

自学考试考后放松要有度自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/575/2021_2022__E8_87_AA_E5_AD_A6_E8_80_83_E8_c67_575357.htm 甬管4月考得如何，考生总算能松口气了。笔者提醒大家，考后放松要有度，切莫宣泄过度危害健康。收藏我吧！合理放松是必要的。考后适度地放松对于缓解考生长期以来持续的心理压力很有帮助。尤其对一些报考五六门课程的考生来说，考试任务重，心理压力，如果考后不能及时释放压力，很容易导致“考后综合征”。比如忧郁挫败型考生，易表现出莫须有的紧张、烦躁、易怒、失眠、坐立不安等。放松过度容易变成放纵，非但起不到缓解压力的效果，反而会身心疲惫，危害身体健康。自考过后，有的考生“补偿”心理特别强烈，他们或者不分白天黑夜地蒙头大睡，或者通宵上网、打游戏等，从“过紧”到“过松”的突变，中间没有过渡期，这样宣泄过后，考生情绪会更加低落、抑郁。人的情绪转变有如时钟的钟摆，摆向一端的幅度越大，那么回摆的幅度就越大。考生可以听听音乐、洗个热水澡，给自己买件礼物、写封信，逐渐放松心情。“凡事皆有度”，考后放松也同样要有度。笔者希望大家既能适度休息，及时调整好状态，也能统筹兼顾，安排好后面的学习和生活。百考试题收集整理 点击查看：09年1月全国各地自考成绩查询汇总 09年下半年各省市自考报名时间 2009年1月自考试题上线 毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想相对论辅导 09年4月全国自考通知单查询汇总 09年4月自考冲刺专题 09年全国地自考专业调整信息汇总 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访

