

2011中级会计职称考生春节过后如何调整心态积极备考中级会计师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文 https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022_2011_E4_B8_AD_E7_BA_A7_c44_646279.htm 春节小长假已经结束了，无论我们对长时间的睡眠和无止境的闲散有多么的不舍，无论对家的温暖和父母的呵护有多么的依恋，幸福的时光还是匆匆流去，留下我们面对各项繁重的财务工作，当然还有繁重的学习任务。长时间的休息之后要全身心地投入工作和学习确实有一些难度，也需要一段时间的过渡，不过这个时间当然是越短越好，能够尽快全身心地投入复习、备考，对于广大考生顺利通过考试也有很大的帮助。下面是给大家节后学习方面的一些小建议：一、调整作息时间，回到正常的生活轨道 新年假期本来是一个休息、放松的好机会，但是对于很多朋友而言可能会放松过度，每天尽是昏天黑地的睡觉，希望把以前失去的和未来将要失去的睡眠都恶补一下，当然也有的朋友终于放开了手脚，整日挥霍难得的休息时间，于是很多人上班后整日昏昏欲睡，到了正常休息的点儿反而睡不着了，这样既影响了工作也影响了学习，所以要想找回学习的状态就先要保证充足的、高质量的睡眠。下面是一些有助于睡眠的小食谱，大家可以参考：小米 色氨酸含量高的食物，具有催眠作用。在许多食物中，色氨酸含量高的应首推小米。我国古代医学认为，小米性微寒、味甘，有“健脾和胃、安眠”的作用。熬成稍稠的小米粥，睡前半小时适量进食，能使人迅速发困入睡。牛奶 牛奶含有色氨酸和吗啡类物质。色氨酸可使人产生困倦感，吗啡类物质具有镇定作用。所以，牛奶有催眠作用。但牛奶中的色氨酸很难进入人的大脑，

如果在牛奶中加些糖，其催眠效果就明显增加。蜂蜜具有补中益气、安五脏、和百药、解百毒之功效。每晚睡前取蜂蜜50克，温开水冲服，可以促进睡眠。桂圆 桂圆又名龙眼。性味甘温，归心、脾经，能补益心脾、养血安神。葵花子含多种氨基酸和维生素，可调节脑细胞的新陈代谢，改善脑细胞的抑制机能。睡前嗑些葵花子，可促进消化液分泌，有利消食化滞、镇静安神、促进睡眠。核桃味甘性温，是一种很好的滋补营养食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。取核桃仁、黑芝麻，慢火煨成稀粥，用白糖调味，睡前食用可治失眠。红枣性温味甘，具有补五脏、益脾胃、养血安神之功效，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶，用文火煨成膏，睡前食1~2调羹。豆类据化学分析，每100克大豆中含色氨酸462毫克，青豆含有433毫克。加水煮，睡前服用，有益于睡眠。

二、在状态好的时候学习，不要为难自己现阶段学习状态不理想是正常的，毕竟对于放松了一段时间的人来说要一下子回到紧张、高效的学习状态确实有困难，所以这种情况下就不能为难自己，不能“硬撑着”学习，如果在自己状态很差的情况下仍然听课、做练习效果是非常不理想的，这样自己既得不到休息，也没有学到知识，只能是得不偿失。所以建议大家确实犯困的时候可以小憩一会儿，只需要10分钟的小憩，再洗把脸，你就能精神饱满地再学习一个小时。犯困的时候看看电视、听听笑话，能够发自内心的大笑一场，也能让自己立即清醒。另外犯困的时候也可以在窗前吹一下冷风，现在大部分地区还是乍暖还寒的时节，所以一过冷风很快就能清醒。还可以找人聊天，不过不能找让人无聊的

人聊天，否则会更困。还有一个清醒的好方法就是在网上重温一下今年春晚的节目，生气对于治疗犯困特别有效。千万不能认为学习就必须是两三个小时不间断地坚持下去，我们需要的坚持是每天都能抽出一些时间坚持学习，而在状态不好的时候可以学习一段时间就休息一段时间，有状态了再学习，如果实在撑不下去了，那就美美地睡一觉吧！总之不要为难自己，要善待自己的身体，因为身体好了才有精力学习！

三、找到合适的学习方法，学会总结和思考 不管是工作还是学习，现在这个时候应该主动思考和分析，多总结规律和方法，难得有头脑这么发散的时候，也许会有意外的收获。所以这个时候的学习更应该重视相关知识点的对比和总结，把相似的会计处理和计算放在一起对比，试着分析分析为什么会存在差异？凡事都是有果有因的，学习的时候多问几个为什么很有效果，尤其是这个时候精力不是很集中的情况下。古诗说“文章本天成，妙手偶得之”，有些事情就是靠暂时的奇思妙想顿悟出来的，要是认认真真去思考这些东西，还不一定能够思考出来。成功的路不一定漫长也不一定曲折，只要掌握了好的方法，付出足够的努力，我们的成功之路就可能变得更加平坦、更加顺畅。最后祝愿广大考生顺利通过考试，梦想成真！祝愿所有的人都能够走出一条康庄大道！

编辑推荐：2011年会计职称考试经济法所得税备考经验津
2011中级会计职称考试预习计划表 会计职称考试过关经验谈
：平稳的心态最重要 教你如何备考中级会计职称考试 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