

# 面对2019年CMA考试，华夏永道集结这份减压锦囊，请收下！

产品名称	面对2019年CMA考试，华夏永道集结这份减压锦囊，请收下！
公司名称	华夏永道（北京）企业管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市海淀区中关村大街18号8层04-870（注册地址）
联系电话	17319249389

## 产品详情

CMA考试自然不是那么容易，但也没想的那么难，任何的考试，只要讲求方法，愿意努力，都是可以顺利通过的。由于每个人的学习方法不一样，记忆力也有区别，所以，没有所谓的完胜考试法则，更没有一套完整地学习方法是可供抄袭和复制的，小夏帮大家整理了一些在CMA考试中比较有用的学习经验，希望可以帮你们顺利通过CMA考试！

### 一、上班族的减压方法

上班族又要工作又要备考CMA，压力也随之而来。如何平衡好工作和考试是一个非常关键的问题。上班族考生在报考CMA时，最好要准备充足，这样才能顺利的通过考试。上班族考生要利用好清晨和周末的时间。此外还可以在上班的途中在大脑中回忆所学知识点。因为这些时间段人体疲劳感比较低，学习效率比较高。此外，长时间对着电子产品听课复习，会对身体造成负担，所以建议大家每隔一到两个小时适度休息片刻。

### 二、“家长类”考生的减压方法

“爸爸/妈妈级”考生更是要照顾孩子。此类考生在报考CMA时，一般以一门为宜。此类考生除了采用上班族考生减压方法外，还可以在压力大时做做家务，劳逸结合。此外，还可以陪孩子谈谈心或陪孩子玩耍，不仅对孩子的成长有帮助，而且还能减轻自己的压力。

### 三、全职考生的减压方法(包括在校大学生)

全职考生为了考试而辞了工作，背负着巨大的成本，这也成为此类考生的压力来源。此类考生报考CMA一般会选择2门。绝大部分人都会觉得如果考不过会对不起家人，对不起离职备考的成本。小夏给此类考生的建议是：不要想那么多，尽力就好!能坚持到最后的人都是成功的!此外，应合理利用好白天的时间学习，否则时间的优势会被削弱。有些童鞋认为全职备考时间充裕，白天边听课边做其他事情，一心二用

效果可见一斑。晚上开始着急亡羊补牢。这又何必呢?白天的时间利用好了,任务都完成了,压力自然会随之减少。

#### 四、通用减压法

说完上述三大特殊人群的减压方法之后,我们再从饮食、运动、睡眠三大方面谈谈通用的减压方法。

##### 1、注意饮食

科学合理的饮食可保证考生生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。考生可多吃一些如苹果、草莓、香蕉等水果。不要依赖高压力食品,比如可乐、汽水、咖啡、茶、酒精、香烟等。

##### 2、多做运动

运动是非常有效缓解压力的一种方法,运动能让你整个人放松,很快就可以振奋精神,最好有个规律性的运动,因为它可以调节大脑供血,让情绪变得更好,比如跑步、篮球、羽毛球、瑜伽等。

##### 3、保证睡眠

睡眠也是一种非常好的减压方法。通过睡眠不仅使身体的疲劳感解除,同时也能使人精神放松。不过,好的睡眠不等于睡的时间多,而是要有好的睡眠质量。睡眠质量越好,压力释放的速度越快。但是不要等全身感觉累了再去睡,很容易睡不着,还睡不好。睡前喝一杯牛奶,最好在11点之前入睡,保证睡眠时间不低于6小时。

##### 4、利用好当下时间

现在已然进入复习阶段,千万不要忽视此阶段的学习。CMA改纲在即。而现在,CMA学员已然是与时间赛跑的人,在难度较低时参加CMA考试,get同等高逼格证书,2019年是报考CMA的黄金时期!抓住CMA考试改纲的最后一年,一步一个脚印的去学习。如果错失学习黄金期,将付出更多的时间和金钱代价。

学管理会计就选华夏永道

CMA风雨路,华夏永道伴您行!华夏永道教育集团,专注高端财经培训十年!