

大学英语三级考试成功心理 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/119/2021_2022__E5_A4_A7_E5_AD_A6_E8_8B_B1_E8_c82_119281.htm

大学英语三级考试成功心理 一) 志存当高远，学子当自强 1、大学英语三级考试是水平考试，没有指标限制，只要达到要求，人人都能通过。国家制定考试大纲的目的是给大学英语教学和测试提供一套标准，它应该是普通大学生都能达到的，而不是有意为难大家的，因此要有充分的自信。 2、作为当代的大学生，大家不妨将自己的人生目标定得更高一些，应将为国家的强大和民族的振兴视为己任，国家需要自己的顶尖人才在国际上为人民争得更多的荣誉和利益。所以掌握外语这一工具就是必不可少的。大家要时刻想到还有更加艰巨的任务在等着自己，如果区区一个三级考试都不能通过岂不是要误了大事。我们不是要大家唱高调，无数名人的故事告诉过我们，一个人的目标越高，他成材的机会越大，他的成就也会更大。即便退而求其次，他的成就也不会太差。 二) 在战略上藐视三级,在战术上还得重视它 1、要早做准备 从一开学大家就要清楚这学期要过三级了，要有一个预先的计划，上学期我们收到许多同学的电子邮件问“还有两周就要考试了，我对四级考试还是没有什么把握，该怎么办？”虽然我们能够给他们提供一些应急学习方法，但我们也忍不住想问，这些同学早些时候在干什么？ 2、既要重视刻苦努力的重要性，又要善于总结和学习别人的方法和技巧 由于考试本身具有的不能完全测出考生真实水平的弱点，所以考试当中就存在诸多非智力性的技巧。抓住这些技巧有利于更好地发挥出自己的知识

水平。请大家一定要记住，学习当中“现在的考试取巧等于将来的技术创”。再者，我们这些专门研究测试的人确实总结出了三级考试当中的一些现象和规律，考生同学们尽管拿去用就行了，不用自己耗时费力地去摸索了。

三) 调整心理状态

- 1、破釜沉舟，志在必得 自准备三级考试那天起，就要提醒自己，“只有一次机会，这次如果过不去，再也没有下次了”不要给自己留后路。有不少同学从大一下学期就开始报考三级了，但到了大三下学期还在准备三级考试。原因就是他们每次参加考试总不是很在意，总是对自己很宽容地说，“这次过不了没有关系，还有下次吗”这样的心态参加三级考试，恐怕再学三年还是过不了。反过来，如果背水一战，在大一下学期就过了三级，然后乘胜追击，在大二上学期通过四级。那么大三就可以有更多的时间学好专业课。如果不选择继续深造，在没有了考试压力的情况下，个人的能力也会全面发展，找工作时仍然具有优势。
- 2、始终给自己积极的心理暗示 要一直对自己说，“我一定能通过考试”，要始终保持高昂的士气。大家知道战场上取得胜利的绝招之一就是打掉敌人的气势，只要自己的队伍士气大振就能作到无坚不摧。同样的道理，如果我们坚信自己肯定能行，那么我们会想方设法去解决问题。否则就会满眼是困难。也就是说，在心态消极者面前会有千难万难，而心态积极者则有千方百计。每天对自己说几次，“我肯定能行”，它的作用将会让你自己都惊讶不已。
- 3、专心致志，心无他物 要想获得好成绩，要投入相当的时间和精力。复习时一定要不要心烦意乱，想入非非。如果复习时一会想着如何去讨好女(男)朋友，一会又去想如何赚钱或去想哪个地方的舞会热闹，哪个系

的女生漂亮，这样的学习效果一定不会好。复习时一定要进入这样的境界：“天塌下来让别人先顶着，等我复习完这一部分再说。”

4、山重水复疑无路，柳暗花明又一村 复习时还需有锻炼自己的毅力。在一定的时期，大家都可能会有复习总不见成效的感觉。比如：“单词总是记了就忘，做练习总是错那么多，听力总是跟不上录音速度。”遇到这种情况切记不可善罢甘休，而是要迎难而上。根据过来人的经验，只要在坚持一下，这个坎也就过去了。这一点在是有其科学道理的，表现在学习上就是在一定的阶段进步会比较慢。

5、要主动出击，不要被动挨打 主动学习会学得兴趣盎然，被动学习会学得愁眉苦脸。一定要变“要我学”为“我要学”。学习和做任何别的事情一样，一旦做得被动了，就不会有什么好结果。

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