

09北京应届生公务员考试指导之考前心理调适-公务员-PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_09_E5_8C_97_E4_BA_AC_E5_BA_c26_647212.htm 考试对于每个人来说都不

陌生，不说是久经沙场，也可以用不计其数来形容了。大家非常认同的是考试的状态与心理调节有着非常重要的作用，那么对于公务员考试来说也不例外。做好充分硬件准备，打好考前心理战役，公务员考试所必要的条件。

一、生物钟调整到最佳，心理上释去生理负担 考前开夜车不是好方法，正确的做法就是在临近考试的时间里，合理调节生物钟，主要就是合理的作息时间。培养适合自己生物钟的需要去合理调配时间，在状态不佳的状态下，切忌服用安眠药，服了安定以后，白天就会昏昏沉沉，思维的清晰度差了，自然会影响正常水平的发挥。也不必过分关注睡眠，睡眠过多也容易产生思维混乱现象。只需将自己最佳的生物钟状态调整到合理即可。

二、树立良好的心态，自信是成功之基 尽管在备考的日子感觉很累，会有苦闷烦躁的时候，但是苦闷、烦躁会让紧张的心情更加糟糕，那么这个时候就需要考生无论是在家里，还是在班级里都要面带微笑，面带微笑会使你自信。让自己的心情舒畅，大家要相信：即使有一万个理由让自己烦躁，也会有一万零一个让自己心情舒畅的理由！心理学家说，人的心里体验和外部姿势是相连的。所以，在走路的时候抬头挺胸，步伐轻快矫健。仔细观察不自信的人，你会发现他们走路的时候耷拉着脑袋，抬不起脚，这样对于良好心理素质的培养也容易产生障碍。自信是要多看到自己的长处，而不是觉得自己一无是处。在平时练习的时候，多自己出错

的题目去分析出错的原因，而不要过分自责，觉得自己无能，这样不利于自信心的树立不说，影响复习和备考。要用“天生我材必有用”、“风雨之后见彩虹”这样的话来激励自己！

三、学会心理暗示与交流，走出心灵低谷 心理暗示分为消极和积极心理暗示，消极的心理暗示使人沮丧，积极的心理暗示使人快乐。所以要多用积极的心里暗示，少用消极的心理暗示，在心理暗示之后，如果还是达不到预期的效果，可以找好朋友、同学、老师进行交流与沟通，以便很快走出心灵低谷。

四、掌握考试技巧，“战场”超越自我 考试技巧是考场正常发挥的重要法宝，要不断夯实基础知识，掌握做题技巧，把握做题规律。知识储存初期要掌握要领，看书须保持专心致志，然后不断强化。学好和考好都离不开扎扎实实的积累。要重视平时练习的每一次过程，淡化结果。认真总结复习，打好最后冲刺阶段的战役。要坚持把这个过程中遇到的问题解决就是最好的结果，而不是抱有急功近利去寻找最终结果的心态。战略上轻视试卷，战术上重视试卷。审题一定要准、快、全，不要先做难题，有选择的去作答。答题时，一种方法不行，就要立刻考虑换另外一种方法，要把思路放宽，思维要快，并提醒自己用发散性思维来答题，这样就可以以万变赢不变了！

更多信息请访问：百考试题100test公务员网校 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