

专家指导打好公务员考试第一战：赢在心理 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c26_645305.htm

2010公务员国考备考工作现在已经开始步入正轨了，无论什么考试，对每一位应试者来说，都不仅仅是对知识、能力的检验，同时也是心理素质经受检验的过程，当然公务员考试也不例外。考生有一个良好的心理状态，恰当的动机水平，充分的思想准备，往往比考前其他方面的准备更为重要。当人们面临考试时，一般都有很强烈的取胜动机，希望自己获得成功，这种心情是可以理解的。但是过高的求胜动机，过高的期望水平，又会造成心理上的紧张和焦虑，无形中给自己增加了压力，从而影响到正常水平的发挥。心理学的研究表明，动机强度与效果之间并不是线性关系，而是成倒“U”曲线关系。也就是说，过低和过高的动机水平均不利于活动的效果，而只有当动机保持在中等水平时，才会刺激个体发挥出自己的最佳水平，取得满意的考试效果。因此，在考试过程中，不要过多地思考胜败得失问题，只是把它作为一种对自己真实水平的检验，就可以减轻心理压力，轻松上阵，坦然应对，正常甚至是超常发挥出自己的水平。大多数人在考试前都会出现焦虑情绪，这是很自然的事。那么，在这种时候应该怎么办呢？中公教育专家再次提醒各位考生，首先，应该树立一个信念，就是要把焦虑变为动力，从思想上让自己得到放松。其次，要检查一下自己的学习习惯，保证有足够的复习时间，使自己不会在考前最后一刻感到懊悔和紧张，更增加了自己的焦虑情绪。再次，不要把考试看得太重，只是把考试当做展

示自己才能的一次机会，就会减轻许多心理负担。此外，考试前准备好必须物品，提前到达考试地点熟悉考试环境等，都有助于稳定我们的情绪，坦然地面对考试。有些人在平时表现的十分出色，但在考试时总是发挥不出正常的水平。这种情况与缺乏正确的应考技能是有很大关系的。在考试时注意以下几个方面会有助于自己真实水平的发挥：第一，要把握好考试时间。考卷打开后，不要忙于作答，先把卷子浏览一遍；了解总的题量以及各题的难度情况，粗略分配一下每道题所用的时间，做到心中有数，以便在答题过程中灵活掌握。先做会做的题，千万不要在难题上花太多的时间，先保证把会做的题目做完，否则得不偿失。遇到难题时，在上面划一个记号，而后跳过它们，若答完所有题时还有时间可以再思考这些题目。第二，一定要克服考试中的“舌尖效应”。生活中总有这样的情形，一些很熟悉的事情，就是一时想不起来，有一种话到口边却说不出来的感觉，心理学中称为“舌尖效应”。“舌尖效应”在情绪紧张时尤为明显。在考试中遇到这种情况时，不要紧张，可以暂时把这个题目放在一边，先做其他的题，过一会再回过头来思考这个问题，也许就会想出答案。第三，避免犹豫不决，重视直觉思维。在考试过程中，往往还会遇到这种情况，针对一个问题，想到了好几种答案，并且觉得这几种答案都对又只能选一种时，应试者往往会陷入沉思，犹豫不决，最后瞎猜一个答案。在这种情形下，建议你采纳最先想到的方案，也就是说，要重视直觉思维的结果。你的第一知觉在一般情况下都是正确的，直觉思维是以过去的体验和知识水平为基础产生的，故有一定的正确性，它比随意瞎猜更有效一些。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