

公务员考试考前调节：七种调适法应对考前焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/649/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_8A\\_A1\\_E5\\_91\\_98\\_E8\\_c26\\_649312.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E8_c26_649312.htm) 2010年十三省公务员考试(联考)考前冲刺专题 今年4月25日前后进行的“13省联考”已经迫在眉睫。距离考试仅剩不到10天左右的时间，考生进入冲刺阶段阶段。专家根据多年的教学和辅导经验认为，伴随考试时间的临近，压力的加大，很多考生将会不同程度地出现了心情紧张、容易烦躁、食欲不振甚至失眠的症状。出现这些症状并不可怕，这些都源于所谓的考前综合症，重要的是学会如何调制。在这里为大家介绍几种心理学上非常有效的自我调试法，帮助广大考生正确认识考试，健康积极地心态从容应考，最终取得成功!

一、回避法 所谓“回避法”，即转移注意力。尽可能躲开导致考前焦虑的外部刺激因素。因为在考前焦虑的心理困境中，大脑会形成一个较强的兴奋灶。回避了相关的外部刺激，转移注意力，可以产生新的兴奋灶。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。如个考试相关的书籍、试卷，公务员考试的新闻和消息等都属于导致焦虑的外部刺激。专家认为，在冲刺阶段，良好的心理状态，比知识的复习更加重要，虽然这些资料是参加公务员考试必须了解和准备的，但如果你的考前综合症症状比较严重，适当的回避能够有效地缓解紧张感，给思维一个放松的空间。

二、变通法 “变通法”就是变恶性刺激为良性刺激，也就是人们常说的酸葡萄与甜柠檬效应，或者叫做“阿Q精神”，这在心理学上叫合理化。常见的合理化有两种：一是希望达到的目的没有达到，便否定该目的的价值或意义，俗称

酸葡萄效应。比如说，考生在复习中对难题新题感到束手无策，经过努力学习仍然不得要领，那么不妨认为，难度大的题目自己不会做，别人也不会做。而且通过专家对试题的研究，难题在考试中所占的比重较少，适当的放弃不会对考试成绩造成致命的影响，对于这一部分内容没有必要完全吃透，自然也就不需要因为这个而心烦意乱。

二是未达到预定的期望或目标，便提高目前现状的价值或意义，俗称甜柠檬效应，如狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的，只能得到柠檬，就说柠檬是甜的，于是便不感到苦恼。对于备考来说也很实用，比如说有的考生行测成绩不佳，但申论写的很好，那么可以这样想，行测的不足能够通过申论来弥补，只要我复习的时候把握好了行测的基础题目，拿个及格分没有问题，那么我就可以用申论的良好发挥来弥补，因此也就不需要感到焦虑，而是应该想着努力发挥自己的强项。

三、转换视角法 换个角度看问题，横看成岭侧成峰。因为并不是任何外部刺激都可以回避或淡化的。但是，任何事物都有积极和消极的方面。同一件事情，如果从一个角度来看，可能使人产生消极的情绪，陷入焦虑状态。但从另一个角度来看，就可以发现它的积极意义，从而使消极情绪体验转化为积极情绪体验，走出心理困境。专家根据历年的考前辅导经验发现，考前的这种紧张感，只要适度，是有一定益处的。这种对外界刺激的应激反应，会导致人的肾上腺素分泌增多，使心肌收缩力加强、兴奋性增高，传导加速，改善供血。换句话说，适度的紧张能够让你在考场上注意力更集中，大脑的运转加快，记忆力增强，当然是有助于考试发挥的。因此不要因为考前轻微的焦虑感而烦恼。

四、换脑法 所谓“换脑法”，就是换一种

认知来解释事物，更新观念，也就是人们常说的转变观念，放松心态。考生应该树立这样的观念，参加公务员考试只是你众多人生选择中的一个，它本身是一次机会、一种考验，却绝对不是你人生的唯一出路。很多考生之所以心理负担重，主要还是源于对考试本身的认识出现偏颇，把一次考试当成是改变人生、摆脱现状的救命稻草，倾注了太多的心血，也给予了过高的期望，当然也就容易患得患失。这种不正确的认识来源于社会、家庭等方方面面，但更多是源于考生自己。在此，专家建议考生，要正确地看待考试，看待结果，树立积极的人生观和职业观，凡事以平常心来面对，自然能够发挥最好的水平。

五、升华法“升华法”就是要求人们巩固积极的心理认知，把挫折变成财富。例如“失败乃成功之母”、“化悲痛为力量”就是从消极因素中，认识其中蕴涵着的积极因素，使它成为奋起图强，取得成功的动力和契机。在参加公务员考试的考生中，不乏有第一次参考的“公考新鲜人”，但也有很多是“屡败屡战”的“考场达人”。虽然之前经历过无数次的失败，但每一次失败的经历都是宝贵的，都能为下一次的挑战积累经验。有谁又能说，在这一次的考试中，他们不能够脱颖而出呢？

六、补偿法补偿，就是在目标实现受挫时，通过更替原来的行动目标，求得长远价值目标实现的一种心理调适方式。俗话说：“失之东隅收之桑榆”，专家建议，当目标难以实现的时候，往往可以采取其他的策略，为实现理想创造条件，待时机成熟再努力一搏。对于考生而言，这种有策略往往是“另辟蹊径，曲线救国”。即使对考试结果作做不乐观的估计，那么也可以思考一下失利的原因。比如，因为报考职位太过热门导致被淘汰，

那么下次换一个相关的冷门职位不失为一个好的选择.再比如，公务员考试受挫，之后可以尝试先当村官、服务西部，或者做社区工作者，待有一定基层工作经验之后再报考，赢面也就更大。七、求实法 理想和现实的差距常常使人沮丧，只有正确地看待事物，了解自身的真实情况，制定一个合理的目标，才有可能通过不懈的努力，实现公职梦想。否则，只可能是空想。专家认为，在冲刺阶段，考生对自己的综合能力、应试状况是否有一个实事求是的态度，直接影响着考生的心理状态。只要考生能够接受自己的现状，清楚地认识能力所及的范围，那么结果将会是意料之中的事。要相信自己，只要认真复习过，那么一定能够稳定发挥.如果复习效果不好，也不用太过焦虑，调整状态、尽力而为，本着积累经验，重视过程的心态上考场，说不定会有意想不到的收获!

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)