

教师资格考试的考前复习策略和技巧教师资格考试 PDF转换  
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/515/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_515512.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/515/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_515512.htm) 搞好考前复习，是教师资格考试取得好成绩的一个重要因素。考前复习实质上就是重新学习已学过的知识、技能，从而巩固地掌握知识技能，培养能力。将所学知识进行复习，无异于炒“冷饭”，掌握一些复习的策略和技巧是大有必要的。

### 一、克服心理疲劳

在考前复习阶段，常有一些参加考试的学员反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，学员可以从以下几个方面入手：首先，要有明确的学习目的学习就像从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多学员的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。其次，要培养浓厚的学习兴趣兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并有伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，amp.大收集^整理lt.考试gt.同时还要注意复习中的盲目化倾向与情绪化倾向，制订好复习计划，按部就班、扎扎实实地进行迎考复习。内向型的考生朋友则应避免以往遭遇问题后自己苦苦深思，白白浪费时间的现象，多向他人请教，借他山之石以攻玉。从心理稳定的角度

来看那些心理不稳定，有明显过度焦虑情绪的考生应看破考试的本质，把它看作平时学习的累积，把它看作是人生发展中的一次重要机会而非惟一机会，以平常心对待，把对考试的紧张恐惧意识化解在平时自学、复习当中；同时，要学会自我安慰，相信自己能考好，有把握考出好成绩，排除各种异常心理的干扰；还可以通过自我放松的办法，最终胸有成竹地走上考场，考出自己的真实水平，早日圆自己的成才梦。F8F8" 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](http://www.100test.com)