

自考冲刺时期应抓住高效时间段 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/294/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c67_294585.htm 下半年高等自学考试即将举行，很多考生都在抓紧时间复习，可眼看考试日子越来越近，由于精神压力等方面的影响，很多考生反而不知道该如何复习。为此，有经验的自考生将自己的备考经验总结出来供其他考生借鉴。对于每一位自考生都有这样的经历，就是为了让自己的成绩取得好成绩，争分夺秒地“抢”时间学习，希望自己能少浪费一点时间。其实光靠“抢”时间不行，要懂得利用时间，合理安排时间。要精打细算，制订一份时间预算。不管做什么都得有计划，计划得好坏直接影响到目标的实现。要制订一份长远的时间预算，年度时间预算，每月时间预算，每日时间预算。制订一份时间预算后，就要善于抓住高效时间学习。不同的人高效时间不同，每个人要根据自己的“生物钟”和家庭环境等情况，找到自己的高效时间，充分利用自己的高效时间，以提高自己的学习效率。不同的时间具有不同的效能，在有些时间里，办事情精力充沛，效率很高，一分钟能当两分钟用，这样的时间段就叫做高效时间。一个高明者，总是把一天中最重要的事情放在高效时间里办，例如背课文、读书、写作文等；而把一些不重要或者说是简单的事情放在低效时间里做，例如洗衣服、打扫卫生等。最后要充分利用零碎时间复习。每天，各种事情都要分割每一个时间段，而在你上学、读书、娱乐、回家等大段时间的夹缝里，就有了许多的零碎时间，如果能充分利用零碎时间，将零碎时间拼接起来，就能由短变长，积少成多。

也就是说要充分利用路上、车上、床上等零碎时间，这样会挤出更多的时间学习。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