

实干不如巧干：自考复习巧安排 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_AE_9E_E5_B9_B2_E4_B8_8D_E5_c67_171207.htm 有效地安排复习时间

科学研究表明，人每天有四个高潮记忆点：第一点是清晨六至七点。此时大脑已在睡眠过程中完成了对头一天所输入信息的编码工作，加上没有前后识记材料的干扰，识记印象清晰，记忆效率高。第二点是上午八至十点。此时精力旺盛，识记材料的效率高，记忆量较大。第三点是傍晚六至八点，第四点是临睡前一两个小时，其一是因为发生记忆后不再输入其他信息，故不存在“后摄抑制”的影响；其二是大脑会无意识地进行信息编码整理，使识记材料条理化、系统化，有利于记忆的保持和摄取。考生应根据此记忆规律，安排好各门功课的复习时间表，以期收到好的学习效果。合理规划日程表到临考前十天左右，复习大局已定，应收缩到教材上来，通过看书上的目录标题、自己平时勾画的重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重点补充一下；已经掌握了的内容，可以一带而过。还可以看看自己总结的提纲及图表、重要公式、定理等，集中知识抓知识的主干，犹如运动员大赛前的准备活动或适应性练习一样，通过这十天的收缩复习，强化记忆，为自考进一步打下牢靠的知识基础，以便能在考场上根据主干线索，迅速回忆。熟悉地掌握知识的整体框架，才能应试中八九不离十。考试前几天，要保持良好的学习和生活节奏，适当减轻复习的密度和难度，这是为了收到“先退几步，再跳得更远”的效果，保持大脑皮层中适宜的兴奋程度（既不放松也不紧张）。复习要诀 复习

要围绕一个中心内容来进行。从内容上来说不要超越教学大纲，也不要离开教材范围。每次复习的内容不要太多，要适当；要注意文理交替，也就是说尽量不把内容相近的科目放在一起复习。要有集中的时间和安静的环境。订一个复习计划，某一科的复习时间相对集中。复习时尽量减少干扰，保证有安静环境以集中注意力。要做好复习前的准备工作。平时要利用零星时间，把与复习有关的书、笔记、作业试卷、参考题准备好，以便复习时综合比较，避免浪费时间。认真做好复习笔记。在复习中应及时把自己思考总结出的完整而系统的知识记下尽量简明，有的可用图表。汇总起来，就是编织的知识之网。由厚厚一本书变成薄薄几页纸上的东西，既起到提纲挈领又有利于下次复习，强化记忆的作用。用回忆法进行复习。在复习每个具体问题时，最好先独立想一想再看书；在复习每第二个章节时，最好先把前面的回忆一下。在全面复习完后，最好把整个的知识点在脑中过一次电影。要适当看点题，做点题。在复习知识的同时再做些题目练一练。做题时应先回忆解题思路。做题应围绕复习的中心选题，题目宜精不宜多，应注意题目的类型和综合性。消除复习中的心理疲劳

康伟是位自考生，已经自考四年了，他很想加快自考的进程，然而每天晚上他一拿起书本复习，上眼皮就和下眼皮打架，困得要死。然而只要一坐在电视机旁，就马上生龙活虎，一点儿困意都没有了。温书往往很单调，很乏味，伤脑筋，耗精力，十分容易产生心理上的疲劳感。有两个“秘方”，可解除上述这种疲劳。一是切除“懒根”。狠一点没关系，对自己实行强迫性的“劳动改造”。如今晚要温10页书，做20道题，那么就一定要完成。否则，罚自

己20个俯卧撑，或者更重的“刑罚”，罚到自己懒意全消。

二是适当调剂一下心理。一件自己厌恶的事，天天强迫自己去做，容易产生心理的抵触。所以你应该试图说服自己温书如何重要，并在脑中展现自己美好的前景。还可以试图改变一下自己的学习方法，让复习更有乐趣。比如自己考考自己，来点刺激，也可自己扮成老师，用讲解的形式来温习；还可把复习的内容用卡拉OK的形式唱出来，或者来一段评书。学习一段时间后，要休息一会儿，听听音乐，散散步，看点有趣的书，甚至嗑嗑瓜子也无碍。此外，还应有意识地为自己制造一个轻松愉快的气氛，放些背景音乐，收拾干净书房，让你的精神也为之振奋起来。

考前不宜强行重复复习 科学研究证明：考试前的一两天不宜再重复已复习过的东西。因为重复复习，会在考生心理上产生不良效应，紧张状态下的强行突击记忆的东西会对保持或回忆以前学习的材料有干扰作用。因此，考试的前一天，应当舒舒服服地睡个午觉，出去玩，听听音乐，看场电影，松弛一下，这样做对第二天考出好成绩是有利的。

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