

会计职称心理调节：如何克服学习疲劳期 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__E4_BC_9A_E8_AE_A1_E8_81_8C_E7_c43_644520.htm 学习疲劳期是任何人都会有有的。我们都是人，不是机器人，不是电脑，不可能一直情绪高涨的保持学习。我们每个人在学习过程中都会有厌学的时候。总会有那么几天，就是静不下心来，刚打开一本书，没看几页，就合上了，想听课件，没一会就思想溜号了，想做题，看着哪道题目都没有印象，都不知道该如何下手，大脑处于非常疲惫的状态，你不知道自己该干些什么，干什么都感觉没劲，是不是大家都有过这种经历？这就是我们所说的“学习疲劳期”，进入疲劳期，说明你该休息了，那么我们如何缩短学习疲劳期，尽快从低谷中走出来，投入到紧张的备考复习中去？

- 1、保持乐观的心态，时刻有好的心情。学习的效率与乐观的心态和良好的心情是有关系的。当你心情好的时候，你会很乐意学习，学习的效率也非常高。当你不想学习的时候，也要保持好的心态，积极调整情绪，缩短厌学的时间，尽快投入到学习中来，比如，可以听听音乐，外出散散步，缓解一下，让自己的心情变得好起来。千万不要强迫自己在“学习疲劳期”学习，那样的学习效率是低下的，同时也是非常累心的。
- 2、建议采取不同科目交替学习。一门课程的学习时间要控制在2个小时之内。如果你对一本书毫无兴趣，那么快换另一本你感兴趣的。这样可以在单位时间里延长你学习时间，而且能够帮助你平衡各门课程，缩短“学习疲劳期”。交替学习时一定要注意计算性科目和记忆性科目交叉学习，比如学习一个小时的《中级财

务管理》，然后再背诵半个小时的《经济法》，然后再学习《中级会计实务》这样交替学习，不但可以帮助你处理每一件事的时候，大脑都会保持高度集中，效率达到最高点。而且，不会产生厌烦情绪。

3、要树立打持久战的心态，利用好零散时间。中级职称考试相对来说难度不是很大，但是我们参加考试群体比较特殊，很多都是在职考试，一边工作一边学习，学习时间不充分，顾得了工作顾不上学习，同时需要记忆的东西很多，这就需要合理安排好学习时间，一定要有打持久战的心态，给自己树立一个可以战胜的目标。一年不行，用二年。（两年考下三门肯定没有问题的）一定要把注意力集中在那些零散时间的利用上，它们会给我们带来巨大的益处。人们从一种行为转换到另一种行为，通常会有一段空白时间。这段时间就是零散时间。如等车的时候，饭前饭后，等人的时候等等。对于这些时间，我们完全可以嵌入一些学习内容，可以是记忆《经济法》或者是《中级财务管理》公式，看看自己平时总结的小错题本，听听各科目老师的视频课件等等。进入“学习疲劳期”并不可怕，也不要对学习没有信心，只要调整好，这仅仅是你学习路上的一个“小小插曲”而已。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