

2009年10月自考备考必胜技巧自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B410\\_E6\\_c67\\_645154.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2009_E5_B9_B410_E6_c67_645154.htm) 7月份的自考刚结束，结果不论是好是坏我们都不能左右，我们所能做的就是准备好十月的自考，在十月份再努力创下战绩“搞好考前复习，是自学考试取得好成绩的一个重要因素。考前复习实质上就是重新学习已学过的知识、技能，从而巩固地掌握知识技能，培养能力。将所学知识进行复习，无异于炒“冷饭”，掌握一些复习的策略和技巧是大有必要的。

一、克服心理疲劳在考前复习阶段，常有一些考生朋友反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，考生朋友可以从以下几个方面入手：首先，要有明确的学习目的。学习就像从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多考生朋友的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。其次，要培养浓厚的学习兴趣。兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。第三，要注意学习的多样化。书本学习本身就是枯燥单调的，如果多次重复学

习某门课程或章节内容，易使在脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生朋友不妨将各门课程交替起来进行复习。另外，如果交替学习各门课程仍不能消除心理疲劳，就应该考虑暂时停止学习。因为此时学习不但没有效果，反而加重了心理疲劳。这些时候，考生朋友不妨停止复习，或听听音乐、打打羽毛球，这样对于消除心理疲劳也是非常有益的。

## 二、战胜高原现象

复习中的高原现象，是指在复习到一定时期时，往往停滞不前，不仅复习不见进步，反面有退步的现象。在高原期内，并非学习毫无进步，而是某几部分进步，另外一些部分退步，两者相抵，致使复习成效未从根本上发生变化，因而使人灰心失望。高原现象常常发生较低层次的复习进入高层次的复习的过渡时期；或发生在临考复习的中、后期。当考生朋友在复习迎考过程中遭遇高原期时，切忌急躁或丧失信心，应找出自己学习方法、学习积极性等方面的原因，向成功者请教，树立起成功的信念。需要强调指出的是，几乎每一位考生朋友都要经过高原现象阶段，有些考生朋友甚至可能会遭遇数次，这就需要及时调整复习进度，在科学用脑，提高复习效率上多下功夫。

## 三、掌握复习艺术

在有限的时间内，能否以“纲”为纲，以“本”为本，紧扣知识点，突出重点，突破难点，消除疑点，抓住考点，强化热点，是考生朋友提高复习效率的重要保证。

### 1、形成知识结构。

考前复习的一个重要任务就是创设新的知识结构来帮助自己理解和巩固知识点。复习时应使知识连点成线，连线成网。看书时也不必面面俱到，而是先写出一章或一个单元的知识纲要，然后自己在认真思考、填写各层次的知识点，进行一定范围的联系和比较，然后再看书核对、

小结或者选几个典型的实例，让自己充分展开思维，最后收拢知识点。

2、难点简明。某些章节内容在最近学习中没有完全攻克或隐含的难点，随着复习时相关信息量的增大，难点暴露得更为突出。考前复习中若不着力解决，就会给未来的考试留下隐患，这期间的难点再不能精读细列，而应把难点具体化简明化、实用化。

3、疑点拓展深化。随着考前复习的深入，自己接触到的练习题多了，遇到从不同角度描述同一疑难点的问题也多了，复习中如何消除这些疑点也就显得很重要了。疑点的消除，一是拓宽知识面，消除知识间的“隔阂”，二是要深化知识点，澄清知识间的“是非”。疑点出自于对知识的片面理解和一知半解，若将相关知识进一步拓展深化，则疑点自破。

4、重点内容联系具体事例。考前复习中，对重点再不能够“空对空”，而应立足于整个教材，将一些凌乱的基本事实置于某一重点内容的指导之下。多侧面进行联想，有利于加深对本质和原因的认识，一举两得。

5、分析考点。自学考试考查点的设置虽无一定的规律性，但考前复习中仍可以通过分析历年来的考查点，总结出这些考查知识的形式、角度、能力层次和与其它知识点的联系等方面的规律，并且总结出解决这一考查点问题的规律性的方法。应当指出的是，分析考查点不是消极地应付自考，而应以知识点的原理和知识点间的内在联系为依据，对考查点解题方法的应用也应是引导自己运用原理形成思路，理解性掌握解题技巧，千万不能死记硬背套题。

6、热点变形。自学考试所考查的基础知识，解题思路变化并不大，只是在题目的设计上略加改变，或因果倒置等，因此，考前复习要注意充分领会所学知识会为与适用条件和范围，特别应注意

运用自己所掌握知识在新情景下解决问题。为了强化热点，适应考题变化，考前复习应认真分析热点题的演变，利用现有习题通过“改头换面”，一题多变，进行定点练习。还可以围绕热点，进行了试题变形练习，以深化和扩大知识面，提高应变能力，培养发展思维能力。

#### 四、联系资质特点 实践证明，一个人在气质、性格，心理稳定程度等因素也会影响考前复习。这是由于我们的学习活动都是在一定的心理背景基础上展开的，心理发展水平在相当大的程度上会影响我们的学习与发展。因而，考生朋友在复习迎考过程中，应根据自己的心理特点来制订复习迎考计划，根据自己的心态来调整复习的进度，选择与运用最好的复习方式方法，使自己的考前复习达到与预期的最佳效果。

从气质的角度来看，属于粘液质的考生朋友应克服自己适应环境速度慢、能力差的缺点，绝不要因为环境的改变而影响到自己的复习效果；同时，要注意改变思考问题表现出的固执呆板、钻“牛角尖”等现象，主动地与学友们一起讨论，扬长避短，切不要把自己关在一个小天地里冥思苦想。属于多血质、胆汁质的考生朋友要克服自己过分情绪化的现象，面对即将到来的考试，已经没有什么兴趣的问题，要重视锻炼自己的毅力，避免出现“三天打鱼，两天晒网”的情况。

从性格角度来看，外向型的考生朋友要注意培养自己严谨治学的精神；同时还要注意复习中的盲目化倾向与情绪化倾向，制订好复习计划，按部就班、扎扎实实地进行迎考复习。内向型的考生朋友则应避免以往遭遇问题后自己苦苦深思，白白浪费时间的现象，多向他人请教，借他山之石以攻玉。

#### 五、重视复习“错误” 错误往往是很难避免的；同时也是很有价值的，错误对我们的

价值就在于“吃一堑，长一智”。如果在复习中不善于从错误中走出来，缺陷和漏洞就会越来越多，任其下去，最终就会蚁穴溃堤。在备考期间，要想降低错误率，除了及时订正、全面扎实复习之外，一个非常关键的问题就是找出原因，不断复习“错误”。即定期翻阅错题，回想错误的原因，并对各种错题及错误原因进行分类整理。对其中那些反复错误的问题还可考虑再做一遍，以绝“后患”。错误原因大致有：概念理解上的问题、粗心大意带来的问题，以及书写潦草凌乱给自己带来的错觉问题等。如果在应考复习中注意复习“错误”，就能有效地避免在考试时再犯相同类型的错误。

从心理稳定的角度来看，那些心理不稳定，有明显过度焦虑情绪的考生应看破考试的本质，把它看作平时学习的累积，把它看作是人生发展中的一次重要机会而非惟一机会，以平常心对待，把对考试的紧张恐惧意识化解在平时自学、复习当中；同时，要学会自我安慰，相信自己能考好，有把握考出好成绩，排除各种异常心理的干扰；还可以通过自我放松的办法，最终胸有成竹地走上考场，考出自己的真实水平，早日圆自己的成才梦。

百考试题收集整理 编辑推荐：自考生：提高学习效率的经典方法 专家支招：自考学习的十种方法 自考英语学习摆脱死记硬背的小妙招 更多自考技巧心得请访问百考试题自考站 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)