

自学考试应试秘笈：了解命题信息做好应试前准备自考 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E8_87_AA_E5_AD_A6_E8_80_83_E8_c67_532683.htm

由于自学考试是一次性终结考试，它不像普通高校开展教学双边活动，经过平时考试、期中考试、作业、学期考试等多次考核来评定学生成绩，因此，能否顺利通过课程的一次性考试，对于考生而言，其重要性是不言而喻的。在每次自学考试成绩公布的时候，总有许多考生因几分之差，甚至一分之差而失败，所以，自学者应掌握应试技巧，在考试过程中尽量避免“几分之差”的现象发生，努力提高考试成功率。了解课程命题信息命题是自学考试的核心，是实现专业考试计划规定的专业标准的关键。因此了解命题的原则与要求、题型、试卷的难易度等，对考生学习是很有帮助的。全国考委、省、市自考委都会适时颁发或通过大众传播媒介披露课程考试命题大纲。命题大纲一般含有命题指导思想、考试依据和范围、命题要求、答卷时间、评分要求及题型举例等信息，考生据此可以帮助确定应考对策。一般而言，课程命题以课程自学考试大纲为依据，以指定教材为范围。考生如有可能应取得本课程历次考试试卷，既可熟悉题型，了解试题难易度，又可作为自测、练习之用，找出差距，尽快补缺补漏。由于自学考试试题大都来源于课试题库，试题一般都覆盖到考试大纲的各章，题量也比较大。因此，考生要全面熟悉所考范围的教材内容，扎实地掌握基本知识和基本技能，灵活地运用基本概念和基本规律，切不可猜题、押题或只看辅导资料，搞临时突击。要做好应试前准备考生应在考试前两周左右带身份证

及报名时的有关单据到县区、市自考办领取准考证和课程考试座位号。同时，考生要了解自己所报考的每一门课程的考试日期、考场所在地，熟悉考试环境，掌握考试须知。因为，在比较熟悉的环境下进行考试，往往有助于启发答题思路，而在比较陌生的地方进行考试，在刚开始的时候会影响思维的灵活度、广阔度和深刻度。因此，考生有必要熟悉一下考试环境，了解乘车路线、考场地点及课程考试的座次等。另外，考场须知是考生考试期间的行为规范，应尽早阅读，并自觉地以考场规则来约束自己的考试行为。另外，考生参加考试时，必须带身份证、准考证、课程考试座位号“三证”，缺一不可。考生还要带齐钢笔、圆珠笔、铅笔等书写工具。除个别课程有限制外，还可携带不带程序的计算器进入考场。

要调整心理状态 考试作为一种对认知行为的测量方式，必然使应考者产生一定的紧张和焦虑，而紧张和焦虑对学业水平的发挥有严重影响，所以，在自学考试中经常出现考生怯场甚至晕场的现象。从心理学上讲，产生这种现象的原因有两个：一是心理的原因引起的。对考试的恐惧情绪在大脑皮层相应的区域形成兴奋中心与知识保持联系的大脑皮层的相应区域进入抑制状态知识回忆不起来对考试的恐惧加剧……如此恶性循环。另一种心理、生理相互影响加剧的恶性循环，对考试的恐惧情绪导致肌肉紧张、神经活动的功能失调、内分泌功能失衡紧张情绪加剧生理失调加剧直到晕场。为此，考生要调整自己的考试心理状态，预防和克服怯场。

首先，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。这如同体育运动员一样，要在比赛中获取好的名次，应该具有良好的竞技状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。考生

在进入考场之前，多想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统地复习了”，“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。其次，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短、具体和肯定，要默默或小声对自己说（不让他人听见，不影响他人答题），这样，可以通过听觉说话运动觉等渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。第三，松弛肌肉，缓和紧张的心理状态，考试时的紧张和焦虑与个体肌肉的紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张，避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一旦双手发生颤抖或有紧张情绪，可迅速拉紧所有的肌肉，然后立即解除紧张，也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就可避免生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。考生如果在考场上遇到意外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。

要掌握答卷技巧 考试成绩如何，关键在于考生对本课程知识掌握的深度和广度，从认知过程而言。对付考试是没有什么技巧，也不鼓励投机取巧，但是，在应试过程中，注意一些具体方法，对提高考试成绩是会有所帮助的。首先，考生拿到试卷后不要忙于先看题目，要先写好姓名、准考证号、座位号。要按监考老师的提醒，清点一下试卷是否齐全，检查一下卷面印刷是否清楚。如果发现漏页

、错页或印刷字迹模糊的情况，应及时向监考老师提出，以便及时得到调换。其次，要仔细审题。在考试的过程中，解答每一道题都要先审题。审题要弄清题意，不要“定题”。不仔细审题，容易答错、答偏。审题时不能粗枝大叶，不能想当然，不能操之过急，特别是那些形式上类似以前曾经做过的题目，要特别注意，有的考生将考题匆匆看一眼，认为题目似乎与自己复习中遇到的相同，就按原来的思路下笔解答，结果文不对题，成绩大打折扣。审题不可求快，文字较长的题目要稳下心仔细阅读。第三，要认真答题。答题的程序有两种；一是根据答题的时间分配，采用先易后难的程序；二是按照试卷编排的程序一道一道地往下答，如果遇到难题或一时答不出来的题目，先跳过去往下答。究竟采用哪一种答题程序，可根据自己的习惯进行选择，不管采用哪一种答题程序，在做完全部试题以后，都要认真检查，逐一复核，查漏补缺，检查时最好重新审题，防止误答和漏答。答题要完整准确，条理清楚，要点突出，书写规范。考生答题要完整，该说的话要说够，不能丢三落四。切忌不分段，不分标点写下来，那样眉目不清，难以取得高分，但也不必过于罗嗦，有关无关的话扯一大通，让评卷老师找要点，这样多花时间还得不到好成绩。对于计算题，要把计算过程清楚地反映在答题过程中，一步一步解答，有利于成绩的评定。答题时字迹清楚，不要过于潦草，让人难以辨认。同时，考试时应避免提前离开考场，应避免留下空白题。考试时间末了，考生应对所有答题反复核查。对于那些没有把握的答题，应着重以宏观角度去阐述。做到自圆其说，并尽量做完所有题目，不留空白题。最后，对于不同题型，要采用不同的答

题方法。选择题：这种题型可考查考生的记忆、理解、判断、推理分析，综合比较，鉴别评价等多种能力，评分客观，故常被应用。在答题时，如果能瞬时准确地把正确答案找出来最好，假如没有把握，就应采用排除法，即应从排除最明显的错误开始，把接近正确答案的备选项留下，再分析比较加以逐一否定最终选定正确答案。填空题：这种题型常用于考核考生准确记忆的“再现”能力，在自然学科中常用于考核考生观察能力与运用有关公式、原理的能力。在答题时，无论有几个空，回答都应明确、肯定，不能含糊其辞，填空题看似容易实则难，最好的应对办法是对学科知识中最基本的知识、概念、原理等要牢记。名词解释：这种题型一般针对学科中的基本概念、专业名词进行命题，主要考核考生的识记、理解能力。在答题时，答案要简明、概括、准确，如分值较大，可简要扩展。简答题：这种题型一般围绕基本概念、原理及其联系进行命题，着重考核考生对概念、史实、原理的掌握、辨别和理解能力。在答题时，既不能像名词解释那样简单，也不能像论述题那样长篇大论，答案要有层次性，列出要点，并加以简要扩展就可以。论述题：这种题型一般从试卷编制的全局出发，能从体现考试大纲中的重点内容和基本问题的角度来命题，着重考核考生分析、解决实际问题的能力，考核考生综合应用能力和创见性。在答题时，要围绕题目抽问，列出答案要点，然后对要点逐一展开叙述，此时考生应发挥自己的真知灼见，要在深度、广度上下工夫。如果对哪些要点把握不大，时间又不允许多考虑，那就宁可多答一些要点，但应避免把不能说明问题或者与答案相矛盾的东西都写上。自考生毕业论文选题技巧 毕业论文是高

等教育自学考试本科专业应考者完成本科阶段学业的最后一个环节。完成毕业论文的撰写可以分两个步骤，即选择课题和研究课题。撰写毕业论文，首先是选择课题。选题是完成毕业论文撰写成败的关键。第一，要坚持选择有科学价值和现实意义的课题。一项毫无意义的研究，即使花很大的精力，表达再完善，也将没有丝毫价值。第二，要根据自己的能力选择切实可行的课题。毕业论文的写作是一种创造性的劳动，不但要有考生个人的见解和主张，同时还需要具备一定的客观条件。由于考生个人的主观、客观条件都是各不相同的，因此，在选题时，还应结合自己特长、兴趣及所具备的客观条件来选题。具体地说，考生可从以下三个方面来综合考虑。首先，要有充足的资料来源，“巧妇难为无米之炊”，在缺少资料情况下，是很难写出高质量的论文。选择一个具有丰富资料来源的课题，对课题深入研究与开展很有帮助。其次，要有浓厚的研究兴趣，选择自己感兴趣的课题，可以激发自己研究的热情，调动自己的主动性和积极性，能够以专心、细心、恒心和耐心的积极心态去完成。最后，要能结合发挥自己的业务专长，每个考生无论能力水平高低，工作岗位如何，都有自己的业务专长，选择那些能结合自己工作，发挥自己业务专长的课题，对顺利完成课题的研究大有益处。

林文广 政策解答 自学考试毕业生可以考研究生吗？答：可以。自学考试的毕业证书是国家承认的，因而完全可以报考研究生。但至于自学考试专科毕业生和自学考试本科无学位的毕业生如何考研究生，还要看研究生招生部门和当年简章中的具体政策规定。

自学考试的考生如何办理出国留学的成绩证明？答：自学考试的考生可以自费出国留学，而且

现在自学考试考生出国留学的情况很多。市自考办可以为自学考试考生出国留学办理相关的成绩证明。具体办法如下：

1. 周一、周四考生接待日，持毕业证书和成绩单，向市自考办成绩科提出申请。按规定填写有关表格后，经自考办审核无误，加盖自考委章，并出具介绍信，考生持介绍信到主考学校盖章。
2. 考生持自考办开具的介绍信，到指定的翻译机构：中国对外翻译公司，翻译自己的毕业证书、学位证书和成绩单。然后持翻译件到市自考办加盖自考委章。并持此去公证机关公证。

外省自学考试考生考籍如何转入北京？答：首先，由外省市自学考试办公室为考生办理考籍的转出手续。考生在当地的考籍档案应由当地考办负责邮寄，不能由考生自行携带。考生的考籍档案到北京后，北京市自考办将通过《现代教育报考试招生专刊》登载相应的名单，请考生注意查看。或者拨打市自考办的人工声讯咨询电话：1605783或26898213查询。考生按照北京市上下半年自学考试的报名时间，上半年是3月1日至7日，下半年是9月1日至7日，到区县自学考试办公室办理准考证。考生持准考证和全部外省市自学考试成绩单，于周一、周四的考生接待日，到市自考办成绩科办理转入手续。

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