

自考高分完全手册_自考技巧与心得 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_E9_AB_98_E5_c67_158868.htm

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来评定学生成绩，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的时候，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。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、评分要求及题型举例等信息，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。要做好应试前准备 考生应在考试前两周左右带身份证及

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，考场须知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，必须带身份证、准考证、课程考试座位号“三证”，缺一不可。考生还要带齐钢笔、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。

要调整心理状态 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。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