

增强造价工程师考试信心巧招 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\\_\\_E5\\_A2\\_9E\\_E5\\_BC\\_BA\\_E9\\_80\\_A0\\_E4\\_c56\\_647743.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_A2_9E_E5_BC_BA_E9_80_A0_E4_c56_647743.htm) 如何拥有良好的心态?百考试题网校的老师为大家总结一下几点：1、走路挺胸抬头 人外部的姿势和步伐形态与人的内心体验有着密切关系。人在充满信心时走路通常挺胸抬头，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。考生应经常挺胸抬头，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 很多考生习惯于搞疲劳战术，特别是在考试临近前，学习时间过长。这样易使考生精疲力竭，第二天无精打采，学习效率降低。这种疲劳烦躁的心情也会使考生注意力不集中，信心减弱。考生应安排好作息时间，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，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、面带愁容。笑是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心是相互促进的。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，环球网校的老师们希望考生要经常微笑，这样自信心就会在心中滋长起来，每天对着镜子开心地笑几次是不错的方法。4、运用积极自我暗示 不少考生在造价工程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，根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，增强自己的信心。例如，心中默念，我复习的很

好，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，时常会有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。这些心理上的感觉会对考生的心态造成影响，形成消极暗示，影响情绪，影响信心。有的考生认为早上听到乌鸦叫是不吉之兆，意味着考试可能会失利，其实这都是不可信的东西。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。以上就是百考试题网校为广大考生总结的增强自信心的五个方法，希望能在考试中帮助考生取得好成绩。最后，祝参加造价工程师考试的学员们复习顺利，百考试题捷!

相关推荐：[过来人分享造价工程师备考经验](#)  
[造价工程师考试心得分享](#) 热点推荐：[2012年造价工程师报考须知](#)

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)