

专家教你如何获得良好考试心态 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_95_99_E4_c63_645538.htm

一、正确认识自我 正确认识自我，才不会因为低估自己而丧失机会，也不会因为高估自己而陷入困境。考试临近，考生要对自己的学习能力、状况等有一个正确的认识，为自己定下一个较为现实的目标。应该充分认识到自己在哪些方面还做得不够，鼓起勇气、树立信心、战胜自我。平时模拟考试不理想的考生，可从模拟考试中找出不足与弱项，有针对性地查缺补漏，而不是灰心失望。

二、正确认识考试，确定合理的目标 正确地认识考试，有助于我们进行针对性地复习。考试是一种分层筛选型的考试，其目的就是将不同水平的考生分别筛选出来送往不同层次不同水平不同类型的高校进行学习。因此，考试试题有一定的区分度，一般而言，基础题和中档题的分数较多，高难题分数较少。有的考生对考试试题难度估计过高，在偏、怪、难等题型上大做文章，结果忽视了对基础知识的掌握，在考试中小题不会做，大题也做不来。根据考试的特点，考试考生一方面必须狠抓基础知识和基本技能，在此基础上，适当地加大练习的容量和难度，做到“以不变应万变”；另一方面要根据自己的平时的学习成绩和复习的情况，确立合理的考试目标。一些同学总是希望自己在考试时考出高分，把自己的“理想分数”定得过高，人为地造成自己心理上的紧张。其实考试最终还是要靠自己的综合实力，决不是靠碰巧就能获得成功的，因此在考试中必须确定合理的目标，不能盲目地把自己的考试成绩定得过高。

三、学会休闲 紧张

、繁重的复习难免有时会使人神经紧张、精神压抑，此时，最好能暂时丢下书本漫步于户外，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼，置身于大自然的怀抱，从而达到调适紧张心态的目的。四、加强体育锻炼，保持乐观心境 英国教育家斯宾认为“健康的人格寓于健康的身体”，只有保持身体健康才会保证心理健康。有许多精神紧张、压抑者通过体育锻炼，出一身汗，精神就轻松多了。科学研究证明，一些呼吸性的锻炼，例如散步、慢跑、游泳等，可使人信心倍增，精力充沛。因为这些活动让人肌体彻底放松，从而消除紧张和焦虑的情绪。

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