

自考考前复习策略和技巧：注意克服心理疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/160/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c67\\_160149.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/160/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E8_80_83_E5_c67_160149.htm)

一、克服心理疲劳 在考前复习阶段，常有一些考生朋友反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，考生朋友可以从以下几个方面入手：首先，要有明确的学习目的。学习就像从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多考生朋友的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。其次，要培养浓厚的学习兴趣。兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。第三，要注意学习的多样化。书本学习本身就是枯燥单调的，如果多次重复学习某门课程或章节内容，易使在脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生朋友不妨将各门课程交替起来进行复习。另外，如果交替学习各门课程仍不能消除心理疲劳，就应该考虑暂时停止学习。因为此时学习不但没有效果，反而加重了心理疲劳。这些时候，考生朋友不妨停止复习，或听听音乐、打打羽毛球，这样对于消除心

理疲劳也是非常有益的。二、掌握复习艺术 在有限的时间内，能否以“纲”为纲，以“本”为本，紧扣知识点，突出重点，突破难点，消除疑点，抓住考点，强化热点，是考生朋友提高复习效率的重要保证。

1.形成知识结构。考前复习的一个重要任务就是创设新的知识结构来帮助自己理解和巩固知识点。复习时应使知识连点成线，连线成网。看书时也不必面面俱到，而是先写出一章或一个单元的知识纲要，然后自己在认真思考、填写各层次的知识点，进行一定范围的联系和比较，然后再看书核对、小结或者选几个典型的实例，让自己充分展开思维，最后收拢知识点。

2.难点简明。某些章节内容在最近学习中没有完全攻克或隐含的难点，随着复习时相关信息量的增大，难点暴露得更为突出。考前复习中若不着力解决，就会给未来的考试留下隐患，这期间的难点再不能精读细列，而应把难点具体化简明化、实用化。

3.疑点拓展深化。随着考前复习的深入，自己接触到的练习题多了，遇到从不同角度描述同一疑难点的问题也多了，复习中如何消除这些疑点也就显得很重要了。疑点的消除，一是拓宽知识面，消除知识间的“隔阂”，二是要深化知识点，澄清知识间的“是非”。疑点出自于对知识的片面理解和一知半解，若将相关知识进一步拓宽深化，则疑点自破。

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)