

专家指导：2009年考研应试指导之考试期间休息
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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c73_532509.htm

考试期间一般比较累，要特别注意保障休息时间。第一天考完后，晚上以休息为主，可以散散步，听听音乐，和朋友聊聊天，或者看看自己喜欢的书或报刊。当然，也可在考前留些任务放到这天晚上完成。但千万不要留那种需要动脑筋才能完成的任务，一般就是温习性质的笔记就可，最多翻翻课本。这一天晚上不管考得怎样，都要坚定信心，保持平静的心情最好。上午考完后，中午一般应休息一会儿。如果平时有午觉习惯，一定要保持；如果没有午睡习惯，也要躺一会儿，再也不要看书或想着以前的考试了。考试 * 大编辑整理 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