

良好的心理调节助你结构工程师考试成功 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__E8_89_AF_E5_A5_BD_E7_9A_84_E5_c58_645952.htm 一、考试前夕 1. 试着用心理暗示法。

运动场上总少不了啦啦队的呐喊助威声，而这些加油声也确实给运动员送去了一种特别的力量。这种力量就是鼓舞，由它产生一种信念，一种求胜的信念。面对考试，我们也不妨采用积极的语言暗示和鼓励自己，心中充满自信地对自己说：“我难，人难，我不畏难。”“我一定能考出自己的最好水平。”“我曾经考好过，我就有可能再考好。”当意识到自己有点紧张时，就要暗示自己：“不要紧，我会放松下来的。”“只要我保持冷静，我肯定能做好这份答卷。”总之，我们要及时地、不断地暗示自己坚持与放松，用良性语言激励自己，经过这样的训练，你的大脑和行为自然而然就形成了一种积极的条件反射。从开始的有意识的自我控制，到后来的自觉行动，一进考场你就会成为控制自己情绪的主人。

2. 考期临近，莫忘心理“减负”。到目前为止，已经历了无数次的练习。在此，我们提醒每位同学在关注考试成绩的同时，千万不要忽视自己的心理状态。要放下种种忧虑，为“心理”减负，以一种轻松、平和的心态去迎接考试。

(1) 松开“紧箍咒”。每个考生的头上都套着个紧紧的箍，平时里，在自己的咒语中被越箍越紧，到了现在再也不能给自己加压了。我们应学会解脱，去正确面对，否则就会成为我们应考的包袱。

(2) 解除自卑感。有的考生平时总喜欢“唱低调”，总是注意自己的短处和不足，以人之长，度己之短。这看似谦虚，实际上则常常会在心

理上产生挫败感，尚未“出手”就先自“灭”了几分志气和威风。（3）避免情绪化。考生情绪时而沾沾自喜、趾高气扬，时而唉声叹气、怨天尤人。如此情绪化的态度，对于考试是十分不利的。

3. 稳住心态，树立信心。信心是考生灵魂，信心是考试成功的精神支柱。如果没有必胜的信心，考试就不可能成功。树立信心的方法有：（1）努力提高复习效率，增强自身实力。考试信心是建立在考试实力的基础之上的。因此，加强复习，提高利用已有知识灵活解决问题的能力，有助于强化考试的信心。要学会归纳和总结，把知识要点归纳起来，连成线、形成树、织成网，需要的时候只需要看一下就行，这是提高复习效率的捷径。（2）以平常心来看待考试。在考场上，不要把面前的考卷看得那么神圣，只要你全身心地去做每一道题目，出色地完成每一次考试，成功怎能不属于你呢？！（3）积极地自我暗示。心理学研究证明，积极地自我暗示能唤起人良好的情绪，消极的自我暗示能唤起人的不良情绪。考生运用积极地自我暗示调整心态，会收到积极地效果。高考状元们之所以成功，除了他们有扎实的知识功底以外，还因为他们有着优良的心理调控能力。他们对自己大都有着坚定的自信心。

4. 适度运动，积极休息。到了考试复习的最后阶段了，要适当地给自己留一段缓冲的时间，要注意“一张一弛”，劳逸结合。如果一直把弦绷得很紧，让身体长期处于超负荷状态，并不利于考试时潜能的充分发挥。考前复习要有所侧重，只要检查一下重点内容是否基本弄清楚就可以了。所谓重点内容是指：一是老师明确指定和反复强调的内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。同时还要适度运动，积极休息，临考前夕尽量

放松，要经常散散步、看看花草以减轻心理紧张度；听听舒缓的轻音乐来愉悦心情；一定要避免思考过度，筋疲力尽。这段时间里，一方面要减少整体的复习量；另一方面也不能彻底放松，还要适当地做点习题。虽然已经作了几个月的各类考试卷了，现在适当地作点习题能保持思维的连续性，在考场上面对考题时不至于有生疏感。

5. 形成良好的动力定势和生物节律。

严格掌握作息时间，每晚至少要保持7个小时的睡眠，中午还要适当的午睡，使学习生活张弛有度，而且还应该自觉地、有目的地调整好自己的学习时间，应该使头脑清醒的时段出现在白天，从而形成良好的动力定势和生物节律。这样，既可以减少细胞机能的损耗，还能保证考试时间段内处于最佳的竞技状态。调节生物钟需要一段适应的时间，有的考生在考前一星期开始调整自己的生物钟，这样收效不大。一般来说在考前一个月左右开始调节收效更好。所以从现在开始调节自己的生物钟

二、考试期间

1. 适当休息，午睡半小时。

考试期间的晚上也要正常休息，不要睡得太早，但也不要睡得太晚。睡得太早，打破了原来的生物节率，往往会睡不着，因为思考明天的考试科目而导致失眠；睡得太晚，大脑得不到很好的休息，就会影响第二天考试的正常发挥。

2. 3日上午考完后，休息一会儿，吃午饭。午饭后不要马上睡觉，稍微活动活动，散散步，听听音乐。午睡30到40分钟即可。但请考生一定要提醒自己，以免考试迟到。

3. 考完别对题，关注下一科。

考生考完就完，考一科少一科，不要对题，不要与其他考生讨论试题答得对还是错。如果他人主动跟你讨论，你也最好是婉言谢绝，这样对双方稳定情绪都有好处。

4. 3日考试结束后，要及时总结经验，调整考

试对策和考试心态，以利于再战。考得好的，要防止骄傲自满，不要以为“考试就这样了，没有什么了不起”，这样会掉以轻心，影响到以后几门考试；考得不好也不要灰心伤气，后头还有好几门呢，沉下心来，把后面几门考好，比什么都重要。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