

专家支招:自学考试查分后怎样才能保持好心情 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/215/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c67_215357.htm 每到12月份，牵动自考生心头的事就是查分。查分后，有高兴的，有遗憾的，有痛苦的，有面临毕业走向社会的，每种情况都会遇到不同问题，处理不好将会影响日后学习及生活。您做好查分后的准备了吗？为此，记者采访了四位考生和国家心理咨询师周宝臣等老师，针对这些情况，为考生提前打个“预防针”。

胜中有憾 适当鼓励寻找原因 过来人：小段 专业：广告学 报考科目数：5门 通过科目数：4门 小段考广告学专业，之前已有普通高校专科文凭，学自考是为了取得本科文凭，从事自己感兴趣的广告工作。小段在2005年下半年报考了5门课程，其中4门为本科段课程，1门为专续本加考课程。最终他通过了4门，失败的1门为专业课。小段回忆那次查分谈到，高兴之余还是有点遗憾。由于小段是业余学的，一边工作一边复习，他把没有通过归结为工作忙。

专家支招 像小段这种情况，可以归结为胜中有憾型，这也是大多数考生查分后的情况。当然这种情况差异也较大，造成考生心理的反差也不同。比如，考生同样报了6门，有只通过1门的，也有通过5门的，两者的心情是不一样的。但不管怎样，考生都要正确对待，过了当然很好，没过的科目要审视自己的原因，是像小段那样因为工作造成的，还是因为报的科目较多，复习不过来造成的。找到原因后，就要理性分析，如果通过的科目较多，要多鼓励自己，争取下次把没有通过的课程复习好。如果失败的科目较多，要从根本上找原因，看看自己的学习方法是否得

当，是否有必要参加全日制辅导班学习等。大获全胜 继续努力避免“应激”过来人：小郑 专业：新闻学 报考科目数：7 门 通过科目数：7门 小郑报考新闻学，完全是出于自己的兴趣。2002年10月份，他报考了7门，其中5门为专业课，2门为公共课，最后的成绩是全部通过。小郑回忆那次查分谈到，感觉非常喜悦，给自己继续考下去以极大动力。小郑说，自己参加全日制辅导班，除了学校如期开设的4门课，自己多报了2门专业课和1门公共课。多报的课程完全靠自学，比如《外国新闻事业史》里面的内容非常琐碎，靠最后一个月的细致复习，最终考了79分。与更多考生交流，请进考试吧自考论坛更多信息请访问：考试吧自考栏目[1] [2] 下一页 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