

考研指导：缓解暑期复习压力十大秘笈考研 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\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c73\\_641272.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/641/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_8C_87_E5_c73_641272.htm)

考研暑期复习压力太大？心情紧张、焦虑？怎么释放？怎么缓解？今天，老师就和大家具体说一下可行的方法和秘笈，大家不妨在紧张的时候用一下，给自己一个最舒适的环境和心情去复习考研。

- 1。列一张表，记下所有令你高兴的事。
- 2。如果平时你为了备考，放弃了自己最喜爱的电视节目，那这天就决定只看一个好节目。
- 3。破费一点，买件你一直想得到的东西。
- 4。给周围环境添置点什么。不必花销太大，可以在床头摆放一个可爱的玩具，或者买一小盆绿植放在书桌上。
- 5。找个清静优美的地方散散步，看看沿途你能发现多少美的事物。
- 6。多食富含维生素B(纯谷物，水果，蔬菜和肉)的食物，避免高精炼的糖或盐的食物。含维生素B的食物特别具有镇定作用。而精炼的糖会消耗复合维生素B，破坏血糖水平，让人容易激动。盐则会增强兴奋性。
- 7。对谁都笑脸相迎。
- 8。拜访两位密友，跟他们谈谈开心的事。
- 9。打扫和整理你的环境，动手清理抽屉、食厨和衣柜，把照片精心收集在相册里。
- 10。对于这一天的工作，给你自己至少总结一条成功的经验。怎么样？明白了吗？其实紧张也不可怕，关键是你怎样对待他！大家要开开心心去复习哦！

编辑特别推荐：用有限的暑期复习时间提高考研复习效率 新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总 2010年中医综合研究生考试笔记汇总 2010年复习宝典之考研名词解释汇总 2010考研新闻理论各章重点知识汇总 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资

料即刻收藏！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)