

擺渡人 / October 29, 2021 11:25PM

[Re: ★考試心理建設---必看\(修正版\)](#)

尚青尚介大聲！

Edited 1 time(s). Last edit at 10/29/2021 11:28PM by 擺渡人.

---

擺渡人 / October 29, 2021 11:25PM

[Re: ★考試心理建設---必看\(修正版\)](#)

尚青尚界大聲！

擺渡人 / May 12, 2017 04:23PM

[Re: ★考試心理建設---必看\(修正版\)](#)

推！

擺渡人 / September 16, 2016 08:00PM

[Re: ★考試心理建設---必看\(修正版\)](#)

讚！

Edited 1 time(s). Last edit at 10/29/2021 11:27PM by 擺渡人.

---

擺渡人 / September 16, 2016 07:59PM

[★考試心理建設---必看\(修正版\)](#)

★考試心理建設---必看(修正版)

看了以下的心理建設，一定對你的考試成績有所提升：

1.相信「我一定行！」，便踏出成功的第一步：

成功的第一步，便是要有「我一定行！」的自信，不妨寫張「我一定會考取！」、「我是一匹大黑馬」、「我要讓所有的人跌破眼鏡」的標語貼在牆上，保證會有驚人的效果。

2.在心理上居於優勢，乃是發揮實力最重要的入門關鍵：

使出一切辦法使自己在心裡上居於優勢，在心裡居於優勢情況下，一切事情都好辦，因為充滿自信的你，會想出一切辦法，來使自己榜上有名，並且提醒自己：只要有好的讀書方法、記憶訣竅、答題技巧，任何考試的科目所要記憶的內容，都可以輕鬆記得住，所謂的：天下無難事，只怕有心人。來吧！來為即將上榜的你，大聲喊出一聲喝采！

3.放輕鬆吧！要運動，來消除壓力，呈現最完美的你：

告訴自己唯有以最輕鬆的態度來面對考試及任何事情，才能把事情做到最好。準備考試難免有壓力，可以藉由跑步等身體劇烈的運動，來散發壓力。釋放壓力，運動是最棒的方法，如果不能到戶外去跑步，可以在室內做伏立挺身、仰臥起坐、舉啞鈴……等激烈運動。

4.克服困難，打出一場漂亮的勝仗:

準備考試和考場作答時，站在別人的心理，別人一定會緊張，擔心自己考不上，此時聰明的你，一定要穩住陣腳，千萬不可以緊張而手忙腳亂，才能發揮應有的水準，贏過其它考生，順利金榜題名!也就是說:自己會遇到的狀況，別人也遇的到，要如何贏過別人，就掌握在自己的手裡。

5.遇到不會的題目時/遇到簡單的題目時:

當自己在考場上，遇到不會的題目時，要這麼想:我都已經這麼努力了，這個題目我都不會了，請問一下還有誰會??就是自己不要緊張，不要自己嚇自己，因為事實上考場上遇到的難題，大部分的考生也都不會。而遇到簡單的題目時，這時不能鬆懈，小心做錯，因為大部分的考生也認為這題很簡單，幾乎都會得分。

6.考試的休息時間，把先前的考試問題完全忘掉:

把精力完全灌注在下一科的考試，方是上上之策！休息時間不可以對上一科考試的答案，休息時間可以深呼吸再慢慢吐氣的呼吸法，有助於預防緊張、怯場。

7.平常心來應對:

準備考試和考場作答時，都要抱持自己一定会上榜，但是不知是何時，而且秉持自己只有百分之一的上榜機率，就試試看吧~，今年考不上大不了明年再來，在這種只有一點壓力下勢必提高上榜機率。

不過，這項心理戰的前提下，自己在準備考試和考場作答時都必須全力以赴、戰戰兢兢，絲毫鬆懈不得(當然該休息的時候就必須休息)，否則這項心理戰會完全沒用！

8.強調做事觀念====>一定要嚴格執行:

做任何事情一定要嚴格執行，這是做人處事的最高指導原則。

9.要堅強應對:

自己給自己勇氣、自己給自己信心、自己給自己魄力、自己給自己力量，再搭配恆心、決心、毅力、霸氣、專業、智慧、努力.....等，來面對未來所要面臨的任何狀況。

10.提高戰鬥力:

覺得自己讀書進度落後給上榜考生時，心理要這麼想:自己絕對不能急！一步一步腳踏實地走，比以前更加認真，大可迎頭趕上。

---