考试冲刺方案：如何以最佳状态度过考前12天（三） 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_AF_95_E5_86_B2_E5_c44_71453.htm 职称考试是高度紧张的思维活动，保持良好的心理状态上考场，是考试正常发挥的必要前提。从现在开始，借助一些方法对心态进行调整： 第一、可有意识地转移注意力，如回家后先洗个热水澡，学习间隙与家人、朋友聊聊天，也可以在空旷的地方大喊，发泄压抑的情绪。 第二、有些食物有减轻人的心理压力的作用，比如草莓、洋葱头等富含维生素C的食物。 第三、给自己正面的心理暗示，比如“ 我现在精力充足，思路清晰 ”，“ 对所学知识我掌握得相当不错 ”……这样会大大增强自信心。

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