

自考临考复习时间巧安排自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/533/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E4_B8_B4_E8_c67_533068.htm 科学研究表明，人每天有四个高潮记忆点：第一点是清晨六至七点。此时大脑已在睡眠过程中完成了对头一天所输入信息的编码工作，加上没有前后识记材料的干扰，识记印象清晰，记忆效率高。第二点是上午八至十点。此时精力旺盛，识记材料的效率高，记忆量较大。第三点是傍晚六至八点，第四点是临睡前一两个小时，其一是因为发生记忆后不再输入其他信息，故不存在“后摄抑制”的影响；其二是大脑会无意识地进行信息编码整理，使识记材料条理化、系统化，有利于记忆的保持和摄取。考生应根据此记忆规律，安排好各门功课的复习时间表，以期收到好的学习效果。合理规划日程表 到临考前十天左右，复习大局已定，应收缩到教材上来，通过看书上的目录标题、自己平时勾画的重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重点补充一下；已经掌握了的内容，可以一带而过。还可以看看自己总结的提纲及图表、重要公式、定理等，集中知识抓知识的主干，犹如运动员大赛前的准备活动或适应性练习一样，通过这十天的收缩复习，强化记忆，为自考进一步打下牢靠的知识基础，以便能在考场上根据主干线索，迅速回忆。熟悉地掌握知识的整体框架，才能应试中八九不离十。考试前几天，要保持良好的学习和生活节奏，适当减轻复习的密度和难度，这是为了收到“先退几步，再跳得更远”的效果，保持大脑皮层中适宜的兴奋程度（既不放松也不紧张）。复习要诀 复习要围绕一个中心内容来

进行。从内容上来说不要超越教学大纲，也不要离开教材范围。每次复习的内容不要太多，要适当；要注意文理交替，也就是说尽量不把内容相近的科目放在一起复习。要有集中的时间和安静的环境。订一个复习计划，某一科的复习时间相对集中。复习时尽量减少干扰，保证有安静环境以集中注意力。要做好复习前的准备工作。平时要利用零星时间，把与复习有关的书、笔记、作业试卷、参考题准备好，以便复习时综合比较，避免浪费时间。认真做好复习笔记。在复习中应及时把自己思考总结出的完整而系统的知识记下尽量简明，有的可用图表。汇总起来，就是编织的知识之网。由厚厚一本书变成薄薄几页纸上的东西，既起到提纲挈领又有利于下次复习，强化记忆的作用。用回忆法进行复习。在复习每个具体问题，最好先独立想一想再看书；在复习每第二个章节时，最好先把前面的回忆一下。在全面复习完后，最好把整个的知识点在脑中过一次电影。要适当看点题，做点题。在复习知识的同时再做些题目练一练。做题时应先回忆解题思路。做题应围绕复习的中心选题，题目宜精不宜多，应注意题目的类型和综合性。消除复习中的心理疲劳

康伟是位自考生，已经自考四年了，他很想加快自考的进程，然而每天晚上他一拿起书本复习，上眼皮就和下眼皮打架，困得要死。然而只要一坐在电视机旁，就马上生龙活虎，一点儿困意都没有了。温书往往很单调，很乏味，伤脑筋，耗精力，十分容易产生心理上的疲劳感。有两个“秘方”，可解除上述这种疲劳。一是切除“懒根”。狠一点没关系，对自己实行强迫性的“劳动改造”。如今晚要温10页书，做20道题，那么就一定要完成。否则，罚自己20个俯卧撑，或者更重

的“刑罚”，罚到自己懒意全消。二是适当调剂一下心理。一件自己厌恶的事，天天强迫自己去做，容易产生心理的抵触。所以你应该试图说服自己温书如何重要，并在脑中展现自己美好的前景。还可以试图改变一下自己的学习方法，让复习更有乐趣。比如自己考考自己，来点刺激，也可自己扮成老师，用讲解的形式来温习；还可把复习的内容用卡拉OK的形式唱出来，或者来一段评书。学习一段时间后，要休息一会儿，听听音乐，散散步，看点有趣的书，甚至嗑嗑瓜子也无碍。此外，还应有意识地为自己制造一个轻松愉快的气氛，放些背景音乐，收拾干净书房，让你的精神也为之振奋起来。考前不宜强行重复复习 科学研究证明：考试前的一两天不宜再重复已复习过的东西。因为重复复习，会在考生心理上产生不良效应，紧张状态下的强行突击记忆的东西会对保持或回忆以前学习的材料有干扰作用。因此，考试的前一天，应当舒舒服服地睡个午觉，出去玩，听听音乐，看场电影，松弛一下，这样做对第二天考出好成绩是有利的。

增进记忆力的按摩 你想增进记忆力吗？现介绍一种后颈按摩法，只要经常做，就可收到解除大脑疲劳，增进记忆力的效果。在后颈的颈窝外侧的发际处，有一个叫“天柱”的穴位。再稍微向上一点，又有一个叫“风池”的穴位。按摩这两个穴位可改善大脑的血液供应，使脑功能增进，而且对于头疼，也有治疗效果。按摩方法，将两手指交合起来，连同掌部一起放在后颈处，用姆指的第一关节均匀地上下轻揉这两个穴位。按摩时要抬起下巴，脑袋后仰，效果才会明显。按摩五秒钟，间歇二秒，如此反复五到十次，头脑就会感到舒畅。另外，在两耳尖向上的交叉处，有一个叫“百会”的穴位，用

两手的中指按摩 此处，可以消除头晕眼花。科学的复习方法这里介绍一种科学的学习方法，供同学们备考时参考。国外流行一种叫SQ3R的学习法。SQ3R是观察（S）、提问（Q）、阅读（R）、背诵（R）和复习（R）的总称。观察：就是先把复习大纲和课本、补充读物大致地翻阅一遍。把与自己备考有关材料找出来，把与备考无关或与“大纲”要求不一致的材料弃去。提问：即是把找到的有关考试的书、材料速读一遍，找出重点，去粗取精，边读边按大纲要求，逐个提出问题，然后找出答案。这就是经常强调的培养学生分析问题和解决问题的能力。阅读：认真仔细地阅读、复习课本的每一个重要章节、每一段落。并做好笔记，特别是每章节的大、小标题要熟记。因为这都是这段主要内容的概括。背诵：每读过一个章节后，要记住其基本要点。然后合上书本，回忆所读过的内容。这就是所说的加深记忆和理解能力。实践证明，要掌握一门课程，需要阅读和背诵4至5遍。复习：在听串讲或老师辅导后，回忆一下主要内容。即刻复习，要比几天后再复习效果高出几十倍。我国著名科学家钱伟长教授，介绍自己青少年时的学习情况时说：“每当听完一堂课，就用12分钟回忆一下主要内容。也就是这堂课的中心思想，将其中最重要的记录下来。这样慢慢地归纳、积累，便总结出这门课程的精髓。记住这些东西，可以说就掌握了这门课程。”

苦干、实干、巧干 每位考生的基础不同，复习的态度和方法也不一样，考生的复习过程中大致可分为苦干、实干、巧干三种类型。苦干型的表现是，在时间安排上不够合理，每天十几个小时，经常早起晚睡，加班加点，苦熬时间。在学习方法上不够科学，只求数量，不重质量，加大练

习量，误以为多多益善。苦干的效果很不理想，隐性的损失更大，累坏了身体，心理状态不佳。这种苦干性的复习方法效率低、效果差，得不偿失，不足效法。实干型的表现是：不象苦干那样搞疲劳战术，而是合理安排作息時間，脚踏实地，按部就班，一步一个脚印的复习，步步为营，战则必胜，不做虚功，讲求实效。实干的效果明显高于苦干型。巧干型的表现是：在时间安排上科学、合理，按时作息，有一定的时间进行体育锻炼和文娱活动，还能抽出时间帮助学习上有困难的同学。在学习方法上，他们不是全面出击，而是重点突破，既重进度，又重效率。巧干型同学成功的学习经验，值得大家学习和借鉴。首先，他们按照课本目录和听课笔记，把书读薄，抓住复习的重点，重视课本中“总之”“综上所述”等关键部分，加深理解，以点带面。其次是攻破难点和疑点，对于尚未理解和牢固掌握的内容，对于似是而非、似懂非懂得内容，集中全力，各个击破。再次是掌握特点，各个学科的性质、内容不同，每个学科的各个部分也有差异，通过比计較异同，抓住了这些不同的特点，就抓住了事物的本质和规律，就会记忆牢固、理解深刻、运用灵活。还有，从自己的实际出发，在全面复习的基础上分出轻重缓急，抓住薄弱环节，把课内学习和课外学习、社会生活结合起来；把知识学活，运用科学的学习方法，不断归纳、整理学过的知识，理出头绪，便于掌握，养成勤于思考、勤于动笔、勤于质疑、勤于积累、勤于提炼等良好的学习习惯。三种类型的复习，方法不同，效果大不一样。苦干不如实干，实干不如巧干。百考试题收集整理 更多信息请访问:百考试题自考网，百考试题自考论坛 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