

华图专家谈公务员备考策略之心理篇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/463/2021_2022__E5_8D_8E_E5_9B_BE_E4_B8_93_E5_c26_463559.htm 正确认识焦虑，适当放松，解除紧张心理，增强自信心

一、正确认识和应对考前焦虑的心态

面对竞争激烈的公务员考试,大多数考生会充满恐惧,压抑了大脑兴奋,心里乱糟糟的不知道学什么好,也不知道怎么学.怎样才能拥有良好的心理状态是每个考生的迫切需要。那么,怎样判断自己的心理状态是否处于良好的状态,考前又怎样才能把自己的心理状态调整得最为满意.专家认为当你拥有良好的心理状态时,你就拥有一种较稳定积极的情绪和自信、愉快的感觉。根据长期的心理辅导实践和研究,有利于临场考试的心理状态可表达为:自信、轻松、愉悦或适度的激动、注意力集中、精力充沛等。每次考试成绩揭晓,总是不乏这样的例子:某些考生平时基础知识牢固,由于在考试时超常发挥,名列前茅,让大家大为惊讶。惊讶之余,你会发现,偶然中有其必然性。其实他们已经具备考出优异成绩的实力,而超常发挥的关键在于他们的心理压力不大,能够轻装上阵,容易达到自信、轻松、愉悦的心理状态。思维的灵活性、敏捷性这些品质得以充分发挥,取得好成绩是必然的。尤其国家公务员考试,无论从题量上,还是考试的范围方面都比较全面,那么要是取得好的成绩,保持良好的心态和状态是很重要的。也许你会说,我也试图调整自己的心态,可还是紧张、焦虑,该怎么办呢?这就要正确认识考前焦虑了。在日常生活中,当一个人面临对自己来说较为重要的事件,如关键性的考试、应聘、演讲等情况时,感到焦

虑和紧张，这种现象很普遍。由于轻度焦虑普遍存在以至被看作是一种正常的应激反应。心理学研究认为，适度的焦虑和紧张对集中注意力，提高效率，发挥技能有一定的积极作用。很难想象一个松松垮垮、没有紧张感的人能高效率地完成一项活动，干好一件事情。但是，过度的焦虑会导致一系列的生理反应和情绪反应，如：心跳加快、呼吸急促、手掌冒汗，心烦气躁、情绪不稳等，临考时会造成思路狭窄、注意力分散、记忆力减退，严重的还会出现大脑一片空白等现象。那么，为什么会出现过度紧张和焦虑呢？根源在于你自己对未发生的事的一种可能结果的预期或假设从而出现心理矛盾和困惑，自信心降低。这种预期或假设往往以语言、图像的形式在内心快速呈现。不仔细反省，你很难察觉，最终你体验到的是对假设或预期的应激反应紧张、焦虑。比如，“我特别想考好，万一我考糟了怎么办？”“当我考试中遇到难题不会时，大脑中就会呈现以前考试失败的情景，情绪马上低落。”通过对考前焦虑的分析我们可以明白，从根本上说，你的心理状态是你自己造成的。积极有利的思维会使你产生积极的暗示，进而产生对你有利的情绪：消极不利的思维会使你产生消极暗示，进而产生不利的情绪。改善你的思维就可以优化你的情绪，进而达到调整心理状态的目的。

二、非常时期自我放松与调适 考生在家复习的时间多了，对在家学习的反映不同，有的考生心态平和，每天有条不紊地复习功课，有的考生则比较放任自己，甚至紧张恐惧不能专心复习功课。谁能正确对待备考，谁就在心理上占了上风，谁就能在考试中充分发挥。牢骚满腹，怨天尤人不仅无济于事，而且增加负性情绪，影响备考效率甚至影响考试成绩。

考生每天的生活都要有序化，每天有相对固定的起床、睡觉、吃饭、运动、娱乐、工作的时间，每天都有相对固定的学习时间，形成人体的生理节奏感与心理节奏感，使考生心态平和，情绪稳定。复习计划要留有余地，不要满打满算，否则易引起紧张甚至慌乱。每段时间拟复习内容，如遇到难题等，没完成学习计划，要学会放弃，进入下一段时间的复习，否则不仅信心受挫折，而且打乱了复习计划。只要复习有计划，又学会放弃，就能基本保证每天复习计划的完成，产生充实感与满意感，心态稳定。考生每天适当运动，可消除疲劳，焕发精力。考生每天要适当做些娱乐活动，唱自己喜欢的歌，听自己喜欢的音乐，看轻快的电视节目等对调节生活、缓冲紧张都有意义。建议考生最好不玩电脑和上网，聚精会神地复习功课。考生可站着进行训练，也可以晚上淋浴时进行训练。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次即可，当然次数多些更好。考生坐在椅子上，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，精神上也得到放松。考生们在备考过程中和考试前、考试中遇到消极情绪时，可根据自己当时心态的性质与特点来进行积极的自我暗示。考生心灰意懒时默念：我行、我行、我行。考生情绪烦躁时默念：平静、平静、平静。考生情绪紧张时默念：放松、放松、放松。据我们多年对考生的调查与访谈发现，不少公务员考试成功的考生在他们情绪郁闷、焦虑、不安时常常采取听自己喜欢的音乐来缓解自己的不良情绪。当然，每个考生听什么音乐要根据自己的平时的喜好来选择，这样有助于考生消除自己的不良情绪。对众多的考试成功者的调查研究表明，他们成功的共同心理特点之一是能以平常心来对待公考，他们不是把公务员考试看得如何神秘，也不把公务员考试看成是非人的生活。他们很多人把公务员考试看成是平常的考试，例如看成是一种资格或水平测试的模拟。考生能以平常心来对待公务员考试在很大程度上能缓解自己情绪上的紧张。

三、解除考生的紧张心理

人都有可能作为考生参加不同类型的考试，如定级考试、文化考试或各种选拔考试等。尤其在校学生，参加大大小小考试的机会则更多。一般来说，我们在考试前都会积极准备，自然，心情稍有紧张，但对考试并不害怕，而是跃跃欲试；到考场上，注意力集中，轻度兴奋，并能发挥自己应有的水平。这是考生的正常状态。可是，却有少数考生，由于考试前的情绪异常紧张，进而可能导致各种心理和躯体的不适，如记忆力减退；注意力难以集中；头晕失眠；食欲不振等，甚至对考试抱消极逃避或忐忑不安的态度。临场考试时，则往往表现为不断打呵欠、行为呆板、思维迟钝，解答试题常常半途而废；或者表现得过度兴奋、面色苍白、手脚出汗、四肢发抖

、眼睛发花、思维混乱、烦躁不安、容易发火。自然，考试成绩也不会令人满意了。其实，这也是一种心理健康欠佳的外部表现。那么，怎样来解除这种紧张的心理呢？

- 1.端正认识。心理学家指出，人的认识对情绪和行为有很大的影响。因此，考生首先应该端正对考试的认识。要知道，无论什么考试都是对考生现有的文化或技术水平以及解决实际问题能力的一次测试。并且，考试本身就带有很大的机遇性，不能仅以考试成绩来评价考生的水平。因此，应该大胆地、全力以赴地去发挥自己的聪明才智，考试结果怎样，可以不去管它。事实也表明，考试成绩并不因为你很重视就特别好。恰恰相反，过分重视，有时成绩反而下降。如果人为地夸大一次考试成败的意义，并同个人的前程和幸福联系在一起，就势必会引起人的焦虑、紧张不安。倘若考试遭到局部挫折，又会把这种挫折看作整个考试项目的失败，进而担心自己的前程，觉得自己的前途暗淡无光。这种不正确的认识和联想，会不断强化考生的紧张心理，结果既影响考试成绩、又不利于心理健康。
- 2、树立信心，劳逸结合。有些考生缺乏自信，虽然自己在考前准备很充分，但总认为自己的底子薄，唯恐要考的内容没有准备或准备不充分，于是一进考场就心里紧张。所以一定要树立信心、自我鼓气：“试题对于我难，对别人也不见得容易。”这样，便能解除临场的紧张恐惧心理了。有些考生为了能考出好成绩，往往连续“开夜车”，不注意必要的休息，结果常常适得其反。由于睡眠严重不足，大脑负荷超载，致使兴奋和抑制失调，出现头昏耳鸣，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，这样才能在临考中，保持大脑清醒灵

活，并充分发挥它的作用。3、心理指导：作为考生，不能只限于文化技术知识上的指导，更应在心理上积极引导，并着重于心理上的准备。比如，考生要纠正对考试的种种不正确、不现实的想法，使自己客观地、适当地分析自己，并制订出恰当的目标。此外，考生还可阅读一些有关应对考试的技巧等。这样，对考生的心理准备也有好处。因为这一方面可使考生感到踏实；另一方面也有利于激发考生跃跃欲试的动机。

四、清楚自己的实力，消除自卑心理，增强自信心要想在国家公务员考试中战胜别人取得优异的成绩，一定要学会先战胜自己。复习备考，自信心非常重要。那么如何摆脱苦闷自卑的心理，增强自信心呢？首先，要看到自己的实力。以前考试不理想并不代表自己没有实力，因为公务员考试不同与一般的考试，比如：升学等。公务员考试的应试考试的最大特点之一就是侧重于对考生是否具备从事行政管理工作所必备的素质和能力的考察。那么，习惯于学校死记硬背，高分低能的“书呆子”不一定取得好成绩。所以我们不应该因以前的考试不理想就完全否定自己，甚至是自暴自弃。互相比较是一种能较好地促进自己进步的方法，但我们不应该总拿自己过去的成绩与拔尖的考生比，在公务员考试中，常常见到的现象是，很多高学历的考生成绩反而不高。此外，每个人都有自己的优势科目和薄弱科目，我某一门功课不行并不代表所有的科目都有问题。要相信自己，要看到自己的实力！其次，要学会分析考试成绩不好的原因。是自己没有认真复习，还是考试不够专心？是题目太难，题量太大，还是一时轻敌？是身体不佳，还是心情太糟糕……分析了“失败”的原因，我们就可以“对症下药”，下次或许就会“东山再

起"了。再次，要有知难而进的勇气。就算是自己的基础不够扎实，就算是自己真的落下许多，我们也没有理由轻言放弃。正确的态度应该是摆正自己的位置，改进学习方法，制定自己的复习计划并有条不紊地执行，争取利用剩下的时间迎头赶上。狭路相逢勇者胜，不惧怕起步晚，有知难而进的勇气，有顽强拼搏的毅力，或许在国家公务员考试中你会左右逢源，旗开得胜呢！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