

自考指导：考生熬夜复习得不偿失自考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E6_8C_87_E5_c67_648537.htm 4月自考就要拉开帷幕了。

每当考前，不少复习不太充分的考生，总想着牺牲睡眠时间，熬夜突击复习。殊不知，考前熬夜复习，扰乱了正常生物钟，不仅身体吃不消，效果也不见得好。考前熬夜复习，身体吃不消。每次考试前，笔者都会听到不少考生有靠熬夜来增加复习时间的想法。更有考生不无夸张地传授“经验”：考前一夜通宵突击背诵。且不说这样是否真的有效果，单是身体就吃不消。连续数日熬夜，将会使身体免疫力下降，加上现在夜晚气温较低，供暖停止，很容易导致感冒等疾病，如果因此而耽误考试就太可惜了。考前熬夜复习，效果也不见得好。有的考生报考科目较多，考试任务重，考前偶尔熬夜在所难免。倘若仅想着靠熬夜来提高成绩就不现实了。自考课程内容较多，考核知识点较细，如果平时不用功，考前突击学习来不及。此外，科学研究表明，睡眠时间持续少于正常生理需要3天以上时，最先受到影响的是注意力、专注力及操作能力。因此，尤其要避免考试前一晚还在“开夜车”。考前熬夜复习，易养成不良习惯。自考学习周期较长，如果平时不抓紧，只在每次考前熬夜“突击”，长此以往，考生不仅身体会受到严重损害，而且还会养成拖拉、浮躁等不良习惯。因此，一旦有熬夜情况后，就要及时“把失去的睡眠补回来”，还要多补充水分和营养，尽快恢复体力，摆脱熬夜后萎靡的状态，更不能任其长期发展下去。自考学习工夫在平时，光靠考前熬夜突击意义不大。况且，因熬夜

而将身体搞垮了，到时考试也没通过，那岂不是“赔了夫人又折兵”。笔者奉劝有此想法的考生，三思而行。百考试题收集整理 更多信息请访问:自考论坛，自考网校，在线题库 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