

2011职称英语冲刺阶段：健康心态很关键职称英语考试 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_2011_E8_81_8C_E7_A7_B0_c91_646042.htm 2011职称英语考试已进入最后冲刺阶段，在最后阶段健康的考试心态是非常重要的，我们要怎么调节自己,才能达到一个好的考试心态呢?健康的考试心态是指对考试有一个清晰的认识，以乐观积极的心态对待考试并能够按照计划认真的进行复习，争取通过考试的一个状态。很多考生都认为考试的压力很大。不经意间就会把考试与前途，面子和事业联系在一起，把自己压的喘不过气来，对考试的准备与复习来说肯定不会起到一个好的作用。我们要怎么调节自己,才能达到一个好的考试心态呢?来源

：www.examda.com 一、正确认识考试。考试只是对学习状况的一次检测，这次考试的成败不能决定一个人的命运。大家要克服一卷定终身的观念，以平和的心境对待考试。二、认真搞好复习。根据考试大纲的要求进行全面细致地复习，不要过多地抠偏题难题。要注意知识之间的联系，避免孤立地强记硬背。复习充分全面，就会增强自信，减轻焦虑心理。三、是面临考试要充分相信自己平时的积累。有的考生由于过于担忧自己的复习准备，临考前仍然“开夜车”、“搞题海战术”等，如此会使大脑负荷过重，导致考试时大脑兴奋与抑制失调，影响水平的正常发挥。所以考前要合理安排学习和休息，不对自己求全责备，既会紧张学习，又会享受娱乐，有张有弛，这对保持身心的平衡是具有适度情绪的关键。四、考试目的性不要太强。一般人也许认为，学习动机愈强烈，学习的积极性愈高，学习的效率也愈佳。但事实并非

如此。有时学习动机过于强烈，学习效率反而会有所下降。这与人的情绪紧张、焦虑有关。学习活动中低限度的焦虑是必要的，但过度紧张，往往发挥不出正常水平，得不到预期的效果。

五、讲究劳逸结合，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。

六、保持良好的学习环境。一个安静、舒适的环境有利于集中精力搞好复习。要经常通风，保持室内空气的流通与新鲜。控制好室内光线、色调的配合，减少噪音干扰。

七、不要随意预测考试结果。考试失败是对考试结果的一种预测。而这种预测是无谓的分散精力，会加重心理压力，会对考试产生消极干扰，因此，这种结果的预测不是考试前要思考的问题，我们要把时间尽量投入到复习当中。

编辑推荐：
#0000ff>2011年综合类职称英语教材新增文章 #0000ff>2011年理工类职称英语教材新增文章 #0000ff>2011年卫生类职称英语教材新增文章
相关推荐：
#0000ff>2011职称英语考试大纲 #0000ff>全国职称英语考试样题 #0000ff>2011职称英语考试大纲词汇表
为了能及时获取2011年职称英语相关信息，建议大家收藏#333333>百考试题职称英语考试频道点击收藏，我们会第一时间发布相关信息。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