

2011年软考做好考前准备工作，轻松迎战软考！PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E8_BD_AF_c99_889.htm

一、树立自信 临近考试，考生一般都很紧张。心理学表明，适度紧张有利于大脑保持最佳状态，但是不要紧张过度，以免造成考场发挥失常。您可以适度的深呼吸或到室外进行运动等等。在这段时间里，复习不充分的考生，可能会有放弃考试的念头。自信是一切事业成功的先决条件。自信心不足，临场就会慌乱，不能发挥出最佳水平。而一个人一旦充满自信，就会有坚忍不拔的意志，就能最大限度地发挥主观能动性。有句话说的好：“努力不一定成功，放弃则肯定失败”。所以，无论如何，一定要坚持考完。成绩的好坏与情绪稳定的关系很大，优化情绪的辅助办法有：(1)深呼吸。复习完功课后，做深呼吸。要缓慢、放松，吸完一口气后，略停1秒钟再吐气。(2)坐着或者站立，身体放松，想象着自己淋雨，自我想象下雨将所有的疲劳和焦虑冲洗掉。

二、进入备考状态 (1)早起半小时和晚睡半小时，两头加起来是1个小时，心理学界有一个普遍的共识，这两段时间是最佳的记忆时间。所以这1个小时中，要充分利用。(2)每天做一套卷子。每天做一份试卷可以使考生在几天后真正拿到试卷时不感到手生，能找到感觉。最好用历年试题练手。(3)自考开始的前一晚上，平时什么时候睡觉就什么时候睡觉，千万不要打破自己平时的习惯，这是成功的一个重要保证。

三、熟悉考场 考生要提前去熟悉考点的具体位置、乘车路线、乘车时间等，对考场环境这些都做到心里有数，才不会在考试当天造成慌乱。 编辑推荐：#0000ff>八种方法有

效帮你调节2011年软考考前心理 #0000ff>2011年计算机软件水平考试应试锦囊 #0000ff>2011年计算机软件水平考试程序类备考完全攻略 热点资讯： #0000ff>2011年下半年全国计算机软件水平考试冲刺专题 #0000ff>2011年11月软考准考证打印时间和网址汇总 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