

适度锻炼避免诱惑备考冲刺阶段要提高效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/158/2021\\_2022\\_\\_E9\\_80\\_82\\_E5\\_BA\\_A6\\_E9\\_94\\_BB\\_E7\\_c70\\_158995.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E9_80_82_E5_BA_A6_E9_94_BB_E7_c70_158995.htm) 进入11月中旬，研究生已经完成了报名和现场确认，接下来的主要任务是集中全力进行最后冲刺阶段的复习。在这个阶段，考生如何做才能做到效率最高呢？适度锻炼 合理饮食 在考研备考阶段，考生保持一个良好的身体状态是关键。今年顺利考入北工大的小王告诉记者，保持有规律的生活和作息习惯对这最后两个月的学习效率很重要。长时间学习会使人的大脑疲劳，考生要做适量运动，到运动场慢跑、爬爬楼梯都可以，既提高身体的抵抗能力和免疫能力，又调节自己的心情。户外的新鲜空气会使人感觉头脑清醒，心情舒畅，有利于提高复习效率。考生还要合理安排饮食，多吃蔬菜水果和一些富含维生素的食品，一日三餐要准时，不能因为学习任务重就不按时吃饭，如果身体支撑不住，复习效果也不会理想。注重方法 提高效率 人民大学的研究生小刘说，根据我的个人经验，首先，考生最好能够请教身边考研成功的人，多搜集些复习经验，并从中找到适合自己的学习方法，尽量在有限的时间内提高做题的正确率。其次，考生要根据个人情况制定这两个月的学习计划，包括总体复习计划和每日复习计划，让自己的整个复习过程都在缜密的计划中进行。再次，考生要注重效率，如果你觉得大脑昏沉，效率低下，不妨停下来，出去散散步，放松一下。考生还要按照学科特点进行复习。如对英语的复习，考生平时要注意打好基础，临近考试就有必要做真题。总之要有针对性地查漏补缺。专心致志 避免诱惑 对于应

届本科生来说，11月份是找到一份好工作的最好时期，因为各大知名企业纷纷举办校园招聘会，但考研的同学就要先权衡就业与考研对自己的重要程度了，不要看到周围的人风风火火地投简历，自己也盲目跟风。考生身边的同学如果在积极地联系工作、参加面试，或者签订一份好工作，对考生都是一种刺激，都可能影响坚持考研的决心。考研最忌讳的就是经不起这些诱惑，三心二意。好多考生就是因为分心，结果工作和考研两头都没搞好，因此要专心致志，认真对待考试，保证自己有足够的时间和精力备考。人大的小刘说，有些考生担心自己把全部精力都用在了备考上，会错过找工作的最佳时机，这种顾虑是有道理的。对于这些考生，建议他们只抽出少量的时间有选择地参加招聘会和面试就可以了，其实，许多事业单位和企业多会在明年的二三月份进行人员招聘，一般会持续到六七月份，所以，考生不必过分忧虑。考研辅导专家提示，在最后的复习时间，考生一定要增强信心、劳逸结合，咬紧牙关把考研坚持下来，只有这样，才能笑到最后 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](http://www.100test.com)