

考前、考后、路上 考试考场SOS应急方案（一）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/167/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E3_80_81_E8_c45_167601.htm 失眠：很多考生会在考前失眠，无论是否能够入睡，都要在规定的时间内上床，哪怕只是闭目养神。一个晚上少睡点觉并不会对第二天有太大影响，所以，考生不必因为失眠而心烦意乱。放松心态，听听舒缓的轻音乐，想想与考试无关的轻松话题，会有助你安然进入梦乡。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