

必读：09年江苏公务员考试考前心理调节指导 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_BF_85_E8_AF_BB_EF_BC_9A0_c26_645254.htm

2009江苏省公考就要开考了，现在距开考的日子还有不到一周的时间，不少的考生被一段紧张的备考弄得手忙脚乱。那么，越是临近考试，考生越不能跑乱了阵脚。2009年江苏省公务员笔试就要开始了，考生进入了最紧张的备考复习阶段，在这个时候，调整好自己的应试心理是非常重要的。公考临近，心情紧张、焦虑，这都是正常的表现，在这里中公教育给大家提几点建议，帮助大家顺利通过考试。首先，按部就班，规律作息。在最后阶段，心情往往比较紧张，容易焦虑、不安。有个别比较心理敏感的考生，会对外界的微小刺激产生较为明显的心理波动，或所谓的小道消息也会使自己平静的心情产生波澜。这时建议大家应以平心静气的心态，按部就班地每天完成拟定的复习任务和复习计划。最关键的，是要按照考试的时间，安排自己的作息，把自己的生物钟调节到和考试当天一致，这样，才能在考场上保证正常发挥。这个时候，要自信！劳累时，可以和好朋友聊天，以积极的态度彼此鼓励。心理激励会产生神奇的效果，当你在对别人给予鼓励和信任时，也会对自己产生明显的激励作用。因此，建议当考生们偶然相遇时，大家多鼓励彼此，而不要杞人忧天地抱怨。其次，把心理和身体调节到最佳状态。这时候，除了要有规律的作息，还要进行自我鼓励，写几张鼓励字条，贴在醒目的位置，可以使自己克服迎考的紧张。在进行模拟训练时，想象一下考场的气氛，熟悉在有压力和较紧张状态下，自己是如

何控制心态的。学会用深呼吸的方法来调节自己紧张的心情和紧绷的肌肉。深呼吸时，要采用腹式呼吸的方法，掌握好节奏。除了以上的心理调节外，在最后阶段，别忘了关照自己的身体。平时经常锻炼的考生，最后阶段可以适度降低锻炼量，以保持良好的体力。没有锻炼习惯的考生，可以在气温温暖时，短暂外出散步20分钟，在这段时间里，既可以呼吸新鲜空气，又可以思考自己这一阶段还需要补缺什么，反思自己还需要注意哪些问题，这个过程有助于使我们保持冷静的心态，学会自我调节。饮食方面以日常的饮食为主，不建议吃日常不经常吃的东西，以免引发肠胃不适。紧张情绪会使敏感的肠胃更加脆弱，因此，建议以日常的清淡饮食为主。第三，也是最重要的一条建议：学会感恩。在这个时候，考生们不是独自一人上战场，你们的身后会有家人和朋友的支持。不要抱怨家长的唠叨，你是否曾感谢过他们每天早起为你准备早餐？是否感谢过他们为你日夜担忧？这个时候，一句感恩的话，会让你周围的人感到你的成长。迎考的过程和考试结果同样重要，经历过这个阶段，你会比以往更加成熟，更学会用一双爱的眼睛去看待身边的人。当你学会了以感恩的心情面对周围的人，在最后的迎考阶段，或当你走上考场时，你将感到自己内心更加踏实、有力、自信。每个考生的习惯、学习特点不同，在最后阶段所呈现的状态也不尽相同。没有一个固定和万能的时间安排比例。个人应根据自己的身体、心理状态和学习特点做好合理分配。有几点原则，可以供大家参考：首先，把自己的薄弱环节多滚动几遍。不管是答题技巧，还是解题思路，或是一种破题方法，或是理论基础知识，只要你认为是自己的漏洞，就应及时弥补

上。解决自己心理紧张和惶恐的最好办法就是“行动”。其次，自我激励，正常发挥。最后阶段，不要迷信秘籍或是道听途说的小道消息。前一阶段的复习，已经为你的成功奠定了稳固的基础。把做过的真题，再多研习几遍，最关键的是，要发现自己曾经未曾注意的环节和内容。在研究答案或是真题的过程中，要反复问自己：标准答案为什么这样做？思路和方法比答案更重要。充分做好各项准备工作，以不变应万变。除了复习，还需及时关注与考试有关的信息，保持信息渠道畅通，并提前为考试做好各项准备，把考试相关物品单独存放。可以考虑考试那天的衣着，以舒适整洁为主。请家人帮你关注天气变化，考虑到可能的天气情况，提前准备衣物或用品。有考生认为考前这几天，再做行测练习已经没有用了，应该把时间用来背些申论文章，以便考试时引用。这种观点比较片面，它把考试目的看“死”了，不要墨守陈规，我们反复强调的一个观点是：灵活把握。无论是行测，还是申论，这些考题是为了考查综合分析能力、解决问题能力等“活能力”的，而不是用来考查所谓“记忆师”的“死能力”。在回答上一个问题时，我曾提过：在最后阶段要把自己的薄弱环节多滚几遍。薄弱环节更侧重思路和方法。以往做错的题目中，隐含着错误的思路和解题方法，不要带着错误上战场，不要带着遗憾离开战场。如果你寄托希望于在最后阶段背诵申论文章和一些基础知识，那就违背了我们反复强调的科学复习观点：自己的基础知识和材料的背景灵活结合。背诵是应急性的，会因为紧张的心理而遗忘，而避免遗忘的最好办法就是两个：反复练习，反省思考。在这个时候，时间紧张的同学，不妨可以采取这样的办法：朗读可

能会用到的申论热点基础理论，动笔书写关键词，并尝试运用老师讲授的分析方法来分析材料中的问题，将这三者结合以加强记忆和灵活运用。最后提示大家，无论什么样的原则，都不是万能的，务必要结合材料灵活运用，有针对性地进行分析。更多信息请访问：百考试题100test公务员网校 公务员论坛 公务员在线题库 相关链接：百考试题100test公务员加入收藏 2009年湖南公务员报名专题 2009年湖南公务员3月16日开始网上报名 2009年山东省公务员|2009年江苏省公务员|2009年广西公务员|2009年内蒙古公务员辅导专题 转贴于：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