

考研过来人：四点建议为考研的你降温解暑
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_ti2020/641/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E8_BF_87_E6_c73_641161.htm

日轮当午凝不去，万国如在洪炉中。如此炎热，对于参加考研的同学们来说，暑期真的是一段既短暂又漫长的时间。说短暂，不过月余，如果不抓紧时间复习任其荒废，时间眨眼而逝；说长，这一个多月的时间在整个备考过程中占据着重要的阶段，如果坚持下来并能够有效利用时间，那对整个考研成功也是起着至关重要的作用。是长是短，就看同学们如何安排分配。说暑期强化是一个非常重要的阶段，相信没有同学会否认，相信也不会有人认为可以舍弃这个复习时期，但是，炎热的天气，以及滋生的焦灼心理，打压了一部分考生的斗志。再加上现在很多同学做题，突然发现有很多不会做或者做错，于是开始怀疑自己，也是在这个阶段，很多人萌生放弃的念头。在外因与内因的双重矛盾，考生压力越来越大……其实，只要适当做些心理调节及复习调整，是完全可以安然度夏的，做得好，更能够为我们的备考增加马力。静能生凉，心理调适。夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉只是风。夜热中开门小立，确实感受到了凉意，可这微凉并不是夜风送爽，而是因为“竹深树密虫鸣处”这样的环境。可见，心静，自然生出凉意来，所以，同学们也不要庸人自扰，太多执迷于天气的无可奈何，首先心理上要以静制乱。健康身体，不容忽视。健康的身体是革命的本钱，对考研的同学来说，强壮的体魄才能够支撑你走完考研之路。酷暑天气，还要进行高强度的复习，身体很容易吃不消，

这就需要同学们注意锻炼身体，注意休息，同时做好防暑降温工作，千万不可因一时逞强而造成身体负担。调节压力，适可而止。虽然说没有压力就没有动力，但是过度的压力只会造成不可收拾的后果，所以压力要适当。有外部的压力，有来自自身的压力，不论是哪一种，我们都要学会减压。想事情不要把它想的太难也不要觉得轻而易举，要恰到好处。有些人中途放弃是因为开始时把事情想的太容易，有些人还没等到考试就已经身心俱疲，那是给自己的压力太大。调整生物钟，规律复习。大学的学习生活，多了很多的随心所欲，延伸到考研复习，很多同学也不能很好的做好复习时间安排，随心情的成分很多，过一天算一天，其实这样无规律的学习不仅效果不好而且很容易荒废。我们建议大家能够有良好的时间概念，最好能调整成适应考试时间的生物钟，同时复习一定要有规律，随机性不能太大。轻松一点，好资料即刻收藏 更好的互助交流，进入考研论坛 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