

一级建造师考试胜经（二）：考前心理调整 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/491/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_80\\_E7\\_BA\\_A7\\_E5\\_BB\\_BA\\_E9\\_c67\\_491512.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E4_B8_80_E7_BA_A7_E5_BB_BA_E9_c67_491512.htm) 我们对一级建造师考试内容简单分析一下，建造师考试内容比较繁杂、涵盖面很广，对具体课程考试分析：《建设工程项目管理》是容易通过考试的科目，《建设工程法律与法规》相对也不难，《建设工程经济》难易程度排在中间。而问题出现比较多的可能就是房建专业科目考试，《房屋建筑工程专业管理与实务》考题内容知识面宽，加之其出题一般有些偏，模不准规律，再加上大多数在职考生没用充足的时间去全面复习，这样由于工作、家庭和自我心理压力种种原因，导致产生的考前心理紧张的状况普遍存在，一到快考试时发现这个知识点没有看，那个知识点还没有强化，需要记忆的内容还没有完全记熟，自己心里开始发虚、紧张，就开始低估自己的真实水平。因此，在考前这一阶段我们最需要做的就是如何能真正达到以平常心心态来迎接挑战，而此关键就在于自身的一个心理调节和准备。首先：一定要有自信 一级建造师考试是有难度，但如果还没有开考，几次阶段性的自我测试，发现总是不能达到预期目标，就开始一蹶不振，就想着自己很难考过，可能不会有太大希望，绝对不可以有这样的心理。一个跳高运动员，在起跳之前，首先要让自己的心先过杆。同样，考试也是这个道理，你首先应将自己的心先过去。一句话，就是在你决定报名参加考试的这一刻开始，你要相信自己一定能通过，一定会在通过率之内。当有一次测试失败，你要会进行自我调节：该复习的东西，我都认真复习了，还怕什么

呢？只要自己真的努力了、付出了就没有什么可担心的，胜败仍兵家常事，没有一个常胜将军，平时考试又不算什么。即便是真正考试，输了还可以重新再来，没什么大不了的。

其次：自我放松（1）在考前半个月里，一定不要让自己的心情有大起大落，诸如记忆一些知识点却总记总忘，然后就开始浮躁、心烦意乱，生闷气或者说生活上出现一些不如意的小事情而让自己陷入情绪的低谷，再加对上考试的焦虑，这样就很难自拔，由此会导致你的心情更加烦躁看不进去书，所以在考前最好是以一个平常的心态来对待所有的事情，这样，才不会对看书和考试有影响。（2）临考前不要东打听、西打听，不要熬夜，尽量做到早睡，调整好睡眠时间，充足的睡眠是保证考试时精力充沛、能够尽情发挥、达到心理舒畅的基本前提。（3）因长期在工作繁忙的情况下又要照顾学习，准备考试，由此，很多考生都会觉得身心疲惫，产生厌学情绪。建议在这种状态下，适当地去户外散散步、锻炼锻炼身体，参加一些娱乐活动或者看看一些经典搞笑的喜剧片来转移你对考试的过分注意，好好放松放松，考前两天最好不要再看书或自行进行小测试。最后，一定要学会一些简单的如何排除临考前十几分钟突然很紧张的这种状态。比如说深呼吸法：舒服地坐在自己的座位上双眼微闭，排除杂念，意念集中，慢慢进行深呼吸3到5次。这个方法是非常明显并且很有效果的。另外临考前一天，应全面检查一下各种备用文具，考试所要携带的证件并装好。总之考前的知识准备固然重要，但更不可忽视考前的心理调整。良好的心理素质也是考试成功必备的一个重要条件。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)