

树立必胜的信心以平和的心态对待考试 \_ 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\\_\\_E6\\_A0\\_91\\_E7\\_AB\\_8B\\_E5\\_BF\\_85\\_E8\\_c54\\_646172.htm#000000](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E6_A0_91_E7_AB_8B_E5_BF_85_E8_c54_646172.htm#000000)> 如果说考生掌握的知识水平是#000000>考试#000000>成功的基础，是考试成功的硬件，那么考生考前心态的调整就是考试成功的软件。如果缺乏良好的心态，考生就难以在考场上正常发挥，甚至可能导致考试失败。如何调整好心态，搞好最后的冲刺，从容步入考场，从容应考十分重要。而且，越临近考试，心理调节就越关键，越重要。在心理准备与心态调整方面，应注意做好以下几点：#000000> 1．做一些积极的自我暗示，树立必胜信心#000000> 在考试中有一种十分重要的潜意识心理因素，即暗示的反射作用。如玩扑克时，经常有一胜总胜、一输总输的现象。这就是人的暗示反射作用的结果。当人连胜的时候，会怀有“必胜”的信心，而连败时，心里总有怕输的念头。这种潜意识心理使得大脑中形成一种新动力定势，或保留你成功的模式，或保留你失败的模式。所以考试前应有必胜的信念。#000000> 复习进入最后的冲刺阶段时，时间较紧迫。复习过的知识多了，这时候考生反而会感觉到自己似乎还有这样那样的知识没有掌握好而紧张。这时候应该作一些积极的自我暗示：“我的学得一向挺好的，考试一定能成功。”或“我是行的，尽管过去的学得不怎么样，但考试时一定会正常发挥，取得好成绩。”#000000> 常作一些积极的自我暗示，就能树立信心，有效地消除对考试的紧张感和恐惧感。#000000> 2．正确对待别人的期望与评价#000000> 大家过多考虑自己考好了会怎么样，考不好又会

怎么样，就会在考试中患得患失，产生焦虑心理，使得思维因恐慌而变得混乱，造成容易的题目也做错了。因此，考试前应该排除一切杂念，不要去在乎别人的期望与评价

。#000000> 3. 注意调节好自己的期望值#000000> 大家一般都会给自己确定一个目标，对自己提要求，这本来是好事，但由于大家都已经参加工作了，学习的时间自然比较少，难免会有所得失，所以如果脱离了客观实际，则会适得其反。考生应根据自己的实际情况来确定期望值。期望值不能定得过高，定高了，在考试时感觉总是达不到，就会产生焦虑心理，就会感到灰心丧气；期望值合适，考试时就容易感觉达到了，从而获得成功感，产生愉悦，增强信心。#000000> 4. 学会体验成功感#000000> 对学习一般的学生来说，这一点尤为重要。每当自己解决了一个难题，就应该好好地体验一下成功感，这样就能够对自己产生新的认识，对自己更有信心。在考场上遇到难题紧张起来时，体验一下自己过去的成功感，就能放松紧张的心理，把平时没能发挥的潜能挖掘出来，获得考试的成功。#000000> 5. 以平和的心态对待考试#000000> 在考试中，任何难以预料的事情都会发生。#000000> 有时可能某科试卷的难度不大，或是自己复习的要点抓对了，感到很容易；有时可能某科的难度较大，或是自己复习的要点把握得不够好，感觉答题困难。#000000> 碰到前一种情况，不能忘乎所以，不能被兴奋冲昏了头脑。要知道，你感觉容易，别人也会感到容易的；碰到后一种情况，也不要紧张恐慌，垂头丧气。要知道，你感觉难，别人也感到难的。这时候，就应该以平和的心态考下去，只要发挥出了自己正常的水平，就一定能够成功。 编辑推荐：

#0000ff>网友一级建造师考试一次通过四科考试心得  
#0000ff>2011年一级建造师考试《考场规则》详解 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](http://www.100test.com)