

考前30天自考如何备考调整心态自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D30_E5_A4_c67_646049.htm 10月自考仅剩33天，现在的你是否开始紧张了，担心自己的复习工作没有做好，害怕考试无法过关...放下你的担心和忧虑，做好剩下的30天的备考工作，相信你一定可以搞定这次考试。自考30天一、做好最后时间安排来源：考试大的美女编辑们 考试迫在眉睫，如何利用好这一个月的时间做最后的冲刺很重要。根据所报的课程数不一样所以最后的备考工作也有所不同。 a报1-2门课程百考试题自考站，你的自考专家！如果你只报考了1至2门课程，那么你完全不用惊慌，相信平时你也对教材的知识有所积累。现在你可以给自己准备一张时间列表，将复习看书的时间段都明确的标注清楚。一个月，如果排除胡思乱想和闲逛的时间，你就有充裕的时间将2本教材看完，也有充裕的时间看复习资料 and 做真题！不要放纵自己，一定要严格的遵守时间表上的时间安排来好好复习。 b报3-4门课程百考试题 - 全国最大教育类网站(100test.com) 相信报考3-4门课程的你自己肯定很有信心，要不然你也不会如此的大胆报4门。如果你现在功课还没有准备好，但你想此次考试4门都通过，小编建议你多做历年试题，根据自考老生的建议，如果你感觉自己复习的还不是很有把握，目前应对考试需要做的就是多做历年试题，尽快熟悉题型，这会在考试的时候起到事半功倍的作用，另外，不要太多关注自己仍然很生疏的知识，争取把掌握了的知识点运用纯熟，一方面可以给自己竖立信心，一方面也巩固了已有知识的得分率。当然除了真题，你还

必须多看教材，因为教材是考试之基。临考前5天

- 一、了解考点情况和考试时间 临近考试，要对自己的考试地点有所了解，对不熟悉的考试地点一定要亲自设计好路线，最好亲自到考点考察一番，避免由于路线不熟悉导致迟到错过考试。考试时间也非常重要，自己要考的科目的具体时间要清楚。笔者曾经遇到这样的情况，有的考生看错了自考的通知单而错过了考试时间。所以请再次看一下自己的考试通知单上的考试时间。
- 二、考场须知：www.Examda.CoM考试就到百考试题

- 1、考生参加考试时，必须携带磁卡准考证、身份证(含军人、武警人员证件，16岁以下考生使用户口簿)和考试课程座位通知单，证件不全者，不准参加考试。
- 2、考生必须严格遵守考试纪律。根据全国考委规定开考十五分钟后，考生不得进入考场，开考三十分钟后方准交卷出场，交卷出场后不得再进考场续考，考生不得携带寻呼机、移动电话、商务通等进入考场。
- 3、考生必须在试卷第一页右上角已标明的两个方框里准确填写自己的座位号，否则成绩以零分计。
- 4、考生进入指定考场后，必须在指定的座位上参加考试，考生坐错座位，其成绩以零分计。另外，进考场以前一定好好察看自己携带的文具是否都准备齐全，钢笔圆珠笔，2B铅笔，兰黑色钢笔或者填涂用的炭素笔，计算器，仅限于修改填涂卡的修改液等等。

- 三、安排好作息时间百考试题 - 全国最大教育类网站(100test.com) 在这最后的两天里，考生一定好好安排好自己的作息时间，饮食方面要清淡又注意营养，作息要有规律，养精蓄锐才能百战不殆。同时最重要的是要调整好自己的心态，以一种平常心来面对考试，有的考生临考前心慌，呕吐，腹泻都是心里紧张造成的，必定会对考试发挥

造成很大的影响，希望大家可以从战略上藐视对手，战术上重视对手，以一种饱满的状态迎接即来的考试。考前心态调整这个阶段是考生最容易烦躁的阶段，考生在这个阶段要注意心态的调整。因为你还有一个月的时间备考，如果没有一个良好的心态来备考你就无法取得成功！考生该如何做好心态调整的工作呢？

- 1、认真搞好复习。根据考试大纲进行全面细致地复习，不要过多地抠偏题难题，不要押题。要注意知识之间的联系，避免孤立地强记硬背。复习充分全面，就会增强自信，减轻焦虑心理。www.Examda.CoM考试就到百考试题
- 2、调整学习节奏。研究表明，人的大脑皮层细胞有明确的分工，不同的刺激会引起大脑不同的兴奋。如长时间接受同一类信息刺激，就容易产生疲劳，注意力容易分散，所以要避免长时间复习同一学科的现象。
- 3、适当的听音乐。如果学习感到累、什么也记不住时，不妨听听古典音乐。比如：古琴曲、古筝曲、扬琴曲等，悠扬、舒缓的、空灵的音乐，可以稳定情绪，音乐以听不懂为好，因为不需要记忆，最好是在休息时间听。但注意不要一边学习，一边听音乐，尤其是不能听摇滚和流行歌曲。
- 4、劳逸结合。学习中有张有弛，劳逸结合，才能收到事半功倍的效果。学习之余，适当进行一些体育锻炼，有利于大脑的休息，提高心理素质。充足的睡眠能使自己精力充沛，情绪稳定，保持敏捷的思维。
- 百考试题论坛
- 5、保持良好的学习环境。一个安静、舒适的环境有利于集中精力搞好复习。要经常通风，保持室内空气的流通与新鲜；控制好室内光线、色调的配合，减少噪音干扰。

百考试题收集整理 更多请访问百考试题自考网
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

