

不打无准备之仗：自考前一周要完善的细节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/255/2021_2022__E4_B8_8D_E6_89_93_E6_97_A0_E5_c67_255256.htm 核心提示:距1月13日自考仅剩一周时间，在此给您提个醒：考前事务准备、冲刺复习、身心健康对考生备考至关重要。 事务篇来源

：www.examda.com 查询考点：考前一周，还有些考生不熟悉考点，这时应尽快查询，以便为考场踩点留出时间。考生可自行登录北京教育考试院网站（www.bjeea.cn）查询考试地点、考场号、座位号。以往曾发生过考生到考场忘记考场号现象，所以最好把信息打印出来。 考场踩点：把实地看考场放在最后一周，是个不错的选择。一来能熟记路线，二来也可借此换换脑筋。实地看考场，要根据自己的居住地到考场距离来决定交通方式。如距离考场很近，不妨骑车，自己可掌控时间；如距离考场较远，可乘公交车。要提前选好乘车路线，骑车也要计算好时间。考试当天，最好提前出发，以免遇到堵车等意外情况。 来源：www.examda.com 准备工具：考前一周要准备好铅笔、橡皮、蓝色或黑色签字笔、钢笔、圆珠笔、直尺等考试工具。值得注意的是，参加1月新增9门公共课考试的考生只能用黑色签字笔答题。铅笔要求是2B铅笔，考前可削好两枝以备用。橡皮往往是考生容易忘带的小物品，但却很重要。备好直尺用途大，除绘图题外，用直尺辅助涂卡，会提高涂卡速度和质量。此外，不能携带涂改液、胶带纸进考场，否则将被视为违纪，取消该科目成绩。建议考生将所有考试物品装在一个小塑料袋中。 备齐证件：身份证（军官证、士兵证）、准考证。两类证件缺一不可，一定要

带齐。学习篇来源：www.examda.com 查漏补缺：考前一周，总的原则是回归基础，形成知识网络，并在前一段复习基础上查漏补缺。考生可对照书后的考试大纲，或自己总结的提纲、图表、重要公式等，看看哪些知识点还没复习扎实，利用最后一周时间把它夯实。强化记忆：考前一周，主要强化记忆重要知识点。记忆时要以理解为主，切不可死记硬背。可找张白纸，将相关知识点以提纲形式默背书写，再核对书本，将漏写或错误的知识点重点消化和记忆。心理学界有一个普遍的共识，早起半小时和晚睡半小时，这两段时间是最佳的记忆时间，考生可试着利用这段时间来记忆。抓住真题：自考学习离不开教材，但也需一定题量的训练。考前一周，要将历年的考试真题再复习一边，尤其是当时做错的题目要重点关注，不留死角。如时间允许，最好每天能按照考试时间段做一套权威模拟题，以检验复习效果。

身心篇 调整生物钟：考前一周，考生一定要保证充足睡眠。对于习惯熬夜的考生，一定要将自己的生物钟调整过来。按照考试时间，调节身体生理上的兴奋点，使其与考试时间同步，从而保持最佳的精神状态。

合理膳食：备考阶段是辛苦的，脑力和体力消耗都很大。考前一周，考生更要合理膳食，补充营养。例如，每日可多吃点蔬菜、水果，补充维生素C、维生素B1等，以增强抵抗力，减轻复习疲劳。

张弛有度：临近考试，考生一般都很紧张。心理学表明，适度紧张有利于大脑保持最佳状态，但是不要紧张过度，以免造成考场发挥失常。如时间允许，还可去室外运动一下。

不要放弃：对于复习不充分的考生，无论是考前一周，还是考场上，都不要轻易放弃。毕竟是花费了较长时间辛苦准备的，一定要坚持考完。

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