

忐忑不安到跃跃欲试:自考过来人带你过心理关 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/171/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_90\\_E5\\_BF\\_91\\_E4\\_B8\\_8D\\_E5\\_c67\\_171168.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/171/2021_2022__E5_BF_90_E5_BF_91_E4_B8_8D_E5_c67_171168.htm) 关于复习与考试方面，我相信很多朋友都会有自己的经验，很多经验都是在一次又一次的考试中逐步形成的。对于很多新参加自学考试的朋友来说，没有什么经验，但也可以借鉴他人的经验来补自己的不足点。无论你在学习上是否有好的方法，是否刻苦勤奋，我们都应该有一颗正确对待考试的心，要有一个良好的心态来面对考试。我认为一个好的士兵如果没有好的状态，是无法在战场上准确击破要点。对于考试也是，你也许是一个出类拔萃的人，你也许有着惊人的记忆力，你可以把所有的知识掌握并且应用于实际，你可以做一张试卷得90分甚至满分，但如果你没有良好的应考状态，你可能会在考试战场上败落下来。所以说考试之前的准备是非常重要的，是决定考试成功与否的关键。我们把考试当成一个战场，如何在这个战场上面使自己拥有最好的状态做战？临近考试，很多朋友都会有一种对考试的恐惧感，这种恐惧感特别集中于之前有参加过考试并且没有在考试中取得好成绩的老生。而还有一些朋友会有一种对考试的兴奋感，这种兴奋感可以归结于一种新奇与求知欲望的结合，在没有考试之前非常想马上经历这场考试，然而又徘徊，又害怕考试考不好。后面所说的兴奋感一般集中于一些第一次参加自考的朋友身上，一方面自己第一次参加考试，在经历了一段时间的学习之后，非常想得到自己应该得到的果实，另一方面，又害怕自己第一次考试就失败。考试前三天，一定要注意睡眠，不论你是否以前

有熬夜的习惯，还是有夜读的习惯，这几天，一定要开始做到晚上11点前必须睡觉。不要等到考试的前一天才放下心来好好休息，这样是非常不对的，这样只会让你感觉非常不适应，反而在第二天考试中沒有好的精神状态。提前几天养成好习惯，到了考试的前一天，才会有好的睡眠质量，才能在第二天以最佳状态去应战考试。对考试有恐惧感的朋友，我觉得心态必须要放好，不管你曾经是否努力，不管你是否是有过多次失败(比如某一科目考了两次或三次还没有通过)，临近考试的日子里，一定要把这些记忆中的失败放在一边，不要总是放在心上，当然也不能忘记。我们要知道，是这些失败使得我们害怕这一次的考试，我们才会恐惧考试的到来是要求我们再一次面对，但同时又要把这些失败的过去当成是激励自己的武器。每一次失败我们都会有所收获，至少我们了解到了自己哪些方面不足，哪些方面自己还没有掌握，而不是把每一次失败看成是整个战争的结束。可以让自己得到轻松的办法很多，你可以早上起床出去锻炼，晨跑可以让自己放松心情，更多的就是这一天你能轻松地复习和准备考试。晚上睡觉之前喝一杯温牛奶，可以安神，使你睡眠质量更好。到考试的那天早上，一定要把所有复习都给放下，不要以为考试的前几分钟还能为自己争取到好的成绩，这样只会让自己更加紧张。吃完早餐，安静地等候在考场外面，对自己要有信心，不要去回忆曾经考过多少次，就当自己是第一次考这一科，并且自己已经是掌握了这些知识。考前有兴奋感的朋友们，不要以为自己第一次考这个考试就可以很随便，也不要太严肃地去对待这个考试，我们就当是在做游戏，我们不必要把这个考试战场当成是决定自己成与败的基点

。考试前几天可以多看看书，第一次参加考试，充满了很多新奇，虽然自信满满，但也会因为经验不足而败下阵来。切记不要以为自己已经学得很好了，不要过分自信，对于兴奋感很强的考生，更多的是要静下心来想复习，同时也要注意休息。如果可以请到一个有经验的自考过来人陪在身边一起复习，效果更佳。很多有兴奋感的考生也会害怕，是因为担心自己第一次考试，什么都没有经历，怕在试题上面出乱子。你只要想到，别人也跟你一样，也是做的同一样的试卷，大家都是同样的考试，没有什么可以担心的。考试前把考试要用到的文具准备好，还有准考证，身份证等。不要等到考试当天早上急忙出来找，这样会让自己的心处于浮躁的状态，不利于考场发挥。考试结束，结束了一科并不代表结束了整个自考，下一门课在哪里考，考的是什麼，要在考试前准备好。不要等到考完了一科才去找下一科的考场。考前要做好考试的准备工作，而考后就是下一次考试的考前，因此如何去安排下一次考试是非常讲究的。结束了一科，就不要再计较这一科考试过程中出现了哪些失误，或者哪一题目没有答完整等等。考完了就要放松心情，当然也不能忘记还有下一科考试。我建议大家考试结束之后不要相互之间对比各自的考试答案，因为在对比之中，每个人多少都会对自己的答案产生怀疑，原本很自信的心也变得犹豫起来，这个是没有必要的。即使你刚才的考试答错了又能怎样，难道现在还能去改正吗？所以把刚才过去的考试放在一边，准备下一场考试。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)