

公务员考前心理辅导与答题技巧(上)摘录-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_22838.htm

公务员考试不是决定命运的考试 郭建民：从考前心理调整问题来说，我们首先要谈谈对于公务员考试的认知。紧张的备考，就像一个武林高手，在深山苦练了多少年，结果最后武林大会取消了你说闹不闹心。对于考生而言，公务员考试是痛并快乐着。保持自信的几大秘诀 郭建民：第二点是要保持自信心。自信心非常重要，怎么样保持呢？介绍几种方法，第一种面带微笑是自信的表现。尽管在备考的日子很累，但在家里、班级里都要面带微笑，面带微笑会使你自信。这里面我举个例子，喜欢乒乓球的知道，陈建华碰上的瑞典的一个主力选手，打球时候不管球打的怎么样，结果他都始终面对微笑，最后他取得了胜利。第二个办法是走路的时候抬头挺胸，步伐稍快。心理学家说，人的心里体验和外部姿势是相连的。我们仔细观察不自信的人，你会发现他们走路的时候耷拉着脑袋，抬不起脚，鞋跟跛的厉害。第三种办法是不横比。多数家长这样说的时候都是想激励孩子，但在临考前这样的做法就是拿夸别人的孩子压自己的孩子。学生家长要多看孩子的长处，常在家说一些天生我才必有用，巾帼不让须眉，阳光总在风雨后等之类的话。控制情绪，笑对中考、高考 郭建民：第三点是要走出低谷，排除不良情绪影响。在最后备考复习阶段，同学们一定要注意排出不良情绪影响。因为生活在紧张当中，不可能每件事都非常如意，当你感到不如意的时候怎么样排除呢？ 郭建民：考生要学会倾诉。但家长及老师在与学生沟

通时要注意谈话的技巧。在这里给家长提几条建议，首先，要学会换位思考。其次，要少说多听，或只听不说。最后一点我觉得家庭里要保持一种民主和谐的氛围，有的孩子跟我说“我妈名义是关心我，老上我这屋送水果，实际上是看我是不是在看书。”所以我说家长要学会跟孩子沟通。但倾诉也可以和老师、班主任、和自己信任的人沟通。你觉得谁都不愿意和别人说的话，你自己和自己沟通行，你写下来也比憋在心里强。郭建民：考生们排除不良情绪还要学会宣泄。该哭就哭，该笑就笑，当自己学习情绪非常苦闷的时候，适当听点音乐可以转移，这里面我可以说一下，中学生学习不良喜欢之一，就是边学习边听歌。这么多年我的经验，边做题边转笔、边做题边听歌，这是不对的。一做题听歌就有思路，考试不让你听歌怎么办？但是不反对考生适当的听歌。也可以用体育活动转移。家长不要看着孩子一玩点就激动的不得了，实际上孩子学习累的时候，适当的玩一玩做点体育活动是有好处，但是要把握适量、适度的原则，玩个10来分钟效果是最好，不要过度、过度会影响学习。比如说你要是跑个三千米肯定是不行，累了。父母陪孩子打个羽毛球，都不错。考生们还可以做点自己喜爱的活动来转移压力，我在大庆69中讲课的时候，有学生问，上网吧玩好不好。我说不好，空气浑浊，做点有益于健康的活动。郭建民：睡眠是最好的减压药。现在很多孩子考前都非常紧张，考试前要频繁上厕所，焦虑很严重，吃饭不香、心烦。但是你试着休息一下的话我认为最好的时候是孩子当情绪太压抑的时候，洗个澡，睡一个觉，这个就能改善孩子的情绪。郭建民：第四，积极的心理暗示。心理暗示分为消极和积极心理暗示，消极

的心理暗示使人沮丧，积极的心理暗示使人快乐。所以要多用积极的心里暗示，少用消极的心理暗示，还有家长说话的时候多用肯定的语言，少用否定的语言。你说不要紧张就提醒孩子他紧张了。有的考生看别人老翻卷子，就开始紧张。你完全可以想，他是一个粗心大意的人，不会审题这个你还会紧张吗？消极的暗示你答的慢了，实际上不是，可以把他看成是不会审题的人。很多学生跟我咨询，郭老师我现在觉得我最大的问题是复习不完，越着急，越复习不下去，越复习问题就越多，这个是考生普遍的心理，为什么会越复习越多呢，有的学生说再给我俩月我就能复习完了。后来我告诉他，再给你两年你都复习不完。实际上是一样的，都是一样的。所以这里面当中一定要学会积极的心理暗示。你想想我们在答题的时候老师一直在说，还有10秒、5秒3秒。哪个考生能受了。郭建民：第五，适当降低目标，学会目标分析。考生及家长都不要有过高的期望值。有很多情况下，学生紧张是因为期望值过高，期望值越高，越怕达不到。所以家长也要降低对学生的期望值。期望值非常高，越达不到越想达到。郭建民：第六，科学用脑，防止疲劳。首先，考生保证临睡前用温水烫烫脚、讲究睡眠知识。向右侧卧比较好、防止失眠。有一些同学喜欢用茶、咖啡提神，但总喝容易造失眠。失眠最好不用药，因为会影响注意力，最好的是食物疗法，什么桂圆粥了、热牛奶，再一个喝点食用醋，都可以改善失眠。这里面家长一定要注意不要让孩子开夜车，孩子究竟睡几个小时合适因人而异。下半夜1、2点钟，越夜深人静，我学的越好。我说，你能把高考改成半夜吗？郭建民：第七，要重视过程，淡化结果。考生及家长要调整好心态。在

这个过程学习，不要把结果看得太重。这样才能有一个好的心态去面对中考、高考。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