

成考生“十一”长假复习要做好三项准备成人高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/640/2021_2022__E6_88_90_E8_80_83_E7_94_9F_E2_c66_640869.htm 距今年成招全国统考只剩半个月，如何利用“十一”长假做好复习，尽可能提高考试成绩，成为考生关注的焦点。对于以在职从业人员为主的成考生来讲，即将到来的“十一”长假，将是一个难得的复习冲刺周，要好好利用。“十一”做好3项准备 胡国英 北京师范大学艺术与传媒学院教师 通过我接触到的考生和实际教学经验，我觉得在“十一”长假中，成考生要结合自身实际，制定出合理的假期学习计划，而后按计划实施。建议考生做好以下3项工作，以提高假期的学习效率。一是做好心理准备。临近考试，考生常常手忙脚乱，甚至出现焦虑。常常发现记忆力下降，很多原本会做的题也做不好，导致心情越来越糟，进而影响学习效果。遇到这种情况，考生不要急于学习，而是要静下心来分析自己，要结合实际情况有针对性地调整心情。考生一定要重视考前的心理调节工作，因为健康的心情是学习的基础，同时也是考场正常发挥的关键。二是做好知识准备。平常学习时，考生都是按照每门课的进度，按章节顺序进行，这是一种纵向的学习方式。“十一”长假中，由于以前的知识点均已学过，这时应当进行归纳、总结和分类，把所有知识点串联起来，进行横向知识的复习。这样不但可以让单科知识点连贯起来，还可触类旁通，把相关的科目也联系起来，加深理解和消化。考试时，除了选择题、填空题外，很多题都是综合题，考查的是学生的综合能力，这时就更要通过横向知识复习，把各科的知识融会贯通

。三是做好身体准备。长假期间，除了学习外，考生还要注意合理休息，劳逸结合才能取得最佳学习效果。长假期间要以复习为主，但不能所有的时间全用来学习，日常的生活起居也要合理安排。紧张学习之余，考生可适当到近郊转转，放松放松心情，以更好的心态投入复习。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