

如何轻松应对普通话水平测试教师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E8_BD_BB_E6_c38_645979.htm id="tb42"](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E8_BD_BB_E6_c38_645979.htm id=)

很多人在参加普通话水平测试的过程中由于心理状态不好，不能正常发挥出自己的普通话水平，留下许多遗憾。比如：读字词时把本来很熟悉的字词误读了；读文章时结巴、重复、漏字添字；说话时没有思路，想一句说一句，说说停停，总也挨不够“漫长的三分钟”。于是，如何调整心态，轻松应考，便成了各位应试人必须面对的一道难题。笔者在此提供一些简便实用的方法和大家一起探讨，希望对克服这道难题有所帮助。

一、认真准备，具备实力造成应试人心情紧张的根本原因，恐怕首先是因为考前准备不充分，心理没底儿。克服这种心理状态的唯一办法就是平时多下点儿工夫，时时刻刻关注自己的普通话水平，利用一切机会学习普通话。具备了充足的实力，自信就有了，紧张心理就自然消除了。

二、调节气氛，轻松应考 具体做法是：1、找个机会了解一下普通话水平测试的全过程，做好相应准备；不要因为某个环节出现了和预想的情况不一致时使自己手忙脚乱无所适从。2、以平静的心态对待说话题目的抽签，不用抱侥幸心理，认为抽到自己想要的签就会超常发挥。其实，每个签的题目难度差别并不大，关键还是要准备全面，胸有成竹。3、进入测试室后找个机会和测试员说几句话，有理有节的“套近乎”。既放松了自己，又调节了气氛，使测试在轻松愉快的氛围中进行，这是测试员和应试人都高兴做的事情。4、测试中专心致志，不要老盯着测试员的笔头测

试员笔动一下，你就紧张一下，何必这样折磨自己呢。当然，有个别字词你拿不准时，看看测试员的反映并及时更正是允许的，但实在不必次次都这样。

5、测完离开测试室时，跟测试员说声“谢谢”，然后从容走出考场。自己该做的都做了，还有什么可遗憾的？

三、利用规则，减少失误

- 1、读字词时，如发现错读误读，不要轻易放弃，按规则是可以更正的。读双音词时，如果其中有一个字不认识，不要整个词都不读。双音词的每个音节独立计分，读对哪个字都能得到一半分。
- 2、读文章时，发现某字错读或漏读，按规则，不能重读整个句子。
- 3、说话要说自己熟悉的事情，不必刻意追求句子是否优美，故事是否生动有趣；不要时时看手表，担心三分钟到了没有。

在整个测试中，每一项测试内容都有相应的测试规则，应试人在测试前应该充分掌握这些规则，避免不必要的失误。朗读与说话所占的分值比重较大，也是应试人容易失分的考项。在今后的探讨中，这两项将作为主要话题。

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