

hongdou / July 08, 2023 01:37PM

[Re: ★考試心理建設part2---必看](#)
[福彩3D](#)
[体彩排列3](#)
[快乐8](#)
[查看开奖结果](#)

擺渡人 / October 29, 2021 11:32PM

[Re: ★考試心理建設part2---必看](#)
有青才敢大聲！

擺渡人 / October 29, 2021 11:30PM

[★考試心理建設part2---必看](#)
[★考試心理建設part2---必看](#)

看了以下的心理建設，一定對你的考試成績有所提升：

1. 只要你說能，你就一定能，別說不可能！只要我努力不懈，我絕對不會被埋沒！
2. 『心安、安心，心心平平、平平靜靜，收心、取心、看看心，心看看，則一切盡在不言中!』，藉此來沉澱自己的心，來省察自己有沒有胡思亂想、有沒有過度緊張、有沒有貶低自己.....等，如果有的話，立刻馬上改掉它，來增加你的上榜機率。
3. 這裡有一個心理學的原則，值得讀二十五遍以上，用心去讀，直到你融會貫通：『自信地思考，自信地行動』。
4. 每天讀書前或是上考場考試前，先對鏡子前的自己，大喊『今天我要好好表現！我是最棒的！我是最強的!』，讓自己的霸氣十足，然後就可以帶著無比堅強的魄力、決心來k書或上考場考試，來為你的考試成績加分。
5. 青雲有路志為梯，學海無涯勤是岸。吾心信其可行，則雖移山填海之難，終有成功之日；吾心信其不可行，則雖反掌折枝之易，亦無收效之期也。
6. 實覺悟，猛醒回頭，從前種種，譬如昨日死，以後種種，譬如今日生。給自己再一次挑戰巔峰的機會。
7. 人生要有『衝動』，去做讓自己進步的事！『衝動，就是勇氣；勇氣，就是力量!』正向的『衝動與勇氣』，會改變自己一生的命運，令人眼睛為之一亮！
8. 吃飯六分飽，可提高讀書效率：

『吃飽就會想睡』，吃得太飽，對於必須保持靈活頭腦的考生，的確是一大禁忌！撐飽著肚子坐在書桌前唸書，其效率是不佳的。雖然說吃得太飽是讀書的大敵之一，但是空腹也會妨礙思考活動。所以『六分飽』是讀書最理想的狀態。
9. 考試之前，不要說『反正』、『終究還是』.....這些喪氣的話：

無法順利讀下去時，往往就會出現一連串的喪氣話：『反正是不行了，終究還是不行!』、『畢竟我沒有什麼能力』、『終究是比不上他』、『反正』、『終究還是』……這類喪氣話，常常會在唸書不順心時發出來，尤其，將面臨考試時，更容易從自己的嘴巴說出來。平常無意間使用的詞彙，其實都具有很大的自我暗示力，有正面的作用、也有負面的作用。『反正』、『終究還是』這種話只會使你更加沒信心，因此，這時首先就應該把這些喪氣的話，從日常生活的會話完全排除，然後你就會漸漸地恢復以往的自信。

10. 考生中真正加入競爭行列的人數，只占全體的三分之一左右：

考試的人數逐年增加，一聽到有幾萬人，有的考生因而喪失自信、鬥志。但是，這並不代表競爭必然會很激烈，其實，十個考生中，有三到四個可以說是陪考的，另外約有三個考生，也許還有些程度，但由於準備不充分、又不懂得考試的技巧，所以也談不上是競爭的對手，結果，剩下的三位才是真正有實力的考生，所以千萬不要被報考人數嚇著了，仍然有計畫、按部就班唸自己的書，考取的可能性還是非常高的。
