

国考备考十日谈之保证健康全力备考考试-公务员- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_9B_BD_E8_80_83_E5_A4_87_E8_c26_647331.htm

公务员备考既是脑力劳动也是体力劳动，无论是身体还是心理都承载了很大的压力，超负荷的工作需要考生朋友从身体和心理两方面进行调整。如何在保证复习进度的情况下，有效放松，缓解疲劳，成为考生必须面对的问题。这不仅关系到身体健康，还有情绪和心理上的变化。专家建议各位考生从饮食、运动、睡眠、休闲等几方面来增强体质、缓解压力，确保在备考阶段能够高效率的学习。（1）调节饮食、加强营养、增强记忆。

饮食是人类赖以生存的及其重要的物质基础，公务员备考要注意调节饮食，加强营养，安排合理的饮食计划，确保足够的营养增强体质、抵抗疾病、提高记忆力。考生朋友平时应多喝白开水，茶、饮料等是不能代替白开水的。尤其在考试前一天要多喝水，以补足身体所需要的水分，这样做的好处是在第二天考试的时候就可以少喝水。一日三餐要多吃蔬菜、谷类和其他高纤维食物。大量的证据表明菠菜、胡萝卜、苹果、香蕉可提高记忆力，洋葱能改善大脑供血，帮助考生集中精神，白菜可以缓解压力，这类食物可适当增加一些。

（2）锻炼身体、增强体质、全力备考。生命在于运动，考生朋友每天都要坚持运动半小时，熟话说，磨刀不误砍柴工，劳逸结合可以达到事半功倍的效果。各位考生可以选择适合自己的运动方式，跑步、打球、跳绳、散步都是简单易行的活动。这里重点说一下散步，散步是一种有益于身心健康的运动方式，尤其是在空气较好的环境中。通过散步可以使

原来十分紧张的大脑皮层得到放松。对于每天复习的考生，在茶余饭后可以选择散步这种方式，同时利用散步的时间可以温习一些与申论有关的理论，这样既可以放松身心，又可以充分利用时间，如果经常坚持，一段时间之后考生朋友一定会收获不小。

（3）保证睡眠、消除疲劳、精神百倍。充足的睡眠有利于缓解学习的疲劳，睡眠是最基本的休息方式，备考阶段有一些考生会占用睡眠时间来学习，如果短期的话还可以应付，可是时间久了就是得不偿失的做法。保证睡眠可以提高学习效率，也可以减轻压力。睡眠之前最好不要看电视、手机之类不利于尽快入睡的东西，可以在睡前喝杯牛奶，有利于你快速入睡。

（4）适当放松、劳逸结合、事半功倍。考生朋友在紧张的复习阶段，要注意适当的放松，可以通过欣赏音乐、唱歌、看电影等方式来缓解压力。欣赏轻松愉快的音乐，能加速消除疲劳，促进人体分泌一些有益于健康的激素，促进食欲，有利于消化吸收。当你备考压力过大而难以入睡的时候，可以听缓慢悠扬、清丽婉转的乐曲，来缓解紧张的情绪。唱歌可以起到调节情绪、陶冶情操、缓解压力的作用。当你注意力高度集中、苦思冥想解题之后可以哼唱几句歌曲，紧张的复习之余适当看一场电影，可以净化头脑，调节神经，放松精神。以上分别从考生朋友的饮食、运动、睡眠、休闲等方面为考生朋友量身定做合理化健康方案，希望考生朋友在备考阶段能够张弛有度、循序渐进的复习，确保良好的状态迎接公考。

相关推荐：国考备考十日谈之合理安排时间分清主次
国考备考十日谈之保证质量加快复习进度
国考备考十日谈之学练结合决胜公务员考试

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

