

公务员考试心态调整方法:心如止水沉着应考-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_ti2020/22/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E8_c26_22387.htm

(4) 规律饮食 促进学习 考前的生活习惯一定要规律，尤其是饮食，不可暴饮暴食，也不可饥肠辘辘，每天的主食必不可少，应多喝水，每天要保证1500-2000ml的摄入量（切忌不能以喝饮料代替喝水，最好是白开水），考生应保证每天吃两个水果，约500克左右，另外，菠菜、胡萝卜可增强记忆力，洋葱能改善大脑供血，帮助考生集中精神，这类食物可适当增加一些。

(5) 休息娱乐 放松心情 每天要保证充足的睡眠，尽量不要开夜车，在良好的精神状态下，掌握的知识远比熬夜苦读多得多，心理学家杰力说过，如果你希望自己取得高效率的学习成果，就必须领会考前的睡眠作用，从而让自己保持良好的健康状态。此外，用听音乐，唱歌，看电影，看小说等娱乐形式，可以转移自己的心理焦虑。娱乐很容易使人心情放松，缓解繁重的脑力劳动。

(6) 自我激励 成功在望 公务员考试目前的形势可以用千军万马过独木桥来形容，考生在考前学习复习阶段，往往会产生焦躁不安，心绪不宁，信心不足，担心忧虑等等不良的心理状况，除了以上所讲的方法外，自我激励是一个很好的方法，它能有效的调整人们的心理状态，稳定心绪，使考生每天都以饱满的心态面对学习和生活。

考中篇 公务员考试竞争是非常激烈的，公务员网曾经对其学员进行了调查，几乎所有经过考试的学员都表示在公务员考试期间有紧张的情绪产生，尤其是在面试时面对那么多考官，想到有那么多强劲的竞争对手，就会不由自主的产生一种紧迫

感和焦虑感。华育公务员网的专家团对学生们在考试过程中存在的这一问题，提出了几点解决方法，并希望考生们在考试过程中能应用这些方法，尽量减少和消除紧张的情绪，发挥出自己最好的成绩。

笔试时

- （1）提前到场 熟悉环境 专家们提醒考生最好提前半小时到场，一方面可以熟悉考场周围的环境，放松自己考前心情，另一方面可以再回顾一下所学知识点，做到胸有成竹，增强自己的信心。
- （2）自我暗示 做深呼吸 考前自我暗示和做深呼吸是减轻心理压力行之有效的方法，告诉自己，这只是平时在家做练习题，以前可以做好，现在也一定可以的。
- （3）先易后难 排好时间 遇到难题不要心慌，认真看题，读懂题目要考的知识点，实在没有头绪，就做下一道，《行政能力测试》题量很大，平均下来一道题要用一分钟时间做完，千万不能在某一道题上耗费过多时间。
- （4）把握自己 集中精力 有的考生听到别人翻卷子就认为自己答题的速度慢了，于是便心慌意乱，没有了头绪，这里华育专家团希望参加笔试的考生要把握好自己，考试期间尽可能的将全身心投入题目中，集中精力答题。

面试时

- 1）提前到场 调整情绪 与笔试一样，面试前也要做到提前到场，整理整理服饰，给考官一个良好的第一映像，同时调整自己的心境。
- （2）平和心态 注意听题 考官给考生介绍情况时，一定要认真聆听。为了表示自己已听懂并对这个问题感兴趣，可在适当的时候点头或应答。
- （3）沉着应答 放慢语速 在面试时，心情紧张的考生往往自觉不自觉的语速加快，为了缓和自己紧张的心情，沉着自如，可以适当放慢语速，给自己多一点的思考空间。
- （4）手势辅助 轻松自如 如果面试时怯场，那么做出一些相应的手势既可以增强自信心，又可

以掩饰自己紧张的心情，使自己做到自然大方。（5）微笑
面对目光自信 微笑总会给人带来温暖的感觉，微笑面对考官
会给他们留下良好的映像，使自己更有亲和力。目光可以注
视着考官，切不可左顾右盼，要让人感觉到尊重、真诚与自
信。（6）举止大方 谈吐文雅 公务员考试的面试是为国家选
拔优秀的干部，所以考生尤其要注意在面试中的形象，不能
畏手畏脚，唯唯诺诺，而要做到举止大方，谈吐文雅，讲话
要有分寸有技巧。 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