

实用宝典：考研初试应考十三点注意事项  
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\\_AE\\_9E\\_E7\\_94\\_A8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c73\\_532540.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E5_AE_9E_E7_94_A8_E5_AE_9D_E5_c73_532540.htm) 记得在中学跑1000米时，前800米一般以一个均匀的速度前进，在这过程中我们既不会出现过度的疲乏，也不会剩余过多的力气，长跑的水平将由个人体能决定。跑到离终点将近200米的地方，我们就会加速，发挥身体里的每一丝能量，不顾一切，奋勇向前，朝着一个目标--终点前进。过了终点往往腿脚一软，连站起来的力气都没有了，我们将这最后的200米路程的运动期叫做冲刺。有的人冲刺过早，甚至在离终点只有几十米的时候退出了比赛，甚是可惜；有的则压缩了冲刺期，跑到终点后，若无其事，大气也不叹一口，浪费了身体的潜能。因此，冲刺期是1000米长跑的关键之一，处理得好与不好直接影响到最后的长跑成绩。同样地，考研也一样，通过了前期这么多时间的准备与复习，对零碎知识点的逐步整理，各个击破，到了最后时刻就是要将这些知识点综合，查漏补缺，融会贯通，朝着最后的目标--考试，前进。本节应考宝典涉及的考研时间跨度为考前两周左右到初试结束。主要讲述考试前期(临考前两周左右内)应当注意的事项、考试两天里应当注意的事项、考场上应当注意的事项三个大方面。各个部分将通过先总述，然后举例，最后对例子进行点评的顺序来展开。相信本节详细的讲述将帮助你在初试战场上成功发挥出水平。本节最好事先阅读，并在考前两周着重看一遍。

(一) 考试前期注意事项 考前还有最后两周了，你一定已经感受到了大战之前特有的气氛了吧，每个人都在为踏上战场作最后的准备。

的确，初试是考研整个过程中，第一次真枪实弹地上战场。不仅决定着考生能否参加复试，同时对最后考研的结果也可谓是有着重要的意义。对于初试的重要性，各位考生应该早就认识到了。下面我们从考前作息时间的安排、考前心态的调节、考前各科复习的规划、考前其他注意事宜等四个方面探讨如何度过临考前的考研学习生活。

### 1. 考前作息时间的安排

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，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。

## 2.考前心态的调节

许多考生在最后的阶段花了大量的功夫，却看不到明显的进步，身体开始疲惫，心情开始烦躁。这时候来自于各方面的压力可能会严重影响考生的复习效率和信心。所以，考生要根据自身特点制定相应的复习计划，按部就班，不要急躁，也不要盲目与他人攀比。遇到困难时，可以跟考上研的师兄师姐进行交流，也可以找亲朋好友聊聊天，从他们那里获取支持和鼓励，另外还可以抽点时间读读励志类的书或人物传记。这些对调整心态很有益处。考前的学习生活不可过于紧张，也不可过于放松。只要坚定“信心决不动摇、努力决不松懈、策略决不疏忽”的信念，像往常一样扎扎实实做好剩余的备考工作即可。如果此时还有较繁重的备考任务，则应当果断放下一些备考工作，以抓重点为主，要学会取舍。总的思想是“尽力而为”，尽最大努力去做最好的自己就行。没必要思虑别人复习得如何了，也不必担忧最终结果会怎样。考前最为重要的一件事是保持良好的心态。坦然、开朗、平静而无所畏惧、自信而谨慎、激情而稳重、有傲骨而无傲气。这个时

候要警告自己“担忧、焦虑都是没有用的！”心态不好的时候，可以找个时间静静地听听音乐、冷静地反思一下；找个亲密的朋友说说话；去一个风景较好的地方散散心；或者做深呼吸稳定情绪等等。总之，在心态方面应注意的是：有意给自己减压，努力形成放松的心态。适当地放松，但要注意度。时常给自己积极的心理暗示。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)