命题以课程自学考试大纲为依据、以指定教材为范围。考生如有可能应取得本课程历次考试试券，既可熟悉题型，了解试题难易度

，又可作为自测、练习之用，找出差距，尽快补缺补漏。由于自学考试试题大都来源于课试题库，试题一般都覆盖到考试大纲的各章，题量也比较大。因此，考生要全面熟悉所考范围的教材内容，扎实地掌握基本知识和基本技能，灵活地运用基本概念和基本规律，切不可猜题、押题或只看辅导资料，搞临时突击。

二、要做好应试前准备。考生应在考试前两周左右随带身份证及报名时的有关单据到县(区、市)自考办领取准考证和课程考试座位号。同时，考生要了解自己所报考的每一门课程的考试日期、考场所在地，熟悉考试环境，掌握考试须知。因为，在比较熟悉的环境下进行考试，往往有助于启发答题思路，而在比较陌生的地方进行考试，在刚开始的时候会影响思维的灵活度、广阔度和深刻度。因此，考生有必要熟悉一下考试环境，了解乘车路线、考场集团及课程考试的座次等。另外，考场位置是考生考试期间的行为规范，应尽早阅读，并自觉地以考场规则来约束自己的考试行为。另外，考生参加考试时，必须随带身份证、准考证、课程考试座位号等“三证”，缺一不可。考生还要带齐备足钢笔、圆珠笔、铅笔等书写工具。除个别课程有限制外，还可携带不带程序的计算器进入考场。考生经过较长时间的学习之后，考试前脑力和体力极度疲劳，为了保证临考前的精力充沛，必须设法创设最佳的应试条件，决不能“开夜车”，“临阵擦枪”，“临时抱佛脚”，要注意饮食卫生，临考前给大脑补充足够的营养，要保证充足的睡眠。

三、要调整心理状态，防止怯场。考试作为一种对认知行为的测量方式，必然使应考者产生一定的紧张和焦虑，而紧张和焦虑对学业水平的发挥有严重影响，所以，在自学考试中经常出现

考生怯场甚至晕场的现象。从心理学上讲，产生这种现象的原因有两个：一是心理的原因引起的。对考试的恐惧情绪在大脑皮层相应的区域形成兴奋中心由于神经过程负诱导那里规律的作用，使与知识保持联系的大脑皮层的相应区域进入抑制状态知识回忆不起来对考试的恐惧加剧……，如此恶性循环。另一种心理、生理相互影响加剧的恶性循环，对考试的恐惧情绪导致肌肉紧张、神经活动的功能失调、内分泌功能失衡紧张情绪加剧生理失调加剧直到晕场。为此，考生要调整自己的考试心理状态，预防和克服怯场。首先，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。这如同体育运动员一样，要在比赛中获取好的名次，应该具有良好的竞技状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。考生在进入考场之前，多想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统地复习了”，“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。其次，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短、具体和肯定，要默默或小声对自己说（不让他人听见，不影响他人答题），这样，可以通过听觉说话运动觉等渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。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