

专家指导：2009年考研冲刺日常生活指南考研 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\\_532534.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c73_532534.htm)

临近考研最后阶段，考生除了要注意坚持复习之外，还要注意日常生活的安排，合理调整情绪。

一、根据考试时间调整生物钟 考生最后的临场发挥对考试的成绩有很大的影响，人体生物钟又制约临场发挥，因此考前按照考试时间调整好生物钟对考生来说有重要作用。 专家建议：每天的作息时间安排好，具体的：1. 早晨8点开始可以锻炼自己做题，尽量让充沛的精力在这个阶段发挥；2.中午11点半后吃饭和作息，建议不要上床睡觉，可以在桌上趴一会；3.晚上睡觉的时间不要超过10点半，为第二天的学习做好准备。

二、冷静对待周边环境 这里的周边环境主要指自己的学习和生活环境，考研临近，考生容易浮躁，杯弓蛇影的事情时有发生。 专家建议：独立和交流并行，忽略影响自己情绪的因素。1.用平和心态对待复习效果 很多考生最后爱做模拟题，希望检验自己水平，但往往被模拟题的成绩破坏心情。 专家提醒：模拟题和真题的难度和接近程度还是有一定的差别的，用平和心态对待就好。2.忌与研友比较复习效果 很多考生考前信心不足，希望和别人比较复习效果，给自己下一个定论，是复习得好还是没有成效。百考试题祝大家圣诞快乐！ 专家提醒：比较的结果对自身没有任何好处。自己的效果胜过别人，考生容易沾沾自喜，效果不尽人意，考生心情失落，容易影响前面的复习效果，甚至影响最后的考试发挥。3.适当和研友交流心得 专家建议：适当交流复习心得和心态调整的心得是可取的，互相帮助对两

者都有益。三、加强身体锻炼 适当增加饮食营养 良好的身体素质是考研学子进入最后战场的有利武器，因此考生在冲刺复习中更要注意加强身体锻炼。专家建议：每天下午四五点钟可以适当跑跑步、打打球，一方面可以增强身体素质，一方面可以放松紧张的心情。每日饮食以清淡为主，但是不要长期素食，适当增加饮食品种，象猪肝类的荤食也可以多吃一点，补充铁的同时让人的精力更加旺盛，核桃、腰果等坚果还能补充氨基酸等大脑所需营养，增强记忆力。百考试题编辑预祝大家金榜题名！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](http://www.100test.com)