

咨询：备考咨询工程师应当克服的困难咨询工程师考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/600/2021_2022__E5_92_A8_E8_AF_A2_EF_BC_9A_E5_c60_600065.htm 在考试前的备考阶段，有很多人会因为各种原因而放弃考试，有的人是因为实在是参加不了考试，才不得已而放弃，有的人是因为工作的问题而放弃了，还有一部分人是由于自己在备考期间觉得太难了，肯定考不过的，要不就是不想看书的一种懒惰心理、浮躁心理等，09年的咨询工程师考试时间是4月17、18、19日三天时间，算算还有几个月，这个时候有很多人会出现畏难、懈怠、浮躁等等的一些消极的情绪，针对考生这样一些心理状态，百考试题咨询工程师给出以下几点建议：如何处理这样的情绪。

一、畏难情绪 已经考试通过的考生们说，在冲刺的最后阶段，确实是身心疲惫，有一种力不从心的感觉，这个时候很容易动摇自己最初的坚定信念、半途而废。尤其是当你连续做几套模拟题，而正确率较低的情况下，很容易产生一种畏难情绪。这其实是对自己的一种怀疑，信心是决定成败的最关键因素，很多考生在开始时兴致高涨，临考时却信心不足，还没上战场就败下阵来，结果功亏一篑。动摇不定。这种情况下，考生要学会自己鼓励自己。同时还要保持愉快的心情，要咬紧牙关，千万不能松懈。

二、懈怠心理 在复习冲刺阶段，很多考生认为提高不了多少，在学习上就比前一阶段有所放松，产生懈怠心理。有关专家认为，这种懈怠心理也是要不不得的。临阵擦枪，不快也光，在最后复习冲刺阶段，也许提高不了多少，如果放松了很可能“大意失荆州”。最后一个月的时间里，考生要根据自己的实际情况

制定切实可行的复习计划，点面结合，查漏补缺，千万不能出现“东看看、西摸摸又无从下手”的情况。

三、紧张心理

临近考试，考生很容易产生紧张心理。感觉自己近期突然效率不高，开始怀疑自己和别人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张。看见别人做了很多本书而自己一本还没看完，产生退缩心理。参照别人的进度，发现自己复习进度太慢，觉得没信心……这些都容易让人产生紧张心理。其实，一定程度上的紧张是有必要的，但是如果紧张过度达到疑神疑鬼的程度就完全没有必要了。这时候，考生千万不要考虑太多的不必要的问题。你只需要调整计划，按照自己的计划认真复习就是了。

四、浮躁心理

浮躁心理更多的来自外在环境对自己的影响。外在的刺激很容易让人产生浮躁心理。这种浮躁心理表现在复习上，就是不能安心复习，“三天打鱼两天晒网”。以这种心态来迎接考试肯定不会有好的效果。与其说是在跟别人竞争，不如说是对自己的挑战。如果有这种心理，一定要踏踏实实地静下心来反思一下自己，为自己制定一个周密可行的计划。

关键时刻如何调节消极情绪

- 1、注意力转移法。当你遇到挫折感到苦闷、烦恼、情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦，不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而将注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。或者自觉地改换环境，参加一些适当有益的活动，以散步、打球、唱歌等方式冲淡、缓解消极的心理情绪。
- 2、合理发泄情绪。在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈，甚至哭出来。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放

松，心中的不平之事也会渐渐消除。 3、自我控制情绪法。人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。比如自我激励、自我暗示等具体方法，要在心里提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲动，避免不良情绪造成不良后果。 4、心理换位法。与他人互换位置角色，站在对方的角度思考、分析问题。通过心理换位，来体会别人的情绪和思想。这也是消除不良情绪的有效方法。 以上几点就是如何正确的应对自己考前出现的消极情绪及心理的应对方法，希望各位考生都能够克服备考过程中的各种困难，加油吧。 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