

名师指导：2009年考研最后10天生活调适三大策略考研 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_8C_87_E5_c73_532481.htm 2009年考研的初试还有10天就要进行了，部分学生“体验”的近一年来的“炼狱生活”即将宣告结束。在世界金融危机对国内经济的不利影响下，本科毕业生的就业变得更加严峻，考研成了面临就业的避风港和人生事业发展的加油站，日益壮大的考研大军使得初试的竞争显得异常激烈。这种情况下，最后10天的生活调整 and 适应对于考研初试的成功就变得格外重要。通过跟踪和对话考研成功学生，我总结了考研最后10天心态调整、生物钟调整和身心健康方面的三大策略，希望能对奋斗在考研路上的各位朋友同学有所帮助。

一、心态调整策略 不少考生在这段时间都经历着一个心理的关口，表现在感觉疲惫、孤独、沮丧、不自信等，这些负面的情绪很大的程度上干扰着学习的效率和考试的临场发挥，甚至导致功败垂成，尤其是在复习的过程中遇到一点挫折时表现地尤为突出。调整自己的状态可以从以下三个方面着手。

第一、坚持适度的身体锻炼。机体在运动锻炼过程可以促进良性物质（例如内啡肽等）的分泌，这些物质可以驱赶走负面的情感，令人感到愉悦。

第二、找自己的朋友聊天，最好是已考上的师兄师姐。海阔天空的聊天和对考研成功后对未来学习生活的憧憬可以让人脑的不同部分活跃起来，改变负面的情绪笼罩的情况。

第三、给自己留出时间来专注地听听音乐，音乐能消除忧郁。如果产生了中途放弃的念头，一定要想方设法打消它，这种情绪可以彻底地摧毁你的战斗力，全面地吞噬你的毅力，阻

止阻挠你的继续前行。尝试了不一定成功，但不尝试却必然会失败。要记住，很多成功者当年都有过弃考的念头，但只要坚持考完试，哪怕都是蒙的答案呢，“蒙自己的答案，让别人放弃去吧”！最后的情况很有可能完全超越了自己的期待，这和自己平时扎实的复习有关系，和最后及时正确的心态调整关系更大。

二、生物钟调整策略

在考前10天，还有一个重要的任务，就是要调整生物钟，让自己的作息状态同考试时间同步。很多同学习惯熬夜，到了晚上头脑会非常清晰，白天则很难进入状态。但是，真正的考试是在白天进行的。所以，越早调整自己的时间表，使自己的兴奋点与考试时间同步，效果越好。建议同学们在最后的10天里，早睡早起，每天要保证足够的睡眠，有条件的同学，中午还可以稍微休息一会，百考试题。

三、生理调整策略

考研最后10天保持身体健康比任何一段时间的意义都重大，在这个方面同学们要给予足够的关注，容不得半点闪失。这里要注意以下几点：

- 第一、要规律作息，节制过节。马上面临元旦，应届毕业生又到了学期末，还要对付紧张的期末考试，部分想家的同学也早就归心似箭了，这时的校园充溢着紧张和渴望狂欢的骚动。但是，准备考研的同学，决不能纵情地去享受这些，除了偶尔让自己放松一下，其余的时间，还需要有规律的作息，保证足够的学习强度，强化知识记忆。
- 第二、要营养饮食，远离麻烦。紧张的学习，会引起体能的高消耗，同学们会希望给自己补充必要的营养。这时要特别提醒大家的就是，不要剧烈改变自己的饮食习惯，不要去尝试自己不熟悉的食物，也不要去自己不常去的地方进餐。几乎历次的研究生考试，都有同学因为食物中毒，影响考试发挥，甚至无法参

加考试。这段时间的饮食，要把食品的安全和营养放在第一位。另外，要重视早餐，很多同学不吃早餐，或者凑合着吃点，还有女同学为了保持身材节食。好的早餐，可以保证你上午的学习状态和考试状态。所以，早餐一定要吃，还要吃饱，吃好。在食物的选择上，要尽量以清淡为主，多吃水果，蔬菜，少食油腻和难以消化的食物。油腻及难以消化的食物会增加肠胃的负担，使脑部供血不足，甚至引起腹泻。给大家的紧张复习生活带来不必要的麻烦。在这里要提醒到外地去参加考试的考生，更要在这方面注意，为了避免过于劳累，造成水土不服，最好的办法就是，饮水只喝白开水和品牌酸奶，在进餐时可以吃一点蒜和赴考的时候准备常用药品比如黄连素。

第三、要锻炼身体，强度适度。经过长时间的学习，这时候的身体似乎已成为了“强弩之末”，因此需要进行适度的锻炼，建议把慢跑和游泳作为首选，避免参加踢足球、打篮球和打羽毛球等有可能造成拉伤撞伤的高强度运动项目，运动结束，还要注意更换干爽的衣物，小心着凉。考研到了这个阶段，与其说是在考察智力和复习情况，还不如说是在考验我们的体力，每天规律的锻炼能加快体内的氧化还原反应，把新鲜的氧气带到身体的每个部位，提高思维的敏捷性，提高我们的耐受力，毫无疑问能提高我们临场发挥的能力。

第四、关注生活细节，拒绝感冒。目前正是我国北方最寒冷的季节，这也是流感高发时机。同学们长时间的学习，抵抗力下降，相当多的同学是住在宿舍内，过集体生活，这都是流感容易蔓延的地方，一旦感冒必然为考试带来麻烦。坚持适当强度的身体锻炼以外，还要多注意生活细节，比如勤洗手、多喝水、注意保暖等。假如考试前已经感冒

了，那就要要注意药品的选择，很多感冒类的西药，都含有帮助睡眠的成分，用药前要给医生强调你将参加考试，最大限度地消除感冒的不利影响，保证正常的发挥。在考研的最后阶段，同学们需要照顾好自己，尽可能把自己的身体调整到最适合考试的状态，同时还要放松心情。大考将至，心态最重要，几乎每年都有20%的考生，在这最后阶段，丧失信心，放弃考试。从某种意义上讲，研究生考试也是一次残酷的心理和毅力的考验，在你孤独地走在考研的路上时，你的同学们很可能过着轻松的生活，或漫步在花前月下，或实习于知名外企，或顺利拿到了令人羡慕的OFFER，而你可能还在担心自己复习得不充分，心里异常沮丧……，其实换个角度来想，所有的人看到的都是别人充满光环的一面，在你患得患失的时候，你的同学们可能还在羡慕你，羡慕你生活的充实，羡慕你有选择另外一种生活的勇气，羡慕你会拥有的考研成功后的生活。让我们把握自己，相信自己，积极乐观，走向成功！祝福大家！预祝各位考生考研成功！百考试题编辑祝各位好运！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