

专家指导：2009年考研应试指导之作息时间安排考研 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_532526.htm

这段时间其实是量的积累达到质的飞跃的关键阶段，该背的背，该熟的熟，加把劲，胜利肯定不会从你手心溜走的。不过，在此要提醒大家，注意劳逸结合，心态尽量能放松一点，作息时间也要调整一下，不要再深夜不眠，白天不醒了。随着考试时间的靠近，努力调整自己的生物钟，考前两周甚至更早些就开始按需要调整作息时间，使个人作息时间与考试期间所要求的时间安排相匹配，尽力使自己的兴奋点与考试的时间段相一致，这样对于更好的发挥自己的水平很有作用。对于考前备考时间的规划，其实并不用过分重视，心中对剩余时间、剩余任务有一个大体的把握就行；因为这个时候关键在于坚持、冷静、沉着、踏实，而不在于完成大量的剩余备考任务。备考任务是灵活的，可能看起来很多，但真正创造效益的可能并不多，所以务必抓住重点来突破，一般遵循“要事第一”原则，优先温习巩固重难点（数学、专业、英语以总结归纳的笔记为主），强化突破重难点（主要是政治）。每天紧张而有序地备考，争取每天做的工作都是重要工作，把时间用在刀刃上。下面是一位以初试及总成绩第一考入清华大学自动化系的同学在考前制定的作息时间表，以供大家参考：

7：00 起床 8：00 洗漱及就餐完毕 8：30～11：30 学习 11：30～13：30 午餐，休息 14：00～17：00 学习 18：00 晚餐，休息 18：30～22：00 学习 23：00 休息

对于在本校考试的学生，这个时间安排还是比较合理的。大家知道，初试时上午考试的时

间是8：30-11：30，而下午的考试时间是14：00-17：00.因此，不论你之前安排什么时间进行学习，希望你在考前能够将自己的时间与考试的时间相靠拢。而对于在外校甚至于在外地考试的学生，当考点离居住地较远时，可考虑打的赴考或在考点附近租房。作息时间也应作相应调整。总之，考前作息时间安排方面应当注意的是：注意劳逸结合，调整好自己的兴奋点。效率优先，将时间花在刀刃上。根据个人实际情况，制作合理的作息时间表。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