

2011年造价工程师考前不宜彻底放松 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_2011_E5_B9_B4_E9_80_A0_c56_647645.htm 在造价工程师考试将来临前，一些考生会有这种想法：反正就剩下这几天了，再学也没有用什么用，不如放松算了。专家认为，考前不宜彻底放松。据专家介绍，考生们在最近的一段时间内，注意别走极端：一些人认为脑子已经饱和了，不再做题，完全放松自己，看影碟，临考前还煲电话粥逛街，放下书本，彻底减负，这是不可取的。大家都知道急刹车是最容易惹祸的。同样，面对考试，同学们一直处于适当的压力中，长期下来，已经形成一种应急机制，如果突然停下来无事可干，失去原来的心理状态，往往会产生抑郁不安、失落、懈怠、心慌等不适的心理现象。因此，最近一段时间仍然要坚持学习，适当浏览书本，闭目思索一下各科的知识网络，查漏补缺，多看一下自己的错题集。按照考试科目的时间适当调整自己的生物钟。专家建议考生每天做一做卷子，当然也不要搞得很疲劳、很紧张。做一做卷子，热热身即可，更有利于增强自信心。同时，同学们也应调整好这样的心态：医考绝不是自己实现人生价值的唯一途径，只要尽了力，就不要担心、害怕，更不要用难题来打击自己的自信心，要学会正面评价。当然，可以运用放松方法来调节情绪：如深呼吸，先深深地吸一口气，再慢慢呼出去，反复几次便可缓解过度紧张的情绪。还有一种方法是握紧拳头，再松开，通过紧张--放松的调节，也有助于建立适当的紧张度，这一招同样适用于考场上。相关推荐：[#0000ff>2011年造价工程师考试创造高分捷径](#)

#0000ff>2011年造价工程师考试各科过关攻略 特别推荐：
#0000ff>2011年造价工程师考试课程辅导讲义汇总 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