

增强一级建造师考试信心的方法\_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\\_\\_E5\\_A2\\_9E\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E5_A2_9E_)

[E5\\_BC\\_BA\\_E4\\_B8\\_80\\_E7\\_c54\\_646340.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E5_A2_9E_E5_BC_BA_E4_B8_80_E7_c54_646340.htm) 我在此，建议参加一级建造师考试的考生就在这关键一步调整好自己！不要因为小小的几步错误入迷途！

- 1、走路挺胸抬头 人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考生的信心。
- 2、不打疲劳战术 很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无精打采，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。
- 3、要学会微笑 人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。
- 4、运用积极自我暗示 据了解，不少考生在一级建造师考试前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情

况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

5.不要相信迷信 近几年来时常一些考生在电话中叙述他们听见了什么和身体有什么感受。这些将对他们考试发生影响，形成消极暗示，影响情绪，影响信心。有的考生告诉我，早上听到乌鸦叫了，认为这是不吉之兆，意味着考试可能会失利，其实这都是不可相信的东西，实际上不存在超自然的力量来控制考生的命运，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。最后，祝参加一级建造师考试考试复习愉快！

编辑推荐：[添加考试应用,真题\模拟题免费做！](#) [如何做好2012年一级建造师考试备考准备](#) [百考试题网友一级建造师备考经历](#) [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)