

如何以自信 从容 平常的心态走进公务员考场 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/648/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E4\\_BB\\_A5\\_E8\\_c26\\_648745.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E4_BB_A5_E8_c26_648745.htm)

一、积极暗示 挖掘潜能 考前自我暗示，不要过分在乎考试结果，“进可攻退可守”，在心理上放大自己的强项，缩小自己的弱项，充满信心地走进考场。考生在考前可根据复习要点，理清思路，增强自信，选择要点重点进行复习，到考试前夕保证睡眠充足、心情愉悦。如果考前出现紧张、焦虑、恐慌等情绪，也是正常的。面对重要的考试，考生的精神压力、心理负担很重，因此容易怯场，譬如：一进考场心跳加快，头脑晕乎乎的，面对试卷，脑海中一片空白，一走出考场，又感到题题会解，但一切已追悔莫及。经验证明，许多考生未能通过考试，并不全是因为考题太难，而是因为思想过于紧张，从而导致记忆混乱、思维阻滞而发生失误。可见考场不只是对考生基础知识和基本技能的考验，更是对考生有无良好心理素质的考验。考生要按时进场，平心静气后认真了解说明和注意事项、认真听监考老师宣读考场规则，不要听周围考生的议论，把注意力集中到监考老师的讲解上。试卷发下来后不要忙于做题，应检查你的试卷有无漏页、空页，认真填好规定各项内容，如试卷印刷有误，应立即向监考教师说明，听从监考教师的安排。2010年十三省公务员考试(联考)考前冲刺

专题二、考试当天心理调试策略 进入考试当天，考生要从容镇静。要有充足的用餐时间，最好在考前一个半小时用餐完毕。否则会因过多血液用于消化系统，使大脑相对缺血，影响大脑功能的发挥。饭菜要清淡卫生，可选用高维生素、高

热量的食物。出门前十分钟听一段欢快活泼的轻音乐，既可使人心情愉快，又可活跃思维。还可一面欣赏音乐一面检查准考证、文具用品等是否带全。一般在考前二十分钟到达为宜。太早了，在考场外过长时间的等待，遇到偶发事件的可能性增大，这些都极易破坏良好的心态。过迟，来不及安心定神，进入角色的心理准备时间太短，有可能导致整场考试都在慌乱中度过，造成不必要的失误。在赴考场的路上，行速要慢，以免加速心跳，导致情绪紧张。进入考场前不要高谈阔论，也不要与人交谈复习讨论试题，以免原来的“胸有成竹”的良好感觉一扫而光。考试时要合理地安排时间，保证在能得分的地方绝不丢分，不易得分的地方争取得分。先易后难，拿到试卷后，通览一遍，做到心中有数。即使看到暂时不会做的题目也不要慌，公务员考试是选拔性考试，试题会有一些的区分度。先做易解的题，这是应试技巧，更是增强信心的心理调适方法，每解一题便会增加一份自信，但题易我不大意，要仔细。待思路流畅后再做难题，人难我难我不畏难，你感觉难时别人更是无从下手，这样想想心理会平静很多，利于提高士气、正常发挥。只要不扣分，尝试回答所有的问题，不要留下空白题。如果在做出以上努力后，仍出现怯场，也不必惊慌。可先搁下试卷，伏案休息片刻，这种转移注意力的方法，有助于克服紧张情绪。也可采取深呼吸的方法慢慢呼气、吸气，同时放松全身肌肉。经过几分钟的练习，也能消除极度紧张状态。总之，在公务员考试中，要调整好自己的心态，灵活运用考试策略，定能顺利通过考试。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)