

2009年会计职称考试十大高效复习方法全攻略会计师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/559/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E4_BC_9A_c44_559218.htm 内容提要：保持良好的注意力

，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户，而且是唯一的门户。门开得越大，我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中，心灵的门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此，法国生物学家乔治。居维叶说：“天才，首先是注意力。”在正常情况下，注意力使我们的心理活动朝向某一事物，有选择地接受某些信息，而抑制其它活动和其它信息，并集中全部的心理能量用于所指向的事物。因而，良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。注意力障碍，主要表现为无法将心理活动指向某一具体事物，或无法将全部精力集中到这一事物上来，同时无法抑制对无关事物的注意。造成这种情况的原因比较复杂，许多较严重的心理障碍都可以引起注意力障碍。而对于学生来说，主要是由于学习负担重，心理压力过大，而造成高度的紧张和焦虑，从而导致了注意力无法集中的障碍。另外，睡眠不足，大脑得不到充分休息，也可能出现注意力涣散的情况。第一阶段因此，当你因注意力无法集中而影响学习，倍感苦恼时，不妨采用以下方法来矫治：(1)、养成良好的睡眠习惯 一些学员因工作学习负担重，因此，一到晚上便贪黑熬夜.有的学员不能按时睡眠，夜生活比较丰富。结果早晨不能按时起床，即便勉强起来，头脑也是昏沉沉的，一整天都打不起精神，无精打采的，必然效率低下。按时睡觉按时起

床，养足精神，提高学习效率。(2)、学会自我减压 工作和学习已经很繁重，对自己更高的期望，又给心理加上一道法码。无异是自己给自己加压，必然不堪重负，变得疲惫、紧张和烦躁，心理上难得片刻宁静。因此，我们要学会自我减压，别把考试的好坏看得太重。一分耕耘，一分收获，只要我们平日努力了，付出了，必然会有好的回报，又何必让忧虑占据心头，去自寻烦恼呢？(3)、做些放松训练 舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，使脚部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿，一直到躯干部休息，之后，再从脚到躯干，然后从左右手放松到躯干。这时，再从躯干开始到颈部、到头部、脸部全部放松。这种放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。(4)、做些集中注意力的训练 这里给大家介绍一种在心理学中用来锻炼注意力的小游戏。在一张有25个小方格的表中，将1-25的数字打乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。研究表明：7-8岁儿童按顺序寻找每张图表上的数字的时间是30-50秒，平均40-42秒。正常成年人看一张图表的时间大约是25-30秒，有些人可以缩短到十几秒。你可以自己多制做几张这样的训练表，每天训练一遍，相信你的注意力水平一定会逐步提高。 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