

考试冲刺方案：如何以最佳状态度过考前12天（八）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8](https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71425.htm)

[_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71425.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71425.htm) 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。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