

自考生必须具备良好的心理素质 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\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_c67\\_158596.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c67_158596.htm)

自考生要想在考试中发挥出最佳水平，除了具有扎实的知识基础、良好的智能外。还必须具备坚定的信心和良好的心理素质。自学考试不仅是对考生实力的检测，也是对考生心理素质的检验。心理素质如何，在很大程度上成了考试能否过关的关键性因素。因此，具备良好的心理素质，有助于考生考出最理想的成绩。

影响考生水平发挥，给考生造成心理负担的因素有哪些呢？

下面将对此加以分析：1、学习计划完不成，复习欠充分。

考生在领到教材后，一般都会制定详细的自学计划。但在实际学习过程中，却没能认真执行，导致快考试了，还没有看完一遍，或者是没能按计划复习完。结果到头来慌了心神，吃不好，睡不着，思维混乱，不知所措，出现焦虑、急躁等心理障碍。因而学习效率下降，造成心理过度紧张。

2、缺乏应有的自信心 自考生中，已参加工作者居多。他们进取心强，勇于获取新的知识来充实自己。但一旦遇到困难，如有的科目自学起来难度较大些，便觉得是自己能力不够；或认为自己年龄偏大，记忆力衰退。这都是缺乏自信心的表现。

科学研究证明，年龄并不与记忆力成反比。随着年龄的增长、阅历的丰富，工作经验的积累，学习应该是更得法。因此

，考生应该正确面对现实与考验，相信自己能行。

3、对待自考的态度不端正 自学考试对考生成绩要求不是很高，只要达到六十分，这一科就能合格。因此，有些考生便对自己降低了要求。能考好成绩的，认为考多了没用，反正及格就行

。有的甚至存有侥幸心理，认为即使不认真学，也有可能碰运气会及格。这种侥幸心理和懈怠思想是一种消极的心理行为，危害是很大的。它一旦产生，便会影响考生正常的学习和复习。所以，考生要提高警惕，在整个自学考试过程中，端正学习态度。

4、自我评价不准确 正确的估价自己，是确保考试中正常心态的重要因素。考生平日的学习、复习都是靠自学完成的，在此过程中缺乏正规的训练。只有通过自我检测，才能大体掌握自己学习的情况。在自我检测中，有的见成绩不稳定，便对自己持怀疑态度，过低的估计自己实力，总担心考试时会失利。有的考生则正相反，对自己估价过高，甚至对自己的能力持有不切实际的幻想，总期望能够侥幸取胜。这样，过高或过低地估计自己的实际水平，也会给考试带来负面影响。

5、考试前劳逸不当 大部分自考生已走上了工作岗位，在参加自考期间，工作和学习得兼顾。不论从事何工作，一般都比较忙碌、紧张，势必会给学习带来压力。考生大部分都是挤工作之余的时间来学习，这样，两者之间的关系稍不协调，对工作和学习都会造成不良的影响。在考前，既忙工作，又忙学习，容易产生疲劳感。有的为了赶学习进度，甚至开夜车。大脑长时间处于疲劳状态，学习效率就会降低。因而学习便不能保质保量。

6、意志脆弱，缺乏自我调节能力 这样的考生，只能在成功和顺境中生活，经不起困难和挫折的考验，适应性较差。情绪不稳定，患得患失。如有的考生所在地区，比较闭塞，不便获得有关考试的各类信息或复习资料，只靠自己啃课本。总觉困难重重，也极易产生心理负担。以上种种困难，造成相当一部分考生过度紧张，复习效率低，成绩不稳定。带着这种心态参加自

考是很难发挥出自己应有的水平的。所以考生必须明确：自学考试不仅是对掌握的知识的检测，更是对良好的心理素质的考验。那么，怎样做才能使考生具备这些良好的心理素质呢？我认为：良好的心理素质的培养和形成，既有外部条件，更决定于内部因素。关键是考生自己。要加强自我控制、调节感情和情绪的能力，在自考前，努力做到以下几点，使自己具备健康的心理。

- 1、 树立自信心 信心是一切事业成功的先决条件。失去了信心，希望也就变得渺茫。自信心不足，临场就会慌乱，不能发挥出最佳水平。而一个人一旦充满自信，就会有不怕任何困难和挫折的坚忍不拔的意志，就能最大限度地发挥自己的主观能动性。信心和意志是内部的精神力量，可以调动一切有利于考试的知识、技能与技巧，使其得到充分的发挥。考生的信心，是考前对自己的潜力和考试结果的正确的认识。这种认识越能准确地反映其实际的情况，就越易取得考试的成功。相信自己能行，相信自己的实力，可以增强对考试的承受力，使自己处于积极的、顽强的战斗状态。因此，要对自己充满信心，解除顾虑，集中精力，迎接挑战。只有这样，才能发挥自身潜力，顺利过关。
- 2、 正确估价自己的能力 考生应对自己的综合能力，有一个正确的认识，确立正确的自我意识，既不能过低的估价自己，简单怀疑自己、否定自己；也不要过高的估价自己，避免不必要的失望。考生可在每次自我检测之后，针对自己的成绩，冷静地分析前后变化的原因，找出学习中存在的不足，做到心中有数，适当调整奋斗目标，有奋斗目标，就会产生前进的动力，有动力才会有取胜的信心。只有正确地估价自己、正确期望自己，才能维持心态平衡，保持心态健康，以最

佳的竞技状态迎接考试的到来。 3、 进行自我适应性训练 在考试中，非智力因素对考试临场发挥有一定的影响。正确的适应性训练可以帮助考生在考前和考试过程中稳定情绪，稳妥发挥。如可自设考场情景，自己限定时间，在规定时间内要求自己做完一定量的练习题。经过这样反复训练，就会逐步提高对考试的适应能力和应变能力。从而使考前和考试过程中的情绪得到稳定，有利于发挥自己的水平，取得理想的成绩。 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](http://www.100test.com)