

初级会计职称考试减压的食宿策略 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_88_9D_E7_BA_A7_E4_BC_9A_E8_c43_644513.htm 考生在考试前以及考试中，积极调试，减轻心理压力是非常必要的。针对考生在考前因时间紧，压力大而导致的长期过度紧张、焦虑不安、抑郁等心理问题，初级会计职称考生可以结合实际情况，积极进行减压疗法，使考生在考前心理放松、心态平稳，恢复到正常的身心状态。

饮食减压法 饮食疗法包括两个方面，一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。如考前合理搭配瘦肉、鱼类、蛋禽类等食品有助于增强体质、保证脑力劳动的营养的需求，这是考生减轻心理压力的生理保证。另一方面，研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用，有的食物还可提高我们的接受能力和工作效率，使我们的思维更加敏捷、精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用。当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。草莓味美，而且能消除紧张情绪，草莓里的果胶能让人产生舒适感，所以每天应最少吃200克草莓。白菜能减少人的紧张情绪，在考试前使学习变得轻松。洋葱头可以消除过度紧张和心理疲劳，每天至少吃半个洋葱头可以稀释血液，从而改善大脑供氧的状况。另外，有些食物可以集中人的精力，提高工作效率，这可间接地减轻考生的心理压力。胡萝卜能提高记忆力，因为胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用，有助于记忆。香蕉含有血清素，

它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。海螫虾是为大脑提供营养丰富的美味食品，它含有的3种重要脂肪酸供应人体所需的养分，能使人长时间保持精力集中。核桃也是长时间集中精力的理想食品。兰芹能激起人的灵感，兰芹所含的挥发油能刺激人的整个神经系统，这是产生富有创新思想的前提。另外，少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳，如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。而过硬过于油腻的食物，对考生来说则不是理想的食品。因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能，这些食品会增加肠胃的负担，反过来会加剧考生的精神紧张。睡眠减压法 充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提，但遗憾的是大多数初级会计职称考生在考前遇到的问题是既没有充足的睡眠时间，更没有很好的睡眠，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。对于失眠的初级会计职称考生，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互动。另一方面应通过科学地安排生活，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