

成人高考考前一月四招减压 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/349/2021_2022__E6_88_90_E4_BA_BA_E9_AB_98_E8_c66_349191.htm

一、注意力转移法。大多数成人考生的学习专注力较以前均有下降，考前复习可以先测试自己的专注力延续时间（大多数考生在20分钟左右），根据此再确定自己复习的时间段。一种良好的复习办法是文、理科目错开复习，即注意力转移法。文科（如语文）是发散思维、理科（如数学）是逻辑思维，这两种差度较大的科目交叉复习实际上是左右脑的交替休息。

二、运动休息法。感觉大脑疲劳可适当运动，以10分钟为宜，超过10分钟就适得其反了。

三、心理暗示法。把自己所有的复习资料分门别类准备妥当，这不仅节约复习时间和提高效率，也是一种心理暗示，意味着“我已经准备好了考试”，有益缓解心理压力。

四、增强自信法。从平时做练习题时就先挑会做的，别在任何一道难题前卡壳太久。不断地征服题目会增强复习的自信，在心情愉悦或者有帮助的时候去回顾难题也许就不难了。

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