

一级建造师专家之招：教你获得良好考试心态_一级建造师考试_PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E4_B8_80_E7_BA_A7_E5_BB_BA_E9_c54_646169.htm 一、正确认识自我 正

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。因此，繁忙的学习之外一定要抽出足够的时间进行体育锻炼，最好能根据自己的身体状况和客观条件制订出一个体育锻炼的计划，务必拥有一个健康强壮的身体。

五、学会自我调适心理 考前应做到心态平和。要平衡心理，就应学会调适心理的办法。学点心理学知识，掌握一些心理调适的方法，是大有益处的。下面介绍两种最简单的心理调适法：学会自我深度松弛。如经常在考前进行这样的练习：在全身深度放松的情况下，想象考场的紧张情境。首先出现最弱的情境，重复进行，慢慢便会在想象出的任何紧张情境或整个考试过程中都不再体验到紧张焦虑。学会积极的自我暗示。自我暗示是指自己将某种观念暗示给自己。暗示一种强烈的心理定势，并引导潜在动机产生行为。通过自我暗示，可以调理自己的心境、情绪、感情、爱好、意志乃至能力，起到非常积极的作用。考前面临紧张的考场，可反复在心里告诫自己“沉着、沉着”，在这种自我暗示的作用下心中的杂念自会消除，从而消除焦虑，放松身心。下面介绍介绍几种简单的方法供考生参考使用。

1.自我暗示法。暗示法是指通过语言或非语

言的手势、表情等方式，来转移和改变某人某些不良情绪的一种心理治疗方法。缺乏自信是考试焦虑产生的一个重要原因，所以在考试前应暗示自己有信心，相信自己的能力，可以尽力考好。如考试前自己对自己大声说：“我一定会取得成功，我是最棒的”。

2.放松训练法。所谓放松训练法是指通过循环交替收缩或放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的紧松程度，最终达到缓解个人紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。在放松时，可以松开所有的紧身衣物，轻松地坐在一个单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻松后靠，双眼闭上。整个放松训练按照由下而上的原则，从脚趾肌肉放松--小脚肌肉放松--大腿肌肉放松--臀部肌肉放松--腹部肌肉放松--胸部肌肉放松--背部肌肉放松--肩部肌肉放松--臂部肌肉放松--颈部肌肉放松--头部肌肉放松。放松动作要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态10秒钟左右，然后慢慢放松。

3.呼吸法。呼吸法是让自己静下心来，排除杂念的一种自我调节方法。在放松时，我们闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气时，想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到脑部，再上升到头部，直到头顶“百会”处；吐气时，想象这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使人逐渐排除一切杂念，收到消除紧张、自我放松的效果。

六、不断进行自我激励 激励即激发、鼓励，使人产生一种内在的动力，朝向所期望目标前进。美国哈佛大学心理学家威廉詹姆士研究发现，一个没有受到激励的人，仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥至80%

~ 90%。这就是说，同样一个人，在通过充分激励后，所发挥的作用相当于激励前的3至4倍。

七、保证充足的睡眠 调整睡眠很重要。

考试前，不能再开夜车了。一般晚上11点左右，就应该做睡眠的准备了。人如果睡眠不足，就容易烦躁，思维速度跟不上。上课迷糊，注意力不集中，想努力听讲，可一会儿就走神。考生应该清楚每天能做什么事，然后集中最好的状态来做。人的精力都是有限的，休息是为了更好地学习。有一个经验公 “ 8-1 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