

司法考试考前系列指导之一：首要任务是调整生物钟 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/479/2021_2022__E5_8F_B8_E6_B3_95_E8_80_83_E8_c36_479935.htm

各位朋友可能都知道，人体内是有生物钟的，它在无形中指导了你每天的工作、学习、生活的安排。我们平时指的生活有规律的人，其实在说生物钟有规律的人。如果生物钟紊乱，就会对身体产生不良反应，例如大部分的胃病就和就餐时间不固定，饱一顿饿一顿有关。同理，我们在复习司法考试的时候，引入生物钟理论，就会发现我们现在有一件事情必须做——将自己的生物钟调整过来。调整的目的就是为了把自身的生物钟调整到全真的考试状态！法村知道每个人的复习时间不同，有的朋友喜欢早起，5、6点钟起床，空气清新，还能看到红日冉冉升起；有的朋友习惯熬夜，晚上夜深人静，有利于进入状态。OK，复习的阶段大家随便安排，但是现在临近考试，各位必须将自己的生物钟调整过来，我们要达到的效果是：把每天大脑的兴奋点安排在考试的时间区段中。请大家仔细研究一下就明白了：2003年国家司法考试的时间为：2003年10月11日、12日。考试分4份试卷，每份试卷考试时间为3小时。具体为：试卷一：10月11日上午08：30-11：30 试卷二：10月11日下午14：00-17：00 试卷三：10月12日上午08：30-11：30 试卷四：10月12日下午14：00-17：00 我们大家知道，生物钟的调整有一个过程，所以，我们必须从现在开始每天7点起床，到8：30开始进入状态。然后在8：30到11：30这三个小时，最好做到不打瞌睡、不开小差、不上厕所，锻炼长时间的思维能力！考试体现的是一个人的知识水平和应试能力，我们

现在锻炼的就是应试能力！同样的道理，把午睡时间安排在12点以后，1点起来（根据科学家的研究，午睡45分钟到60分钟是最佳的），下午也锻炼调整自己的状态！我们对待考试成绩时常有一个通用的理由：考的不好，就讲“状态不好”；考的好，就说“超常发挥”。现在告诉大家：考试状态是可以调整的！调整的第一步就是自己的生物钟。 文章出处：东方教育 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