

招警考试经验交流：复习计划需留余地 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_459373.htm

公务员备考进入最后一周，面对即将到来的激烈竞争，很多考生会想：考砸了怎么办？遇到难题怎么办？时间不够怎么办？复习不充分怎么办……这些想象让考生感到焦虑、紧张。心理学研究认为，适度焦虑对集中注意力，提高效率，有积极作用；但过度焦虑会影响考试成绩。怎样在最后一周内，调整好心态，自信步入考场呢？记者为此采访了华图公务员培训老师。

复习计划留余地 复习计划要留有余地，不要满打满算，否则易紧张甚至慌乱。拟定的复习内容，如因遇到难题等，学习计划不能按时完成，要学会放弃，进入下一段复习，否则不仅信心受挫，而且打乱了复习计划。完成每天复习计划，可产生充实感与满意感，有助于备考心态稳定。

考前生活要规律 考生每天有相对固定的起床、睡觉、吃饭、运动、娱乐、工作时间，每天有固定的学习时间，形成人体的生理节奏感与心理节奏感，利于考生平和心态，情绪稳定。

适度娱乐防疲劳 考前每天适当运动，可消除疲劳，焕发精神。每天进行必要的娱乐活动，听自己喜欢的音乐，看轻快的电视节目等对调节生活、缓冲紧张都有好处。有些考生为考出好成绩，往往连续“开夜车”，不注意休息，结果适得其反。由于睡眠严重不足，大脑负荷超载，致使兴奋和抑制失调，头昏耳鸣，记忆减退，情绪波动等，反而影响了考试成绩。因此，考生一定要注意劳逸结合，这样才能在临考时，保持大脑清醒灵活。

想象冲掉坏情绪 考生可通过淋浴进行训练。训练时开始想

像天上下着毛毛细雨，雨水沿着自己面部流到胸部、腹部，同时雨水沿着后脑流到背部、腰部，水继续向下流，流到前后大腿，前后小腿，流到脚背，流到脚心，一面想像雨水沿着身体往下流，一面想像雨水把自己的紧张、不安、烦恼、忧愁等不良的情绪统统冲刷掉。按照这样的顺序不断地进行训练，对消除紧张、不安、焦虑等不良情绪会起到一定的作用。考生也可用右手大拇指轻轻按摩左前臂上的内关穴(内关穴位于手腕向上三横指正中线上)，按摩时要轻轻地、有节奏地顺时针进行，按摩36次差不多就可放松精神。或者坐在椅子上，全身放松，两脚与肩同宽，眼睛微闭默念：头部松、面部松、颈部松、前胸松、后背松、腹部松、腰部松、前大腿松、后大腿松、前小腿松、后小腿松、脚背松、脚掌松。如此反复默念，可使身体得到放松，精神上也得得到放松。考生们在备考和考试中遇到消极情绪时，可根据心态的性质与特点进行自我暗示。端正对考试的认识，把公务员考试看成是平常的测验，看淡结果；给自己鼓气，要有“试题对于我难，对别人也不见得容易”的信心，劳逸结合；纠正对考试的种种不正确、不现实的想法，客观地分析自己，制订出恰当的目标；最后一周内，考生还可适当阅读一些有关应对考试技巧的文章。可对考生起到心理安慰作用，可使考生感到踏实，利于激发考生的积极心态。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