

备考攻略：正确估计自身的能力-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_21938.htm 正确估计自身的能力与缺陷，实现渴望的目标与追求，是报考者备考与应试的第一要诀。备考是应试的前提，同时也是应试成败的关键。其内涵较为广泛，技巧很多，分述如下：一、增进自身了解，有针对性地进行报考 了解自我，主要是了解自身的兴趣与特长，明确自身的能力及其局限之所在，以便灵活地运用自身的能力和规避存在的缺陷。二、学会控制情绪 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。这里的关键是尽量减少外界刺激的输入量，缩小并弱化其影响，或者变压力为动力，使自己更加振作起来。要做到控制和掌握情绪，就需要培养积极的思维习惯，善于以乐观的态度对待外界的各种刺激。一个人自制力的强弱在这里具有非常重大的意义。因为它是任性与惰性的对立面，而且只有它才可以阻止情绪本身所具有的那种不顾一切后果的倾向。三、心理、生理状态的调适 1、克服恐惧心理，树立必胜信念 2、克服侥幸心理 3、克服自卑心理 4、克服投机心理 5、保持强健的体魄 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