

2007考研最后七天排除焦虑十建议 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022_2007_E8_80_83_E7_A0_94_c73_173632.htm

大考将近，有些同学也许会突然产生一些莫名的焦躁、沮丧、惆怅或孤独的感觉。不要紧！我这里有一些建议，可以说是生活中的小妙招，希望能帮助大家消除或暂时缓解这些不良情绪，为一月份的决战建立良好的心理基础：

- 1.列一张表，记下所有令你高兴的事。来源：考试大
- 2.如果平时你为了备考，放弃了自己最喜爱的电视节目，那这天就决定只看一个好节目。
- 3.破费一点，买件你一直想得到的东西。来源：考试大
- 4.给周围环境添置点什么。不必花销太大，可以在床头摆放一个可爱的玩具，或者买一小盆绿植放在书桌上。
- 5.找个清静优美的地方散散步，看看沿途你能发现多少美的事物。
- 6.食入富含维生素B(纯谷物，水果，蔬菜和肉)的食物，避免高精炼的糖或盐的食物。含维生素B的食物特别具有镇定作用。而精炼的糖会消耗复合维生素B，破坏血糖水平，让人容易激动。盐则会增强兴奋性。
- 7.对谁都笑脸相迎。来源：考试大
- 8.拜访两位密友，跟他们谈谈开心的事。来源：考试大
- 9.打扫和整理你的环境，动手清理抽屉、食厨和衣柜，把照片精心收集在相册里。
- 10.对于这一天的工作，给你自己至少总结一条成功的经验。

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