

考研全程注意事项汇总 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/254/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_85_A8_E7_c67_254974.htm

一、考前注意事项 考场上的正常发挥，与考试前几天的休息至关重要。我个人认为，长期的紧张备考使考生的身心非常疲惫，考研后期的复习效果不会非常好，考试前几天的超强度复习，学不了多少东西，学到的东西也很可能不考（如果认为考的几率很大，就不应该放在考试前几天才看）。考试前几天的超强度复习会让考生更加疲惫，影响考场正常发挥，得不偿失。所以考生。要逐渐减少复习时间，要重视休息。离考试越近，考生越紧张。太紧张会吃不消的，所以考生还要注意缓解压力。考生要试着以一颗平常心对待考研。通过转移注意力可以达到短时间缓解压力的目的，这包括跟同学聊天、跑步、听音乐，甚至大哭大笑等。备考过程的辛苦和紧张焦虑，使考生的体质普遍较差，对疾病的抵抗力不强，容易得感冒。感冒了肯定影响复习和考试了，所以要注意预防感冒。别骤减衣服，天气变冷时要及时添加衣服。同时，考前的紧张焦虑使很多考生胃肠道功能紊乱，容易消化不良，甚至拉肚子。所以考前的几天，进口的食物，卫生一定要有保证，同时要符合自身饮食习惯，吃的时候要细嚼慢咽。麻烦的产生往往由于忽略和轻视！考试前的一些看似细微的准备如果忽略了，可能会导致很大的麻烦。证件，考试工具等应在考前准备齐全。如果方便，可以让同学帮忙检查一下。为防治铅笔断头，签字笔不下水，笔最好有备用的。签字笔或钢笔下水要均匀，流畅，颜色最好是纯粹的黑色。有时候，钢笔写的字在

卷面上会扩散，如果这样，最好别用粗头钢笔。如果对考场环境不是很了解，应提前去考场熟悉环境。我只是根据我的考研经历列举了一些注意事项，难免有些不全面。考生应该根据自身情况，多考虑一些可能发生的意外。对任何可能出现的问题，即使出现的几率很小，都提前考虑应变措施。

二、考研考场注意事项

1、稳定心态，及早进入考试状态

离考试越近，考生的心情越烦躁。吃不下饭，睡不着觉是常有的事。考研不仅是对考生学习水平的考查，同时也是对考生心理调节能力的考验。这时候的考生要记住：不管之前的备考过程怎样，复习效果如何，在考场上，一定要相信自己，一定要振奋精神，发挥出最好的水平。在考场上，适度的紧张会让大脑运转速度加快，使头脑更为敏捷。但过度的紧张会让大脑一片空白，无所适从。越看重考研结果越容易紧张。如果紧张到无法正常做题就不要勉强做题，静下心来，什么也别想，花一两分钟时间深呼吸，然后稳定心态，重新做题。

2、答题前的看题很重要

试卷发下来后，监考老师会要求考生检查卷面是否完整，清晰，要求考生填写姓名、准考证号、报考学校等。填完后，在正式答题前还有几分钟的时间。考场上，分秒时间都很宝贵，所以考生别浪费这几分钟的时间，应快速看题。英语可以先看作文部分，把握作文的主旨要求，构思写作提纲。然后再看翻译，思考如何用恰当的单词，正确的句式进行翻译。如果有时间再看其他。政治、英语和专业，先从选择题入手，再名词解释及其他。看题的原则是从简单到难，通过看题，可以知道一些简单题目的答案；在正式做题时，由于之前的看题，更容易理解题目的意思，更快的形成做题思路。看题的时候，一定不要在试卷上

做标记或写答案，这是不允许的。

3、一些做题建议

A、合理安排做题时间，最大限度获得高分

考场上，考生们容易犯两个毛病。一是由于过度紧张，本可以轻易做出的题目不会做。从这道题跳到那道题，又从那道题跳到其他题目。浪费了很多时间，却没有做出多少题目。二是从前往后做，碰到不会做的题目，不懂得放弃，在一道题目上花时太多，后面的题目没有时间做。考场上，考生应按照从前往后，由简到难的顺序，一道题目一道题目的攻破，碰到实在做不出的题目，要学会放弃，要先做那些花时少，得分快的题目，在时间允许的情况下，再啃那些偏题、怪题、难题。

B、卷面整洁、清晰，答题字数得当

卷面的整洁、清晰是最基本要求，但我们的很多考生往往做不到这一点。想想看，老师批改那么多的试卷都要晕头转向了，再揣摩、猜测考生试卷上写的什么字，怎会有好心情？字写的不好没关系，但总得让老师看起来不费劲。做题时，碰到不会做或没把握的简答题、问答题，我们建议在卷子上写一些相关文字，能得一分算一分，得不到也不会有什么损失。对非常确定的题目大可不必多此一举，这有可能让老师没发现关键答题点，出现失分现象。

C、英语作文一定要检查

基本的语法知识错误和常见的单词拼写错误是英语失分的一个很重要原因。我们不经常用英文写文章，所以写作的时候，很容易犯一些“显而易见”的语法错误。写完后，如果稍微认真检查一遍，就会发现这些错误，从而避免一些不必要的丢分现象。所以考生们一定要腾出少许时间检查作文。

三、考研考后注意事项

一门课程的考试结束同时也意味着将要面临另一门课程的考试。所以一门考试结束后，是没有时间回味的；如果考的不好，也没有时

间沮丧或埋怨；更不要跟同学对答案，或打开书本查答案，这除了自讨苦吃外，对整个考试没有任何好处。考完一门后，应及时调整心态，以更饱满的精神投入到下一门考试中。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