

怎样掌握应试技巧提高考试成功率 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__E6_80_8E_E6_A0_B7_E6_8E_8C_E6_c67_158640.htm

自学考试是对自学者进行以学历考试为主的国家考试，它是一种水平考试和目标参照性考试。在每次公布自学考试成绩时，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，尽量避免“几分之差”的现象发生，提高考试成功率。

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卷，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。

做好应试前准备 考生应在考试前两周左右携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、考场地点及课程考试的座次等。另外，考场规则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，必须携带身份证、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，专家建议考生考前不要“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。

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。第三、松弛肌肉，缓和紧张的心理状态，考试时的紧张和焦虑与个体肌肉的紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张、避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一旦双手发生颤抖或有紧张情绪，可迅速拉紧所有的肌肉，然后立即解除紧张、也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就可避免生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。考生如果在考场上遇到意外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。福建自学考试办公室
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