

4月25日联考心理调适：应对有方笑傲考场-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_ti2020/649/2021_2022_4_E6_9C_8825_E6_97_A5_E8_c26_649392.htm

今年4月下旬，山东、湖南、江苏等12省（自治区）招考公务员和辽宁、内蒙古招考警察、政法机关工作人员将于4月25日前后统一时间举行笔试，被考生通称为“多省联考”，截止到今天，距离考试仅剩3天的时间。专家认为，在倒计时的最后阶段，除了将复习过的知识进行全面整理和温习之外，更重要的是调整好心态，多了解一些应对考场焦虑的技巧和方法，做到有备无患。为此，心理辅导团队的老师，为大家总结了一些公务员考试中常见的考场困境，教给您相应的应对措施，助您一臂之力，踢好“联考”临门一脚！

一、考场困境之行测篇

1、题量大，争分夺秒不轻松

测科目的考试历来以题量多、时间紧、速度要求高而著称，让很多考生感到棘手。考生在高强度的时间压力下进行考试，难免会有不同程度的紧张感，一旦碰到无法顺利解出的题目，更会加重考场压力，造成焦虑。

【考场症状】不停地看表，生怕时间消耗过多，一旦出现超时的情况就无法保持冷静，常常慌慌张张，忙中出错……

【专家支招】首先，考生应该在考试前通过模拟训练清楚自己的解题速度，大致确定下来有可能会放弃的题型和数量。这样不仅在心理上有一个准备，对于必须得分的题目，也就预留出了一部分额外的时间，减缓紧张情绪。其次，考场上出现焦虑情绪的时候，应该使用积极地自我暗示让心情平静下来。可以在心里默念“放松”、“保持冷清”、“专心做题，不要多想别的”之类的话，鼓励自己不要紧张。另外，可以深呼

吸1-2次，闭目定神，待心绪稍微平复之后再开始专心做题。

2、寸短尺长，术业有专攻 面对行测试卷中难度各有千秋的五类题型，每个人都有自己擅长或不擅长的类型。因此，考生在考场会不可避免地出现畏难情绪。尤其是遇到类似去年国考行测难度明显上调的情况，更是容易一时间慌了手脚，不知所措。【考场症状】看到不擅长的类型题就心慌意乱，尝试后仍然无解感到沮丧，并因为消耗了时间而更加紧张；碰到难题越多，症状越明显，导致最后越做越错，越错越多……【专家支招】首先，应该调整心态，认识到行测考试中出现有难度的题目是非常正常的，对自己难对别人也是一样。其次，应该学会取舍。135道左右的题目，放弃15-20道题并不会对成绩有致命影响，只要抓紧时间，把剩下的题目，尤其是有把握的题目做对，才是胜出的关键。最后，应该学会难易调节。本着先易后难的原则，先做自己擅长的题目，待进入最佳考试状态之后，可以尝试做一做难题；反过来，解难题的过程中如果感到明显的焦虑，难以冷静，也可以做两道简单的题目调节一下，当然要特别注意这样的调整不能太频繁，以至于打乱自己的做题节奏。

二、考场困境之申论

篇1、话题生，心慌意乱没思路

申论考试是对考生理论水平、阅读理解能力、综合分析能力等多方面综合能力的全面考察，需要长期的积累和训练才能够取得高分。考生普遍在申论科目上得分不高，难以突破，遇到生僻话题更是感到无从下手。【考场症状】对话题感到陌生，从而产生恐惧，先入为主地认为自己无法在这个话题上取得高分，提笔时感到无比艰难，无从说起，答案内容空洞笼统，语言生硬，不着要点……【专家支招】首先，考生应该认识到，考试是对能力

水平的测查，命题者自然不会选择能够让考生轻易猜中的话题。因此，考生押中题目，提前准备的可能性非常小。即便之前了解过相关内容，也未必是考试考查的重点。考生应该自信，只要掌握了方法，即便是冷门话题也同样可以应对自如。其次，考试本身也是一次学习。面对大篇大篇的阅读材料，考生应该还原平时的学习状态，努力地了解材料的内容，从中找到答题的要点并记录下来，学习过之后，陌生的材料就变得不再陌生，思路也就会渐渐清晰起来，只要按照正确的答题思路和方法来作答即可。

2、思绪乱，语无伦次少条理

还有一类考生，在面对申论材料的时候，往往有自己的见解和看法，但苦于表达能力欠佳，答案缺乏条理，抓不住答题要点，导致得分不高。【考场症状】欠缺考虑，匆匆下笔，写到哪里算哪里。试卷涂涂画画，字迹不清；答案缺乏条理，缺乏重点，造成阅卷困难，白白失分……【专家支招】首先，考生应该清楚地知道，申论的答案不是写的越多越好，要想得高分，必须做到两点：第一是切题，题目问什么就答什么，其余的不多说；第二是踩点，分析清楚这道题考什么、什么是得分点？然后罗列要点并进行适当的展开。其次，下笔之前应该有个大致的提纲，将所有的要点和逻辑顺序理清楚。当然，限于作答时间，专家推荐考生使用关键词法设置提纲。在阅读材料的时候就开始提炼关键词，并在答题之前将材料和答案的关键词按照逻辑顺序和重要程度进行梳理。答题的时候就是把已经排列好的要点进行适当的润色和展开，做到有条不紊地完成申论试题。相关推荐：2010年4月25日“十三省联考”冲刺专题 2010年4月25日“十三省联考”冲刺专题汇总 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