

2012年上半年软考考前良好心态调节方法 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_8A_c99_885.htm 首先生活程序化临考前为了使自己的心理和生理进入考试状态，使自己的生理活动与心理活动节律化，就应该严格地按照自己的作息时间来度过每一天。在时间安排上要留有余地，不要满打满算，也就是说，确保能保持一个良好的生理节律与心理节律的状态。彻底休息使生物节律发生变化，不易使考生进入考试状态，彻底休息不如练练手，热热身，找找考试感觉。复习的内容是每科最基础比较重要的知识。会睡觉为了保持考生睡眠的生理节律，建议考生考前每天在晚上11点之前睡觉，不要过早睡，过早睡眠效果不好，也不要过晚，一两点睡也不好。而且考前三天如果考生睡觉时一时难以进入睡眠状态，要顺其自然，不要过多地考虑睡不好怎么办。要会运动考生在考前不要做剧烈运动，例如：爬山、游泳、参加球类比赛等等。大运动量的活动会造成考生体力消耗过大，产生身体疲劳，使人提不起精神来，无精打采。对考试状态的进入是极为不利的。建议考生考前可在家里也可以在室外练练俯卧撑，在室外跳跳绳，打打羽毛球，快步走走等。适当地运动可以消除疲劳，保持精力，稳定情绪，增强信心。要会娱乐考前考生不要看强烈刺激的电视节目，特别是武打片。考生看看、听听轻松的文艺节目可以帮助考生消除生理疲劳与心理疲劳，焕发起欢快的情绪，有助于让考生的心态处于积极向上的状态。看看轻松的文艺节目对消除考生考前的心理过分紧张也是非常有帮助的。要亲手做考试中的物质准备，考前到考场去看看，

拟定出自己去考场的路线和使用的交通工具。要掌握调节心态的技巧有很多简便易行的调节方法，例如，深呼吸，缓慢有节奏地吸气，停一两秒钟再缓慢有节奏地呼气。例如，走路挺胸抬头，步伐坚强有力，速度比平时快1/4.再例如考生面带微笑，最好对着镜子练习微笑。最后，百考试题软考频道预祝大家取得好成绩！编辑推荐：[#ff0000>谈谈我的软考软件设计师考试成功之法](#) [#ff0000>软考系统分析师考试经验之谈](#) 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