

如何应对中国人身保险从业人员资格考试保险从业考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E5\\_BA\\_94\\_E5\\_c35\\_644941.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_BA_94_E5_c35_644941.htm) 中国人身保险从业人员资格考试，即中国寿险管理师、中国寿险理财规划师、中国员工福利规划师资格考试，自2006年正式运行以来，进展顺利，情况良好，2008年更是中国人身保险资格百考试题发展的一年，秋季考生报名人数突破20000人次。由于资格考试项目刚刚开展2年余，众多应考者对于资格考试的准备、学习、应考事项或多或少还存在一些疑问和问题。为了帮助考生正确把握学习方向，提高学习效率，能够顺利通过资格考试，本人结合自己参加考试的经验和体会，谈谈以下几点看法，供广大应考者参考。因为考生大多数是保险、银行工作从业者，大多数是利用业余时间学习，时间紧，压力大。实际上，参加资格考试是没有什么窍门和捷径可走的。但考生认认真真、踏踏实实的学习并不意味着不讲究学习方法，科学合理的学习方法可以帮助考生在学习过程中获得良好的效果。考生准备、学习应该先从理性因素环节入手：一、理性因素学习方法 读书认真阅读考试教材，这是最基本的学习环节。各科《资格考试教材》均是一门既有理论性，又是实践性非常强的学科，阅读教材前，应首先看考试大纲和课程目录，理解每一章的基本要点，然后再系统性的阅读教材。阅读教材一般有粗读和精读两种。第一遍为粗读，掌握每一章、每一节的梗概，弄清每一章、每一节的要点、重点和难点，此时不必要求识记，而要在具体思维中把握教材知识主线，今后针对性学习即可。接下来便是精读，精读要求既要有宏

观把握教材知识点的能力，又要有细致入微的学习态度，精读次数应该在10遍左右，每一次精读都要达到每一次学习的目的，掌握的程度、进展如何，做到心中有数。精读是在全面理解教材每一章、每一节基本内容的基础上，着重攻破要点、重点和难点，并把各章节内容联系起来融会贯通，对于资格考试教材中的“专栏内容”要深入阅读，以帮助教材理论观点更好的理解。我国著名科学家华罗庚先生曾把通过阅读来掌握书本知识的过程，形象的比作是“从薄到厚”再“从厚到薄”的过程。他说：“在书本中的每一个问题都经过细嚼慢咽，真正懂了以后，就需要把全书个部分的内容连串起来理解，加以融会贯通，从而弄清什末是书中的主要问题，以及各个问题之间的关联。这样，我们就能够统帅全书的基本线索，抓住贯穿全书的精神实质。”“从薄到厚”再“从厚到薄”即为粗读、精读的客观转化关系，它是哲学思维否定之否定规律的具体运用。思考“学而不思则罔，思而不学则怠”这是讲学习和思考的辩证关系的。以上读书是学习的第一个最基本的环节，思考也是学习过程中一个重要的环节。考生在学习读书时，思考要同时进行，通过思考，可以使学过的知识深化，并要主动、有意识的和具体保险工作、具体岗位结合起来。众多考生是从事保险工作的，而《资格考试教材》的实践性非常强，她立足于当前我国寿险市场的发展，密切结合寿险公司内部管理及各个工作岗位的具体内容，我们要把教材理论与每天工作的具体事宜相结合，比如《健康保险原理及经营运作、健康保险外部环境及政策》两本教材，我们就可以把每天的理赔工作的具体赔付案例与教材相对应，把中国保险监督管理委员会关于健康保险的具体

规定相对应，这样通过“理论联系实际”的做法，能使我们迅速把握教材的知识要点，并且是在理解的基础上达到了识记的效果。毛泽东同志曾说：“我们的实践证明：感觉到了的东西，我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才能更深刻的感觉它。”这便是强调了做任何事情（尤其是学习）主动思考是多末的重要！思考也可以暴露出学习的不足、理解不透彻的缺陷。这是就应该把不懂的或不清楚的内容记下来，再有目的的去读书。同时，尽量把教材中论述的观点用自己的语言重现出来，这样经过自己认真思考得出来的结论，记忆更加深刻，印象更加牢靠。记忆这里所说的“记忆”，包括硬记、脑记、笔记。《资格考试教材》中有一部分内容是需要硬记的，这部分内容在考试中分值占比不大，考题多集中在发达国家保险发展的状况，这样的内容考生要立足目前中国寿险市场行情，运用对比的记忆方法，分别将国外、中国的寿险市场发展优势、劣势情况一同记忆；脑记即在脑海中积极重现教材内容，在脑海中形成教材的大纲及目录、章节包含情况，这是一种更积极的记忆方法，待应考后期要主动运用此种记忆方法，甚至在闭目养神、睡觉休息时尝试运用，以锻炼大脑的信息储存能力（备考前期不要运用此种记忆方法，以免记忆效果不佳，影响考生参考积极性）。当然，最重要的记忆方法还是笔记，俗话说：“好记性不如烂笔头”。每位考生的学习能力、记忆能力、理解能力大不相同，对于自己每次学习的进展程度、理解程度最好用笔记录下来。古人云：“不动笔墨不读书”，学习一定要养成记笔记的习惯。具体可以在教材空白处写眉批、旁注，都是行之有效的方法，同时要要和《资格考试大纲、历年考试真题》相

对照，把考点在教材相应位置做好标记，注意每次学习最好也要将学习时间也一并记录下来，以备下次学习明确学习时间不要间隔过久，每次学习要用不同颜色的笔标记，同时使用不同的助学符号，这样才真能起到笔记记忆的作用。练习所谓练习，就是做历年考试真题，信平公司为广大考生提供的历年考试真题，考生要认真学习，仔细分析，逐步进入考试实战状态。第一遍一定要闭卷应答，最后结果和教材一一对应，简单的答对的题目可以暂时放一放，把答错的题目单独列示出来，着重记忆，并且要分析答错的原因，确保在理解的基础上识记。考生在练习这一环节，要达到看到题目就能马上反映出答案，看到答案就能马上反映出题目的思维能力，甚至自己能够拟出几道练习题来，这本身也是一个主动思考的过程。复习“温故而知新”，这强调的是及时复习，通过复习又能够掌握新的知识。人的大脑思维也遵循着哲学矛盾对立统一的客观规律，既然有记忆，就必然有遗忘，记忆与是同时发生的，人之所以能够记住知识，是因为记忆力大于遗忘力所致。《资格考试教材》内容丰富，既有理论性，又不乏实践性。考生最终答题实际反映的还是识记的能力。世界著名心理学家艾宾浩斯总结出了著名的“人脑思维遗忘规律曲线”，该曲线是一条指数型衰减曲线，大脑在记忆时便同时存在着遗忘，而且遗忘在1天之内下降可达到50%，之后下降速度便明显减慢了，所以我们在学习资格考试教材时，要尊重大脑的记忆与遗忘规律，复习要注意以下五点：

- 1、复习要及时（当日一定要将学习的内容重新学习第二遍），这样便会使我们的学习效果形成叠加，边际遗忘率就会下降；
- 2、复习要多样化，重点复习那些难以识记和易于遗忘

的材料，不必每次都按部就班以固定的顺序从头到尾的去复习，然后再将这些难以识记和易于遗忘的材料单独总结，与实际工作相结合，必要时与同事探讨；3、复习要阅读与重现并存，后者是一种更积极的过程，更有目的性，同时注意对于重现中的错误一定要及时纠正；4、复习要正确分配时间，要分散性的复习，即复习要掌握在1天、3天、7天这样的频率；5、复习要科学用脑，大脑学习是一种能量消耗的过程，考生要注意张弛有度，劳逸结合，总结出自己的用脑规律。以上谈了考生在应考过程中如何学习，如何快速掌握资格考试内容的一般规律，以上读书、思考、记忆、练习、复习均为理性因素，这是学习过程中最基本、最重要的因素，但我们知道中国人身保险从业人员考试是一项系统工程，涉及内容广泛，通过考试获取系列证书大概需要2-3年左右时间，这从中的艰辛惟独考生自己体会得到。所以在应考过程中，大脑非理性因素学习方法在考试奋斗过程中也起着重要的作用，具体说来，有以下四方面。

## 二、非理性因素学习方法

### 1、意志力的激励作用。

意志是为了达到一定的目的，自觉的组织自己的行动，并与克服困难相联系的心理过程，克服了困难才显示出了意志的作用。中国人身保险从业人员考试是目前最具权威的行业资格考试，考试教材是百余位保险专家学者的呕心历作，他们在编写教材的过程中，任务多，时间紧，要求质量高，遇到了前所未有的困难，最终呈现给广大考生一整套高质量的教材，相比之下，我们拥有现成的教材可以学习，又有什末困难克服不了呢？，“宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来”，这就是意志力的作用；

### 2、目标的激励作用。

人只有追求伟大的理想和目标，生活才会多姿多彩

，目标对于人具有引发、导向和激励的功能。广大应考者既然设定了获取资格考试证书的目标，就应该持之以恒，对自己的承诺负责任，对自己宝贵时间的付出负责任。我们每天的时间是相同的，但又是不同的；相同在于都是24小时，不同在于每个人的学习、工作效率是不同的。鲁迅说过：“时间就象海绵里的水，只要你愿意挤，时间总会有的。”；

3、成就感的激励作用。人们所追求的目标实现后产生的一种满足的心理状态，成就感的产生，能使人确认自己的价值，增强信心，获得人生观的体验和高层次的精神享受，处于一种跃跃欲试的最佳竞技状态，甚至你会用新的眼光看待人生和社会。我们广大考生通过了部分考试科目，不妨认真总结成功的经验，指导下一次的考试，必要时犒劳一下自己，与家人共同分享成功的喜悦！本人建议广大考生每年4、10月两次考试都要参加，每次报考3科以上，因为教材之间内容联系是非常紧密的，并且要发挥自己学习的主观能动性，要敢于通过，勇于通过，这样1年的时间，考生都会处于最佳的应考状态，真正起到了成就感的激励作用；

4、挫折感的激励作用。人们有目的的活动遇到障碍和干扰时，产生不能满足的彷徨、忧虑、消沉的心理状态为挫折感。考生在个别科目一次成绩未能通过时，便会产生挫折感，此时我们应该调整心态，孰不知，“失败是成功之母”。我们应该及时总结教训，实事求是的查找原因。哲学告诉我们，一切事情发生的结果都是有原因的，我们要变消极为积极，要充满信心更多的相信事在人为。以上学习方法无论是理性因素，还是非理性因素，均需要考生在考取资格证书的学习过程中，主动的、积极的去运用，发挥自己最大的效能，努力一次通过报考科

目。本人根据以上所述，具体总结出了学习教材八遍法，供广大考生参考：第一遍：通读教材，明确学习目的、要求、考点，充分利用考试大纲和教材目录，找出各章节内容的有机联系，在大脑思维中形成知识要点主线；第二遍：精读各个章节，花费较大精力、时间仔细品位，将教材中论点理解透彻，一定要认真阅读“专栏”部分，形成理性认识；第三遍：按照资格考试要求分清楚哪些内容需要识记，哪些需要了解，哪些需要理解，考试分值内容分布，抓主要矛盾，此时思维要把握知识内容的难易程度，做到心中有数；第四遍：将考试要点中的6070%比较容易的内容单独整理出来，识记、理解，保证考试最基本的60分，这无疑增强了一次性通过考试的信心；第五遍：将教材精读，将各章节内容看作是一个有机的整体，融会贯通，与自己工作相结合，理论联系实际，对于教材内容的把握上升到了一个全新的层次，这时考生应该放下教材，在脑海中积极重现，将教材各个章节的内容就像放映电影一样在大脑中留下印痕；第六遍：开始尝试闭卷做历年考试真题，查漏补缺，检验自己的学习水平和效果，然后和教材一一对照，重点把答错的题目整理出来，单独记忆；第七遍：再认真精读教材，同时将考点内容在书中用红笔标示出来，将试题题目所处教材哪一页，在题干处亦标示出来，这样在学习教材时针对性会更强，在做试题时会更加游刃有余；第八遍：打破阅读顺序，随机学习章节，锻炼大脑思维的敏捷性、跳跃性、概括性，对于试题要随时学习，此时要达到看到题目便反映出答案，看到答案便反映出题目的能力。以上八遍学习法遵循了大脑思维把握新生事物的客观规律，考生不可盲目跃进，孰不知“欲速则不达”，

考生要合理安排自己的学习时间，做到前紧后松，每次学习都要达到每次学习的目的，使自己永远处于应考的主动状态。

三、应考技巧 对于各种考试，严格来说是没有什末技巧可言的，考试结果的好坏关键取决于考生对考试科目内容的掌握程度，但是在答题的过程中也需要注意一些问题。

- 1、先浏览整个试卷。考生接到试卷后，不要盲目上来就答题，要先将100道单选题从头到尾过目一遍，在脑海中对试题的难易程度、内容分布有一个整体的认识，与自己学习过程中的点点滴滴去对照，对于试题在思维把握中要做到“宏观上藐视，微观上重视”，增强自己的自信心；
- 2、答题顺序先易后难。先易后难的答题顺序，是参加任何考试必须要掌握的基本方法。这样做的直接效果能避免许多不必要的时间浪费。先把容易的试题完成，分数可能已经超过60分了，最后再重现难题，搜肠刮肚回忆教材中相关内容；
- 3、答题不留空白。考生在答题过程中，可能会遇到两种情况：一是有些考题似曾相识，但答案把握不准；一是有些考题没有复习到，印象不深。对于第一种情况，考生可以经过思考选择自己以最初反映的答案为准；对于第二种情况考生也不应该完全放弃，而应该联系与考题有关的知识通过分析进行答题；
- 4、注意题干要求。试题题干有时论述要求选择不正确的选项，考生一定要格外注重。资格考试各个科目考题均为客观单项选择题，这类考题一般是提出一个问题或者写出一个不完整的句子，然后给出若干个备选答案。这种试题容量大、覆盖面广，他不但考察考生的记忆、理解能力，还可以考察考生的判断、推理、分析、综合运用能力。回答此类试题时，首先采用正选的方法，既考生能够准确认定正确答案；如果不能

准确的认定正确答案，则需要采用排除法，即首先将错误的答案一一排除，逐步向正确的答案逼近，最后经过分析思考选择一个正确的答案。总之，应考者应依据上述内容和自己的经验体会，总结出自己的应试技巧，写入读书笔记，临考前进行阅读，应试中加以运用，定能收到事半功倍的效果。最后，以我国诗人王国维关于做学问的名言与广大考生共勉。王谈到，做学问有三种境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路；衣带渐宽终不悔，为伊消的人憔悴；众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处。第一种境界指做学问要高瞻远瞩，认清别人所走过的道路。这是一个吸取前人经验并独立掌握和分析的过程；第二种境界是指对待自己的事业，就象对待热恋中的情人一样热切，不惜一切代价去追求；第三种境界是经过艰苦奋斗、在事业上做出创造性的贡献，犹如在灯如海、人如潮的灯节之夜，千里追寻，终于找到了朝思暮想的心上人一样。希望广大考生对于《中国人身保险从业人员资格考试证书》的追求也要象追求自己的心上人一样，不惜一切代价。最后，祝广大考生考试取得好成绩！推荐栏目：进入保险从业考试站点百考试题保险从业考试在线测试 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)