

专家提示：考研单科失常考生别丢信心 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_ti2020/535/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E7_c73_535615.htm 今天是全国硕士研究生统一入学考试第一天。对于在某科考试中发挥不理想的考生，考研辅导教师陈老师建议，研考要持续两天，即使单科考试发挥失常，也千万不要丧失信心，以免打乱正常的考试节奏。公共课考试结束后，考生要为专业课考试及时做好身心调整。吃饭要按时 结束了一天的公共课考试，有些考生会紧张得忘记吃东西，或因为发挥失常心情不好不吃晚饭，这种做法不可取。考研本身需要消耗大量能量，考生因为心情郁闷厌食，会影响第二天的考试状态，如果因此把身体弄坏了，就更得不偿失。不论考得怎样，考生都要适量吃些食物，但最好不要太过油腻，要以清淡蔬菜和水果为主。睡眠要保证 由于考前过分紧张和焦虑，许多考生晚上辗转反侧，久久不能入睡，这样会影响第二天的专业课考试。陈卫国说，考生不必过分担心考试成绩，对于已经考过的科目要立即忘记，要把精力放在如何缓解身心疲劳和准备第二天的考试上。考生晚上不要做剧烈运动，不要复习到很晚，不要做使心情波动过大的事情。考生睡觉前最好冲个热水澡或用热水泡泡脚，放松一下，并且保证10:30前上床休息。如果实在睡不着，可以喝杯牛奶或听段轻音乐帮助睡眠。失常毋放弃 考研过来人杨艳凤说，许多考生考完公共课后就能大概推测出自己能否通过复试。这时，考得不理想的考生往往有弃考的打算，觉得可能过不了，干脆第二天就不去“受折磨”了，这种思想同样不可取。不管第一天考得如何，考生都不要轻易

放弃后面的考试，如果把后面的专业课考好了，你还有过线的可能，但如果放弃了，就一点希望也没有了，此前所做的一切努力也都前功尽弃。首日发挥不错的考生不要松懈，要将冲刺阶段总结的知识要点再浏览一遍，将核心的东西在脑子里过一遍。更多优质资料尽在考研论坛 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