

职称考试，如何以最佳状态度过考前12天（八）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/504/2021\\_2022\\_\\_E8\\_81\\_8C\\_E7\\_A7\\_B0\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_c44\\_504633.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/504/2021_2022__E8_81_8C_E7_A7_B0_E8_80_83_E8_c44_504633.htm) 5月12日距离考试5天

开始放松身心 放松身心，可以适当进行一些体育、娱乐活动，并应该坚持到临考前。适当的体育运动，比如散步、做操、慢跑等有助于心情稳定与放松。不要做剧烈的运动，比如，不要过多时间进行体力消耗大、易产生疲劳感的篮球、羽毛球等球类运动。最好不要游泳、爬山，以免出现意外伤害。还可适当有些娱乐活动，听听自己喜欢的音乐，看看自己喜欢看的轻松的电视节目，帮助自己情绪放松。最好不要上网，不要看有强烈刺激的武打、枪战等情节的影视作品，否则容易在大脑皮层中产生兴奋，干扰复习。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)