

会计职称考前冲刺十天：每天的冲刺建议初级会计职称考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/637/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BC\\_9A\\_E8\\_AE\\_A1\\_E8\\_81\\_8C\\_E7\\_c43\\_637850.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/637/2021_2022__E4_BC_9A_E8_AE_A1_E8_81_8C_E7_c43_637850.htm) 距离考试12天确定目标

中华会计网校之所以把“确定目标”放在第一天来考虑，是因为目标就是动力，一旦心中有了目标，就要拿出“不到长城非好汉”的气魄，去准备，去努力，去拼搏。如何找准这一目标？最好的办法是根据自己以往的考试成绩，看看自己大概在什么样的分数段，然后再确立自己的目标。

距离考试11天调整期望值 考试的特性，就在于它的挑战性和一过性，虽然考试的结果在考试结束后才能揭开，但对于考生来说，实际上从考试铃声响起，就已成为一个不可逆转的事实，所以考前考生一定要明白挫折与期望值成反比的道理，适当的向低期望值方向调整自己对考试结果的期望，有利于考场上的稳定发挥。

距离考试10天保持良好心理 职称考试是高度紧张的思维活动，保持良好的心理状态上考场，是考试正常发挥的必要前提。从现在开始，借助一些方法对心态进行调整：第一、可有意识地转移注意力，如回家后先洗个热水澡，学习间隙与家人、朋友聊聊天，也可以在空旷的地方大喊，发泄压抑的情绪。第二、有些食物有减轻人的心理压力的作用，比如草莓、洋葱头等富含维生素C的食物。第三、给自己正面的心理暗示，比如“我现在精力充足，思路清晰”，“对所学知识我掌握得相当不错”……这样会大大增强自信心。

即离考试9天掌握复习方式 考生现在进入最后复习阶段，如何把握这段时间，使自己有所收获和提高呢？首先、不要老盯着难题做了，考题中所有的题目，从知识上、解题

方法和技巧上，其实前面的复习中都已经储备了，做难题只有一个作用，增加心理负担还有这么多题不会做。第二、把前一段做过的题进行整理，如果现在还不会做，最好请老师辅导，关键在于有助于在上考场时保持一个轻松的心态，我该学的都学会了；对于做错的题目，一定要反馈到知识点上，回归课本，重新掌握基础知识，不然在考试中还要错。

**距离考试8天形成思维规律** 考试不仅是要考试知识，也是考试思维，6门学科高度集中在两天时间内，所以考生在考前一定要学会不同课程之间的思维转移和加速。最为恰当的做法是，一门课程的考试结束后，不翻书，不对答案，让思维和情绪完全丢开对这门课的全部印象，全面转入对后一门课程的思考，这样到考试开始时，思维就可以处于更高的活跃期。同时，在复习安排时，一定要注意考试时间的对换情况，根据考试科目安排看书，上午9时至11时半看看语文书，下午3时到5时复习英语，依次类推。这样，可形成一定思维规律，到时思维自然就兴奋了。

**距离考试7天保证睡眠质量** 考前一周，许多考生表现出诸如烦躁、做题时出现无谓失误等状况，这些都是由长时间身心疲惫造成的，要改变这些状况，考试前一个星期左右，从作息时间上调整，原来晚上12点或者说一点睡觉，现在开始提前一个或一个半小时入睡，蓄积能力和精力。睡眠状况直接影响着身体状态，从考前一个星期开始，应该把调整睡眠放在重要位置上。有些考生由于紧张、生物钟紊乱等原因，考前会失眠，这里提出一些应对措施：

：第一、不要总想着考试时会出现什么“万一”，不要对自己提出不切实际的要求，一定要有一个乐观的心态；第二、不要开“夜车”，根据自己的情况计划出符合自己的作息时

间，一定要按时作息，这样生物钟才能正常工作；第三、如果失眠，尽可能不要用药，可以进行食疗，比如说睡前喝一杯牛奶或吃一个苹果；第四、睡前可以用热水泡脚，并做头部和脚部按摩；睡前不要大量饮水，以免增加夜间起床次数，影响睡眠质量。个别身体素质不太好的考生，容易感冒、发烧的，一定要提前采取预防措施，或者到医院去咨询大夫，如果真到考试时感冒、发烧，不仅仅影响考试成绩，还会影响心理状态。

### 距离考试6天调整关系

许多学校在考前一个星期左右会放假，考生可以在家复习，老师在学校答疑，给考生留出自由复习时间。从这时起，因为考生回归了家庭，所以家庭关系需要调整。在这时，有些考生认为，亲人不离左右陪着，自己底气可以更足些，紧张感也可消除不少；但有些人独立性较强，亲人跟着，反会让他感到压抑不适。总之，在决定是否陪考这一问题时，一定要尊重考生自己的意见，甚至陪考人是谁，都应由考生自己决定。

### 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。

### 距离考试4天制订考试方案

要能做到从容进考场，就得提前准备，不然就会临阵慌乱。制订方案要本着不放过考试当天每个细节的宗

旨。从作息时间上说，要有充裕的时间吃早餐，一般选用高维生素、高热量的食物，最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还在帮助消化，大脑就会相对缺血，影响考生在考场上智力的发挥。到考场时间不宜过早或过晚，一般在考前15分钟至20分钟为佳。太早了，与各种干扰因素接触过多，容易破坏良好的心理感觉；太晚了，开考后才进考场，往往出现慌张的感觉。上午考完后，休息一会儿后，再吃午饭。午饭后不要马上睡觉，稍微活动，散散步，听听音乐。午睡时间安排30分钟到40分钟即可。家长一定要注意提醒考生，以免考试迟到。从复习方面说，考前避免与同学、老师交谈，因为在交谈讨论中，往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，其结果是立即紧张起来；考前不要再心急火燎乱翻书，先不说是不是真有许多地方没有复习到，就是这种慌张状态足已难出好成绩；考完就完，考一科少一科，不对题，这样有利于以稳定的情绪再战。

距离考试3天物质准备 考试所用的铅笔、钢笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证等，都应归纳在一起，放入一个透明的塑料袋或文件袋中。可以准备一条小毛巾，用来擦汗。确定考试当天要穿的衣服，并单独放置，别到了7日早晨，因为挑选衣服而耽误时间。给自行车胎打足气，并进行保养。准备好乘公共汽车或出租车所需要的零钱，并放入准备好的衣服口袋或书包里。不要自己夹带草稿纸，不要把手机、小灵通等通讯工具带入考场。

距离考试2天交通准备 去考点熟悉考场环境。确定去考场的方式，是坐公共汽车、出租车还是骑自行车等；确定去考场的行车路线，最好准备两条路线，避免因堵车而造成迟到。在去考场的路上，一旦发生意外，

要及时求助于监考老师或警察。一定要算准路上所需时间，并要留出富余。考试当天在去考场的路上，行走速度一定要慢，快了会造成慌乱的感觉，直接影响进入考场后的心理状态。

**距离考试1天考前大检查** 考生在考前一天的主要任务是调整好心态，做好考前心理准备与物质准备的大检查，以良好的心态、充沛的体力与精力，充满信心迎接明天的考试。起床要与平时起床时间一样，比平时起床早或晚都不利于以平常心对待高考，有可能打破经过调整已形成的稳定的生理节奏和心理节奏；中午1时至2时睡午觉，如果睡不着，闭目养神。到了考前一天晚上，与平时一样的时间睡觉，切记不要过早睡觉，睡不着，反而影响情绪。如果这时按时睡觉也睡不着，顺其自然，只要有良好的心态，即使少睡几个小时，也不会对明天的考试有多大影响。早、中、晚三餐的时间要与平时时间一样，吃的东西也要和平时一样为好。没有必要在这一天加强营养，只要食欲好就行。但要注意饮食卫生，不吃不洁净的食物，不吃或少吃冷饮。丢开所有复习资料，停止复习，轻松愉快地休息一天，调整一下因长期复习而一直紧张的神经。另外，检查之前所做好的物质准备，晚上注意听天气预报，做好相应的雨具、防晒工具的准备。最好不要与家长谈论易引起情绪波动的事，这里家长也要注意切忌因小事与考生发生冲突；不与同学讨论难题、偏题，否则可能引起信心不足。最后，希望同学们都能以最佳状态度过考前12天，以最佳状态参加考试。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)