

CPA考前考时心理调节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/72/2021_2022_CPA_E8_80_83_E5_89_8D_E8_c45_72721.htm

1、考前十天可能是人感觉最混乱的状态，前面几个月所有的知识积累，大量的习题铺垫，再加上考前串讲的综合。整个大脑塞满了外来信息，非常容易产生烦躁的情绪，这个时候要注意适当的调节，充分利用好最后的冲刺时间。不妨许下一个奖赏，比如奖励自己考完放大假或者给自己买下早就很想要的一件东西，重赏之下必有勇士嘛。

2、考前三天就要尽量避免大量做练习，考试前一晚最好是不要做题的。把串讲中讲到的重点好好的翻翻，一个晚上的临时记忆足够支持到考试结束（第二天起的早也可以再翻翻的），运气好的话这遍翻书能为考试增加2-3分的关键分。有时间可以再把最后模拟题的大题看看，不用动手做，体会体会题目考察的方向和解题的思路就可以了。

3、考前几天别睡的太晚，同样别睡不着也硬熬在那翻烙饼，遵循自己的作息习惯，一般都能有一个比较好的考试状态。考试时候精神高度紧张，也不是那么容易出现犯困的情形。考试当中，保证营养但不要大肆进补，毕竟只是个小考试嘛，没必要搞得劳民伤财，对不对？

4、考前一晚收拾好考试要用的东西，不要第二天早上急急忙忙。基本上要带的东西有：准考证、身份证、计算器、黑色或蓝色的水笔（圆珠笔）、2B铅笔、橡皮、小刀。文具最好能带双份，一来保险，二来指不定可以解谁的燃眉之急。除此外可以准备好手表、清凉油、纸巾、矿泉水，精神不够好的也可以适当带上咖啡或是红牛（但是最好还是谨慎使用这个）。

5、去考试基本

上不用带着书，当然如果你觉得带着书是个很大的安慰除外。考试不要迟到，预留出路上万一堵车的时间，天太热的话就打车去吧，买个凉爽图个心静。等待发试卷的时间里，做几个深呼吸，平静的建立自己的独立空间，在整个考试过程中不要经常的被其它事物干扰。把准考证身份证放在桌角，监考检查时就不用打断答题的思路。

6、试卷发下来，第一件该做的事情是填涂基本资料。这个不填，考完了你想哭都不知道上哪哭。答题铃响后，自己做自己的，不用看其他人也不用想其他事。结束铃响的时候，停止答题，适当的加以收拾和检查，草稿纸、试题卷、答题卷、答题卡一一放好，自己的东西也收拾利落。

7、做客观题要快要准，保证比较高的准确率是及格的首要保证。做主观题要稳要狠，能分步做的不要合并做，该交待清楚的不要一笔带过。考试一定会有让你为难的题，这是最正常不过的情况，不要让它影响整个的步骤，不会做的先搁边上，实在不会做就不要去管它了。思维出现停顿时，适当的转移一下方向，喝口水，检查几个小客观题，核对一下答题卡的填涂情况，再转回来继续思考。

8、保持答题卷和答题卡的整洁。试题卷你可以划圈划叉画小人，但答题卷和答题卡必须规范填涂，在规定的地方答题。字可以写的不好，但必须尽量写的整齐。做错了题，划叉注明即可，不要画烧饼似的一涂再涂，然后选择空白地方继续答题。一份整洁的答卷，别说阅卷老师，就是你自己看过去，心情也是不一样的。

9、交了卷就不要去过度的想这门考试，目光集中到下一门。全部考完了，也不用太多的回忆，该干嘛干嘛吧。这回可以做很多考前没时间做的事了，或者干脆大睡三天，补充体力也不错。要知道卷子一旦上

交就出了你的能力范围，想亦无用，何苦多想。 10、有几个词是该我们记住的：信心、忍耐、勇气、宽容。对付出要有强烈自信，对压力要坚持忍耐，对难题要敢于割舍，对结果要善待自己。 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