

消除考前紧张的小窍门-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/21/2021\\_2022\\_E6\\_B6\\_88\\_E9\\_99\\_A4\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c26\\_21993.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/21/2021_2022_E6_B6_88_E9_99_A4_E8_80_83_E5_c26_21993.htm)

1. 音乐、影视舒缓压力。

音乐是克服疲劳的一剂良药，听音乐对于放松身心有着非常显著的效果。所以，考生可以选择复习的间隙听听自己喜欢的音乐，甚至可以伴随着音乐的节奏来哼唱几句。别小看这些细小之处，这些对于舒缓考生的心理压力都很有帮助。除了听音乐，看看轻松的影视节目也是个不错的选择。例如搞笑的喜剧片、体育比赛、轻松的综艺节目等。收看影视节目要注意控制好时间和数量，不要看的太多，看得太久，这样对身体反而不利。

2. “水疗”和“食疗”有益身心健康。

“水疗”指的是洗澡。建议广大考生，在条件允许的情况下，每天结束复习工作后可好好地洗个热水澡。洗澡是对肌肤和经络的按摩与放松。洗澡除了完成清洁功效以外，可以适当延长洗浴的时间，从而进一步放松身心。“食疗”当然就是说“吃”的问题了。考生应该吃什么这似乎是家长应该更加关心的问题。但是，很多考生都有这样的现象，家长煞费苦心准备了美味健康的菜肴，可是考生却没有胃口来享用。这对于考生来说，是大为不利的。科学的膳食摄入是保证身体正常工作的重要途径。如果考生出现了没有胃口的情况，应尽量尝试进食，通过逐步刺激食欲来恢复胃口。也可以少吃些开胃的干果和咸菜来提高食欲。总之，考生应该主动和家长沟通，一起斟酌菜谱，努力做到吃得下，吃得营养，吃得适量。

3. 优化作息时间，提高睡眠质量。采取多段休息的方法，可以有效缓解大脑的疲劳。如中午进行一个半小时的午

休，晚饭半小时后，考生也可进行半个小时的短暂睡眠，这样可及时消除紧张与疲劳，以利于提高夜间的学习效率。考试前一周的时间，考生不宜复习得太晚。应尽量缩短夜间复习的时间和密度，充分调整自己的精神状态，把作息时间导入考试的时间表。对于失眠的考生，一方面应积极调整心态，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互动。另一方面应通过科学地安排生活，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或者蜂蜜是有助于入睡的。

#### 4.休闲运动帮助放松

复习间隙，考生可以利用10分钟左右的时间伸伸腰，展展臂，转转脖子。这样可以防止肌肉和筋骨的疲劳，提高复习的效率。体育运动要选择好时间段，考试前夕，锻炼的最佳时间是下午4~6点。这是人体生理功能最好的时候，锻炼身体能够起到事半功倍的效果。运动项目的选择可以根据个人的兴趣来决定。轻松的户外运动可选择慢跑、散步、羽毛球等。运动前后要做好准备活动和放松运动。运动强度以稍微出点汗而不感到累为宜。同时要注意防止感冒。

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](http://www.100test.com)