

专家支招：10月自考冲刺复习如何进入状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/474/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c67_474233.htm

亲爱的自考学友，您在自考路上有心理困惑吗？欢迎您来茶座聊聊，我们将请心理专家为您解答“心结”。您可将遇到的问题发电子邮件至

：rwjun2000@163.com，或拨打电话：82837128 考生来信：现在离考试没几天了，我却不能很好地进入学习状态，很着急，请问我该怎么办？

心理专家：一个人能不能提高学习效率，关键要投入到学习状态中去，这样才能迅速准确地学好知识。冲刺复习如何入“境”呢？我认为有4个因素。首先，要有明确具体的学习目标。做事情要有特定的目标，注意力才能集中，做每件事要给自己定个目标，然后设法完成它。

如果没完成，你要反省，是没付出努力，还是因为目标本身定得不合理。规划目标然后完成目标，你的学习热情才会被激励起来。其次，点燃学习知识的欲望。每个人都有潜能，一个人要想进入好的学习状态，就要有学习欲望，最重要的是寻找学到知识后的成就感，这样才会燃起你的热情，会让你对知识产生强大的学习欲望。

再次，进入好的学习状态。如果你某一块肌肉绷紧，时间长了就会感到酸胀，干扰你的注意力，同时会消耗你的能量。当你学会放松，让整个肌肉处于放松状态时，大脑自然会处于专注状态，你会轻松愉快地学会知识。

最后，掌握正确的学习策略。学习策略因人而异。早睡早起属百灵鸟型，晚睡晚起属夜猫子型，这是人的基本生物钟，有人上午9点达到能量峰值，有人下午2点达到能量峰值，你可以把最重要的学习内容放在最好状态时学，

效率自然会提高。 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