

自考生必看：四大方面入手提高考试过关率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/276/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_c67\\_276521.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/276/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c67_276521.htm) 在每次公布自学考试成绩时，总有许多考生因几分之差，甚至一分之差而失败，所以，自学者应掌握应试技巧，尽量避免“几分之差”的现象发生，提高考试成功率。做好应试前准备 考生应在考试前两周左右携带身份证及报名时的有关单据到县(区、市)自考办领取准考证和课程考试座位号。同时，考生要了解自己所报考的每一门课程的考试日期、考场所在地，熟悉考试环境，掌握考试须知。因为，在比较熟悉的环境下进行考试，往往有助于启发答题思路，而在比较陌生的地方进行考试，在刚开始的时候会影响思维的灵活度、广阔度和深刻度。因此，考生有必要熟悉一下考试环境，了解乘车路线、考场地点及课程考试的座次等。另外，考场规则是考生考试期间的行为规范，应尽早阅读，并自觉地以考场规则来约束自己的考试行为。另外，考生参加考试时，必须携带身份证、准考证、课程考试座位号等“三证”，缺一不可。考生还要带齐备足钢笔、圆珠笔、铅笔等书写工具。除个别课程有限制外，还可携带不带程序的计算器进入考场。考生经过较长时间的学习之后，考试前脑力和体力极度疲劳，为了保证临考前的精力充沛，必须设法创设最佳的应试条件，专家建议考生考前不要“开夜车”，“临阵擦枪”，“临时抱佛脚”，要注意饮食卫生，临考前给大脑补充足够的营养，要保证充足的睡眠。调整心理状态防止怯场 考试作为一种对认知行为的测量方式，必然使应考者产生一定的紧张和焦虑，而紧张和焦

虑对学业水平的发挥有严重影响，所以，在自学考试中经常出现考生怯场甚至晕场的现象。从心理学上讲，产生这种现象的原因有两个：一是心理的原因引起的。对考试的恐惧情绪——在大脑皮层相应的区域形成兴奋中心——由于神经过程规律的作用，使与知识保持联系的大脑皮层的相应区域进入抑制状态——知识回忆不起来——对考试的恐惧加剧……，如此恶性循环。另一种心理、生理相互影响加剧的恶性循环，对考试的恐惧情绪——导致肌肉紧张、神经活动的功能失调、内分泌功能失衡——紧张情绪加剧——生理失调加剧——直到晕场。为此，考生要调整自己的考试心理状态，预防和克服怯场。首先，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。这如同体育运动员一样，要在比赛中获取好的名次，应该具有良好的竞技状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。考生在进入考场之前，多想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统地复习了”，“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。其次，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短、具体和肯定，要默默或小声对自己说(不让他人听见，不影响他人答题)，这样，可以通过听觉说话运动觉等渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。第三、松弛肌肉，缓和紧张的心理状态，考试时的紧张和焦虑与个体肌肉的紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张、避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一

一旦双手发生颤抖或有紧张情绪，可迅速拉紧所有的肌肉，然后立即解除紧张、也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就可避免生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。考生如果在考场上遇到意外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。

**掌握答题技巧** 考试成绩如何，关键在于考生对本课程知识掌握的深度和广度，从认知过程而言，对付考试是没有什么技巧，也不鼓励投机取巧，但是，在应试过程中，注意一些具体方法，对提高考试成绩是会有所帮助的。首先，考生拿到试卷后不要忙于先看题目，要先写好姓名、准考证号、座位号。要按监考老师的提醒，清点一下试卷是否齐全，检查一下卷面印刷是否清楚。如果发现漏页、错页或印刷字迹模糊的情况，应及时向监考老师提出，以便及时得到调换。其次，要仔细审题。在考试的过程中，解答每一道题都要先审题。审题要弄清题意，不要“定题”。不仔细审题，容易答错、答偏。审题时不能粗枝大叶，不能想当然，不能操之过急，特别是那些形式上类似以前曾经做过的题目，要特别注意。有的考生将考题匆匆看一眼，认为题目似乎与自己复习中遇到的相同，就按原来的思路下笔解答，结果文不对题，成绩大打折扣。审题不可求快，文字较长的题目要稳下心仔细阅读。第三，要认真答题。答题的程序有两种；一是根据答题的时间分配，采用先易后难的程序；二是按照试卷编排的程序一道一道地往下答，如果遇到难题或一时答不出来的题目，先跳过去往下答。究竟采用哪一种答题程序，可根据自己的习惯进行选择，不管

采用哪一种答题程序，在做完全部试题以后，都要认真检查，逐一复核，查漏补缺，检查时最好重新审题，防止误答和漏答。答题要完整准确，条理清楚，要点突出，书写规范。考生答题要完整，该说的话要说够，不能丢三拉四。切忌不分段，不分点写下来，那样眉目不清，难以取得高分，但也不必过于嗦，有关无关的话扯一大通，让评卷老师找要点，这样多花时间还得不到好成绩。对于计算题，要把计算过程精楚地反映在答题过程中，一步一步解答，有利于成绩的评定。答题时字迹清楚，不要过于潦草，让人难以辨认。同时，考试时应避免提前离开考场，应避免留下空白题。考试结束前，考生应对所有答题反复核查。对于那些没有把握的答题，应着重以宏观角度去阐述。做到自圆其说，并尽量做完所有题目，不留空白题。

**几种题型的答题方法**

**选择题：**这种题型可考查考生的记忆、理解、判断、推理分析，综合比较，鉴别评价等多种能力，评分客观，故常被应用。在答题时，如果能瞬时准确地把正确答案找出来最好，假如没有把握，就应采用排除法，即应从排除最明显的错误开始，把接近正确答案的备选项留下，再分析比较强以逐一否定最终选定正确答案。

**填空题：**这种题型常用于考核考生准确记忆的“再现”能力，在自然学科中常用于考核考生观察能力与运用有关公式、原理的能力。在答题时，无论有几个空，回答都应明确、肯定，不能含糊其辞，填空题看似容易实则难，最好的应对办法是对学科知识中最基本的知识、概念、原理等要牢记。

**名词解释：**这种题型一般针对学科中的基本概念、专业名词进行命题，主要考核考生的识记、理解能力。在答题时，答案要简明、概括、准确，如分值较大，可简要扩展

。 简答题：这种题型一般围绕基本概论、原理及其联系进行命题，着重考核考生对概念、史实、原理的掌握、辨别和理解能力。在答题时，既不能像名词解释那样简单，也不能像论述题那样长篇大论，答案要有层次性，列出要点，并加以简要扩展就可以。 论述题：这种题型一般从试卷编制的全局出发，能从体现考试大纲中的重点内容和基本问题的角度来命题，着重考核考生分析、解决实际问题的能力，考核考生综合应用能力和创见性。在答题时，要仔细审题，列出答案要点，然后对要点逐一展开叙述，此时考生应发挥自己的真知灼见，要在深度，广度上下功。如果对哪些要点把握不大，时间又不允许多考虑，那就宁可多答一些要点，但应避免把不能说明问题或者与答案相矛盾的东西都写上。 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)