

注税考前做好心理准备放松自信乐观 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__E6_B3_A8_E7_A8_8E_E8_80_83_E5_c46_167641.htm 心理调节应该分为三个阶段：放松心情（调整好自己的心态）、自信（要有足够的信心）、乐观（应该乐观地看待注税）放松心情 在考前一个月里，一定要戒骄戒躁，更不要让自己的心情有大起大落，因为人的情绪会有多种，如果因为一件小事而让自己陷入情绪的低谷，再加上考试的焦虑，这样很难自拔的，由此而会导致你的心情更加烦躁，更加不安，这样长此以往下去，就会造成恶性循环，更加会看不进去书的，如果真是这样的话，对于自己而言，考试只会是一种奢望。所以在考前大家最好是以一个平常的心态来对待所有的事情，这样的话，才不会对看书和考试有影响。每天可以适时地做一些放松的保健操。进入最后的阶段，每一个考生都承受着心理和身体上的重大压力。这个时候，如何在保证复习进度的情况下，有效的放松，缓解疲劳，就成为考生必须面对的问题。先教大家一套消除眼部疲劳的保健方法，看书眼睛感觉疲倦的时候可以用用。眼珠运动法：头向上下左右旋转时，眼珠也跟着一起移动。眨眼法：头向后仰并不停的眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做2~3次眨眼运动即可，热冷敷交替法：一条毛巾浸比洗澡水还要热一点的热水，另一条毛巾浸加了冰块冷水，先把热毛巾放在眼睛上约五分钟，然后再放冷毛巾五分钟。眼睛体操：中指指向眼窝和鼻梁间，手掌盖脸来回摩擦五分钟。然后脖子各项左右慢慢移动，接着闭上双眼，握拳轻敲后颈部十下。看远看近法：看远方三分钟，

再看手掌1~2分钟，然后再看远方。这样远近几次，可以有效消除眼睛疲劳。有没有效果？先试试吧！此外还要研究睡眠习惯。一般每晚睡8个小时，6个到9个都是可以的。事实证明超过9到10小时会产生三种不良后果。此处不表，考注会的人还这样贪睡吗？注意的是不要睡的太少。如果你的睡眠低于6小时，那就不要再减少了。很少有人可以靠很少的睡眠来维持正常生活而不让身体受到伤害。何况注会是一个长期的过程。欲速则不达也。充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。但遗憾的是大多数考生在考前遇到的问题是既没有充足的睡眠时间，也没有很好的睡眠，许多考生因考前过度紧张还常常发生失眠。即使有的考生能及时入睡，但其睡眠质量也不高，如睡眠不深、整夜做梦等。所以保证考生有足够的质量较好的睡眠是减轻其心理压力，提高学习效率的必要条件。如何改善自己的睡眠呢？首先应为自己营造一个安静的休息环境，其次针对考前睡眠时间少、身心过度疲劳，考生应进行多时段的睡眠。对脑力劳动过大过强的人来说，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法，这已被爱因斯坦等许多科学家的切身经历所证明。对于失眠的考生，一方面应积极调试心态，减轻因失眠而带来的心理压力，事实上失眠与心理压力常常产生恶性的互动。另一方面应通过科学的安排生活，建立有规律的起居来克服失眠，同时在饮食上也可采取一些措施，如睡前喝半杯浓牛奶是有助于入睡的。自信 CTA 考试的难度，这一点大家心里都很清楚。除了学习，还有工作的压力、家庭的重担。如果在没考之前，你就将想着自己很难考过，那建议你就不不要去考了。一个跳高运动员，在起跳之前，首先要让自己的“心”先过杆。

考试也是一样，你首先应将自己的“心”先过去。否则，你还不如定义自己是在学知识。还有一点，就是不管你对这次考试报的希望是多少，题已经出好了，那也就意味着成绩已经定了，你要知道你平时已经看了这么多了，复习了这么长的时间了，本身自己的基本功就很扎实，相信自己一定会考试通过的，这样在你的成绩里已经就有了50%的成功机率，再加上你的努力，肯定会成功的。相信我，一定会成功的！乐观不要被注会每年的通过率而吓倒，你要看到每年报考的人还是很多的，既然这么难考，怎么还会有这么多人报考，原因就在于它的含金量很高，你不应该看到有多少人没有报没有考，而应该看到有多少人报了，有多少人在勤勤恳恳地复习，准备迎接考试。的确，每年的CTA考场都有好多人缺席，他们只是个别的代表，再说了，如果你还没有考试就怯场了，或者说是你连考场都不敢上，那我可以这么肯定地说，你的注会肯定是考不过的，因为没有上考场你已经自己将自己打败了。所以你应该乐观地接受。既然已经报了，就要去考试，不管复习地怎样，不管有多少把握，至少我可以去参加考试，我可以把我所学的东西在考试中发挥出来，而且参加一次考试就会有一次收获，就会知道自己在什么地方有不足，在什么地方理解上还有偏差，虽然每年考试同样的题目不会重复出现，但是只要是重点的地方肯定会考的，只是出题的方式不同而已。即使这次考试失败了，那还有机会，因为只要在五年内过五门就可以拿到注册会计师的全部合格证书。而且，俗话说“失败是成功之母”，我个人觉得，但凡参加过一次考试的人，他知道应该怎样来学习和复习，知道作为一个应试者应该怎样来定位复习方向。这也说

明你收获了好多，比起你的放弃，得到了更多的东西，你比别人多了一次考场模拟的机会那还不好吗？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