

《自考不难》之八：在最佳状态下学习 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\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_c67\\_158790.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E3_80_8A_E8_87_AA_E8_80_83_E4_c67_158790.htm) 运动员创出好成绩需要良好的竞技状态，我们自考生通过考试取得好成绩也同样需要良好的学习状态。良好的学习状态就是在某个时间段里，可以充分调动自己的全部积极性投入到学习，并且学习效率比在平时状态要高很多。自考不难注重于学习效率，所以我不建议大家在没有学习状态的时候学习。事实上，我们都有体会，在没有学习状态的时候，甚至连书也看不进去，更别说什么学习效率了。所以，在你没有学习状态的时候，就不要想着学习，痛痛快快的玩吧，放松一下自己。当然，放松要有限度的，我们是自考生，不要忘了我们的本职工作，如果说你总也没有学习状态，总想放松自己，那我只会认为这是一种逃避学习的借口。状态是人或事物所表现出来的形态，自然人在不同的时间段里有着不同的状态，这种状态受多方面因素影响。然而，就学习来说，状态是一种习惯，是靠平时一点一滴积累的。平时培养学习状态，考试前调整学习状态到最佳，是一个非常好的学习模式。好的学习习惯，需要我们自身的努力和信心，还需要端正的学习态度和高效的学习方法，毋庸置疑，它是一定可以提高学习效率的。如果你有良好的学习习惯，你就会发现，你永远都不缺乏学习状态，你总可以轻松的面对学习，考试对你来说只不过是形式问题。最佳学习状态，是我们最需要成绩的时候应该能达到的状态。最佳学习状态需要压力，而这种压力最根本的源泉就是考试。每个自考生都不可能永远保持最佳学习状态

，那是不现实的，我们需要的是：在考试以前调整自己到最佳状态。千万不要出现“平时有状态，考试没状态”的情况，要调整自己的状态在最需要的时候达到最佳。最后有一点需要强调：不要等待学习状态。因为那是永远也等不来的，学习状态还是要靠自己的积累才可以。学习，好好努力；玩，痛痛快快，这样的自考生活不是轻轻松松吗？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)