

备考攻略：你最好这样备考-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\\_ti2020/21/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_87\\_E8\\_80\\_83\\_E6\\_94\\_BB\\_E7\\_c26\\_21906.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/21/2021_2022__E5_A4_87_E8_80_83_E6_94_BB_E7_c26_21906.htm)

1、冲动是魔鬼 情绪指人对客观事物的喜、怒、哀、乐等方面的体验和表达。它影响着人的工作和生活。情绪源于人的需求，并和人的追求联系在一起。在某些抉择时刻，人们往往感到犹豫和彷徨；当追求受阻，需要付出巨大的心理能量及高度的注意力的时候，紧张、焦虑、烦恼和忧愁等就会占据他们的心灵。在攀越成功的道路上，我们所面对的最大危险往往不是来自对手，而是自身的不良情绪，因为消极情绪常给人的心理增添巨大压力，使人们对事物的判断变得模糊。此外，消极情绪还会扼制人的创造性思维。因为，人一旦产生了疲惫情绪，所有的兴奋点都集中于此，从而导致记忆力衰退，思维迟钝想象力缺乏以及理解力的下降，适应环境的能力随之丧失，许多问题也接踵而来。据华文公务员考试研究中心的专家研究表明：消极情绪的负面影响大于正面影响，情绪糟糕的时候，一个人就在心理力量上解除了武装。此时，他不但不能提高自己的能力，而且原来已具备的能力或熟练技巧都无从发挥，在这种状态中进行句角逐，只有一个结果溃不成军。对于国家公务员报考者来说，如何控制好自己的情绪是一个值得重要的问题，它直接关系到考试的结果成败。虽然一个人无法每时每刻都保持恬静与愉悦的心境，同时也不能使自己免受情绪波动的冲击和影响。但却可以运用理智的力量来控制自己的情绪，转移或调整自己的情绪，不让它在我们的心里引起不良反应，或者尽可能小地减少这种消极反应。有时还

可以促使它向积极、有益的方向转化。摆脱不良情绪，我们首先需要控制自己的注意力，使之尽快转移到那些最有意义的或最能使自己感到自信和充实的事物上去。这里的关键是心里减少外界刺激的输入量，缩小并弱化其影响。要将这种刺激和烦恼分割开来，逐个击破，决不把它们相互联系起来进行思维，和综合。当内心某种强烈的情绪冲动既无法发泄，又不能加以阻扼时，升华便是一个很好的解决途径。即变压力为动力，使自己更加振作起来。也可有意识地采取其它一些行动，以一种新的刺激来抵消原有刺激的作用，最终使自已的精神由被动转向主动。

## 2、身心健康才是宝

成功是多种因素相互作用的产物，它不仅需要聪明的智慧，而且还必需具备良好的心理和生理状态。现实生活中任何一种应试竞争，都不只是纯粹的知识能力水平的较量，而应试者身心素质的全面竞争。要想获胜，一方面要利用外在力量，另一方面要发挥自己的主观力量，尤其是发挥出自己的心理力量。针对这些问题，北京华文公务员研究中心的专家给考生总结了以下四点备考注意事项：

- (1) 打铁需要自身硬。备考是一个知识不断积累的过程，而且需要消耗巨大的精力和能量。没有健康的身体作后盾，应考者便无法顺利地度过这一段艰巨的历程，更不可能取得考试的成功。因此，为了增强自己在的考场上的实战能力，每一个应试者都应该采取各种措施来增强自身的体质。在复习过程中注意劳逸结合、张弛有度，不打疲劳战。要掌握科学的学习方法，例题安排时间，追求事半功倍之绩效。
- (2) 你不是上帝的尤物。由于对自身缺乏冷静、理智的判断，有的考生往往高估自己的能力与知识水平，忽视自身的缺陷及与别人的差距。把自己看作是“上

帝的尤物”，天生便具有了人类的很多优点和长处，因而，无论做什么事情，觉得自己都能取得成功。正是这种盲目的自信强化了应试者的自负心理，以至在他们的个性心理系统中占据了绝对的优势，从而形成侥幸心理。其直接后果是麻痹大意，对待考试漫不经心，最终造成不可避免的失误。要克服这种侥幸心理，最重要的是端正参考动机的，深入扎实地进行备考复习，切忌偷工减料。题目无论难易都需要认真对待，不可心存侥幸，指望考试过程中不会碰到难题，以给自己减轻负担。这样做的结果只能是咎由自取，必将为此付出沉重的代价。（3）上帝眷顾有准备的人。骄傲是不可取的，但我们也不走向另一个极端，陷入自卑的陷阱。看不到自己的长处和潜能，或对此估价过低。你仔细想想：自卑同骄傲、自负具有相通之处，它们都是内心空虚和自我怀疑的外化征象。自卑或自责，实际上是在回避某种自己不愿接受的现实，也从中找到了自身价值感缺失的补偿。个人的自我怨恨在这里得到了合理的解释。少许的自卑在一定程度上可以振奋人们精神，但却带有极大的负面效应，它会妨碍个人作出建设性的努力，甚至会导致自我认同的崩溃。因而，对于每一个应考者说，必须注意防止这种病态心理的影响和侵蚀，实事求是地看待自己的长处与缺陷不因自己的特长而沾沾自喜，也决不因自己的不足而妄自菲薄。“虽然人不需要绝对地认同自己，但是人绝对需要认同自己”。或许，我们能够从这句话中得到一些有益的启迪。（4）我不是最差的。“我不知道到底能不能成功，我总觉得其它人都比我厉害。”对考试成功的期待，特别是随着考试时间的日益逼近承受考试负荷的心理或生理机能都将日渐削弱和衰竭，继而心慌

意乱，无法使自己全身心地进行备考。严重的甚至还有可能导致情感、思维和行为的僵化。在解答试题时，就感到思维紊乱，无从下手，大大影响了自身真实能力与水平的发挥。要摆脱这种困境，我们首先必须战胜自己，强化自身的心理力量。在思想上和习惯上同自己的惰性与畏怯等弱点进行斗争。应该明白，恐惧并不等于软弱，也决不意味着无能。只要失败还没有成为定局，我们就还有成功的希望，也就没有任何理由消沉和懈怠。关键是要相信自己的力量，将自己从高度的焦虑当中摆脱出来。只要注意强化自我意识，我们就一定能够消除或减轻恐惧心理，获得竞争的胜利。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](http://www.100test.com)