

自考专家支招：考生怯场的三大诀窍自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/575/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c67\\_575359.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/575/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E4_B8_93_E5_c67_575359.htm)

自学考试是对自学者进行以学历考试为主的国家考试，它是一种水平考试和目标参照性考试。在每次公布自学考试成绩时，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，尽量避免“几分之差”的现象发生，提高考试成功率。收藏我吧！以考试大纲为依据掌握命题信息 命题是实现专业考试计划规定的专业标准的关键。了解命题的原则与要求、题型、试卷的难易度等，对考生学习通过考试至关重要。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。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。调整心理状态防止怯场 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。预防和克服怯场的主要方法 首先，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。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。通过说话、运动等渠道，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。怯场时一定要全身心的放松，然后再慢慢答题。

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。

掌握答题技巧 缺、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。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。

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。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，采用先易后难的方法；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。最后，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、突出重点、书写规范。切忌不分段、不分点写下来，眉目不清，难以取得高分。对于计算题，要将计算过程精楚地反映在答题过程中，一步步解答，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，要仔细检查，以免留下空白题。

**几种题型的答题方法**

**选择题：**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。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，再分析比较逐一否定，最终选定正确答案。

**填空题：**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有关公式、原理的运用能力。在答题时，无论有几个空，回答都应明确、肯定，不能含糊其辞。因此考前对最基本的知识、概念、原理等都要牢记。

**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。答题时要简明、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论、原理及其联系进行命题，着重考核考生对概念、事实、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，先列出要点，再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，要仔细审题，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、广度上下功夫。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。

百考试题收集整理 点击查看：09年1月全国各地自考成绩查询汇总 09年下半年各省市自考报名时间 2009年1月自考试题上线 09年4月自考冲刺专题 09年全国地自考专业调整信息汇总 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)