

备战07北京在职公务员考试：心态调整三大秘笈-公务员考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/168/2021_2022__E5_A4_87_

[E6_88_9807_E5_8C_c26_168879.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/168/2021_2022__E5_A4_87_E6_88_9807_E5_8C_c26_168879.htm) 07北京在职公务员考试，实际上一种资格考试，这种考试形式也有很多优势，比如：通过考试合格的考生可以在一定的时间内参加用人单位的录用面试。能给很多考生有充分的选择余地。但是正因为这样，对有些考生来说压力仍然是有增无减，原因在于担心自己本次考试通不过拿不到资格证书，就会错过很多机会。尤其，本次考生绝大多数是参加工作许多年的在职人员，也有待岗的。平时没有足够的时间复习准备，更何况公务员考试的特殊性决定了其考试内容相当广泛，需要平时积累的很多。虽然说有了一定的社会经验和工作经验在作答申论时，相对有一定的优势，但根据前几年考试的情况来看，工作了未必在作答申论时，就能发挥优势。由于申论原因考试不合格的考生也很多。主要是：一方面对于作答要求、解答技巧和方法掌握不够。另一方面就是心理压力比较大和比较轻视。很多考生认为“哦都工作这么久了，应该说积累了相当的经验，解决和应对这些问题绰绰有余等等侥幸心理”。因此，我们给考生以下备考建议：考生要有良好的心态。这里所谓的良好心态，一是要有面对压力的良好心理素质；有了好的心理素质和好的心态容易集中精力进入状态。状态是我们做许多事都必须的，如果状态不好，容易走神，作答无法发挥自己应有的水平，自然无法考出理想的成绩。另一方面就是要正确对待考试，竞争机会是公平的，你有工作经验他也有，你有的优势未必就比别人一定强。要全面权衡自己的观点发

挥自己的优势尽最大努力完成答卷。即使没有通过也不要埋怨，虚心总结，等待机会，反而会更好一些。就这个问题给大家提供点参考的看法。对于考生而言，从准备报考一直到考试真正结束，在整个过程中考生们的竞争和心态因数起着决定性作用。我大致从报考阶段、考前复习准备阶段和考试阶段这三个阶段介绍一下考生自己的竞争和心态因数的变化情况，关键是如何调整。

第一：报考阶段的竞争压力和心态问题。在这个阶段，考生们往往会忽视一个问题，就是在没有充分考虑清楚的情况下报考，最终可能会由于某些因数而导致失败。考生们该如何面对这个问题，应该从自身的实际出发，因为如今的考试竞争是越来越激烈，所以考生应把存在的竞争因数充分考虑好，对自己不能抱有任何侥幸的心态，否则到头来吃亏的还是自己。来源：www.examda.com 因此，考生考虑好自己的切实状况后，就可以根据报考人数、专业等方面对自己有个很好的定位，这样心态也是比较镇定的，因为自己做好了准备。在这种有准备的条件下做出的选择往往是明智的。所以当你报名后，会怀着愉悦的心情去准备复习考试。

第二：考前复习准备阶段的竞争压力和心态问题。这是一个最重要的阶段，考生们都在忙着购买参考书、参加好的培训班、抓紧更多的时间复习等，因此这个环节中，每个考生的面对的竞争压力和心态肯定是非常复杂的。我们建议考生应该脚踏实地的准备复习迎考。首先，考生要购买自己适合的参考书，目前市场上的教材比较多，建议考生根据实际情况选择一套高质量的教材尤为重要，因为自己复习起来心态比较放松，竞争相对也少。反之，就等于加大了自己的竞争压力。接下来，考生应根据自己的时间和实力情况

以及复习的效果等，选择是否有必要在考前参加辅导班。考生如果觉得自己复习效果好，而且原先基础也比较扎实，那么就不用浪费时间和精力去参加辅导班，因为自己已经有竞争优势，何况公务员考试是考察学生的知识积累情况、运用知识分析和解决相关问题的能力、包括个人处理实务能力和应变能力等的综合素质要求。如果学员觉得自己复习效果不佳，而且压力过大，在这种情况下，可以选择比较适合自己的辅导班学习，这样在老师的讲解下去复习能节省大量宝贵时间，同样在竞争力和心态上也起到一个较好的调节作用。然后，复习进入冲刺过程时，考生的竞争和心态可想而知。这时，考生应抱着信心十足的状态，把平时学习的知识点进行必要的总结和归纳，使自己对所掌握的东西有一个整体的把握，对抓紧时间再巩固知识会起到很好的作用。否则，一味的钻在题海中不能自拔，结果也会前功尽弃，而且也会给自己造成不必要的竞争压力和痛苦。所以要适当的调整压力和心态，这样复习起来状态佳而且效果好。

第三：考试阶段的竞争压力和心态问题。进入考试阶段了，考生们应保持强劲的竞争优势和良好的心态积极迎考，期间要抛开一切杂念，考完一门后就不用去想其结果，而是调整心情考虑如何应对下一门，直到考试科目全部结束。另外，还要保证健康的身体，如果能做到如此，坚持到最后，相信你的结果会让你满意。因为你自己已经做到了绝对优势的竞争状态和保持了最佳的心态。总之，胜利是属于有充分准备的人。最后我们预祝各位考生考出水平，取得成功。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