

考生必备：公考复习最后一月的六大心态战术 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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_BF\\_85\\_E5\\_c26\\_463641.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/463/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E5_BF_85_E5_c26_463641.htm) 在公务员考试备考的开始阶段，建议考生们狠下苦功，同时注意复习技巧。但在公考复习的冲刺阶段，除了这两点，心态的调整则显得更为重要。

在每一位考生都摩拳擦掌、挥汗如雨全力备考，承受着心理和身体巨大压力的时候，考生如何在保证复习进度的情况下，有效地放松，缓解心理压力，保持良好的心理状态呢？有以下几个方面需要提醒广大考生注意：1、保持自信。

在最后阶段，要善于学会全面接受真实的自我，“人贵有自知之明”，正确的自我评价，可以使人获得充分的自信。别老惦记着与身边的同学相比，惦记着别人的进度、别人的分数。老是惦记着这个，那自己就没办法好好复习了。景山公务员建议各位考生，每天回顾一下当天的进展，看到自己复习中的每一点进步，这样既愉悦了身心又提高了效率。敢于相信自己、肯定自己，只有轻装上阵，无所顾虑，才能考出实际水平。2、控制情绪。很多人都应该有这样的经验：在心情平静、愉快的时候，学习的效率是最高的，效果也是最好的。这个时候你是最乐观的，什么不好的事情都能看开了，什么不顺心的事情都能够理解。可能很多遍都没有做出来的题在心情好时很快就做出来。研究表明：良好愉快的心境，有助于形成积极乐观的态度，克服困难，提高学习效率。相反，冲刺阶段紧张、消沉、倦怠等不良心境会使大脑神经通路处于抑制状态，使回忆、思维发生障碍，阻碍解题进程。因此，应正确分析评价，控制自己的心境，以朝气蓬勃、

乐观的心态投入到冲刺复习中。3、不打疲劳战术。为了考上公务员，许多考生都是早五晚十二，每天大脑高速运转的时间有十几个小时，这其实是超出了很多人承受极限的。另外，如果在非常疲倦的情况下复习，复习效果肯定非常差，这无疑又增加了考生的紧张心情，反过来又影响复习效果。所以景山公务员培训中心建议考生，每天都要有八个小时睡眠，尤其是午觉更要睡好，按时起，按时睡。这样，睡眠的效率高，学习才会收效大，心情也会变得好起来，才能养精蓄锐以待最后一搏。但也千万不要为了补充睡眠而早睡，八九点钟就上床睡觉，这样肯定会睡不着，还会影响自己的休息和心情。复习的时候，如果实在看不进去书，或者拿起书来就感到非常烦躁，跟朋友聊一些开心的事，或者听听音乐。总之，复习过程中要对自己有正确的评价，要量力而行，不要等身体和精神双重垮了，无法正常学习时才后悔。4、劳逸结合。长时间的复习很让人头疼，除非自己对这门课程的学习非常感兴趣。所以，考生可以转换复习方式，将大块的时间分成一小块一块进行复习。比如申论背累了、写累了可以看看期刊杂志，或者抄写些名人名言，或整理一下复习资料。如果实在不想看书，也觉得很累，不想整理内务，那不妨走出去散步，散步对于要大量用脑的考生来说是最佳滋补剂和最好的休息方式。5、积极地休息。对于整天在室内伏案工作的脑力劳动者来说，在户外新鲜空气里适当运动是一种积极性休息。通过运动可以使原来十分紧张的大脑皮层得到放松。考生在冲刺期间压力较大，容易造成颈肩，上肢，与上背的肌肉筋膜僵硬紧绷或酸痛，因此坐着复习一段时间，记得要起身花些时间做一套伸展运动，这可舒缓身心压力

，促进局部肌群的血液循环，产生舒畅的感觉，并增进读书效能。当我们在紧张的学习之余，欣赏几首轻松愉快的音乐，能加速消除疲劳，促进人体分泌一些有益于健康的激素，促进食欲，有利于消化吸收。当你夜深疲倦而难以入睡的时候，可以听缓慢悠扬的乐曲，对于缓解紧张的精神，烦躁不安的心情大有帮助。

6、拒绝诱惑，坚持到底。公务员考试不同于高考，它不像高考一样可以让人全身心的投入。很多考生都会有这样的同感：在公考复习备考的同时总是伴随着各种各样的诱惑，因此需要大家静下心来，要做出一些取舍。对于应届生，身边的同学找到一个好单位，或者签一份好的工作，对考生朋友们来说都是一种刺激，而考试最忌讳的就是经不起诱惑。在这个时候再考虑其他事情，总会让人觉得力不从心，因此要认真对待考试，就不得不放弃一些机会和活动。但是请大家记住，暂时的放弃和劳累是值得的，为了将来更高的起点和更好的生活，现在苦点累点是值得的。另外，景山公务员建议，广大非应届生考生要安排好工作和学习，保证自己有足够的时间和精力来进行复习备考。如果有条件，最好去找两三个考友一起学习，这样可以相互帮助、促进和监督，遇到挫折的时候相互鼓励。总而言之，公考的最后阶段，大家都可能因为各种各样的原因影响复习心情。但景山公务员希望大家一旦影响了复习效果，就要及时调整，让复习重新回到正常轨道。

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](http://www.100test.com)