

即将来临的成考你准备好了吗 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_8D_B3_E5_B0_86_E6_9D_A5_E4_c66_100147.htm 调整心态 考试发挥你的真实能力 考试前，考生要注意保持良好的心态。良好的心理素质的培养和形成，既有外部条件，又有内部因素。关键是考生。要有调节情绪、自我控制的能力，在考前，努力做到以下几点： 牢固树立自信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。 正确估计自己考生应对自己的综合能力有一个正确的认识，既不要低估自己，也不要过高估计自己。每次自我检测之后，可以针对自己的成绩，冷静地分析前后变化的原因，找出学习中存在的不足，以便调整奋斗目标。有奋斗目标，才会产生前进的动力，有动力才会有取胜的信心，以最佳的竞技状态迎考。 进行适应训练在考试中，非智力因素对临场发挥有一定的影响。适应训练可以帮助考生在考前和考试过程中稳定情绪，正常发挥。如可自拟考场情景，在规定时间内做完一定量的练习题。经过反复训练，逐步提高适应能力。做到劳逸结合身体不适，疾病困扰，都会带来心理负担。因此，考生在学习和复习期间，要处理好工作与学习之间的关系。不要让自己过于劳累，要注意饮食，适当补充能量，保证有一个健康的体魄。还要防止开夜车，保证充足的睡眠时间。这样才能保证精力充沛，思维敏捷，处事果断，消除考前因身体不适应造成的各种心理障碍。 保持良好心态 考试是一种复杂的智力活动，需要保持良好

心态。考试确实不同于日常的学习生活。不管准备多么充分，因求胜心切，紧张就不可避免，而且越是临近考试，心理越是紧张，越是心神不定，不能扎实有效地进行复习。考生要学会自我控制，要保持开朗、乐观的心态。把注意力放到自己的学习目标上来。 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