

工程硕士温馨提示：联考冲刺备考小锦囊工程硕士 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_B7_A5_E7_A8_8B_E7_A1_95_E5_c77_644930.htm="jgksl">自信放松运动合理饮食科学备考=获取成功十月在职工程硕士考试在即，考生备考已进入最为紧张的冲刺阶段，温馨提示：考试的激烈竞争，比拼的不仅是能力与水平，更是身心状态的比拼，科学调节心态与身体，复习更能事半功倍！贴心为广大考生提供如下建议：心态平稳自信乐观既提醒自己不要放松，也不要焦急。当遇到困难的时候，千万不要抱怨，要乐观向上，并以此来鼓励和鞭策自己。只有保持好心情，才能按部就班地复习，才能有较高的学习效率。作息规律合理饮食保持有规律的生活、作息习惯对冲刺阶段的学习效率尤为重要。其中饮食是很重要的一个方面，要有意识地搭配，多吃一些富含维生素的食品，提高身体的抵抗能力和免疫能力。否则，一次小小的感冒也会让你焦虑不堪，影响复习。增强体质提高效率长时间学习，会使人的大脑疲劳，适当的运动既锻炼身体、增强抵抗力，也调节自己的心情。呼吸户外的空气，会感觉头脑清醒，心情舒畅，有利于提高复习效率。科学备考适当放松考生要找到适合自己的学习方法，尽量在有限的时间内提高成绩。要有根据个人情况制定总体学习计划。其次要注重效率，如果你觉得大脑昏沉，效率低下，请立即停止，出去放松一下自己或者参与一些运动。夯实基础查漏补缺另外，还要按照学科特点进行有针对性的复习。比如对于英语的复习，平时要注重打好基础，临近考试就有必要做一些模拟练习。总之要找出自己的薄弱点，有针对性地

进行查漏补缺。编辑推荐：工程硕士温馨提示：考前准备八大提示 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