

浅谈注册会计师考试前的心理准备 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/290/2021_2022__E6_B5_85_E8_B0_88_E6_B3_A8_E5_c45_290224.htm 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，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。考CPA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的冷水，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。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