

考研人须知：考研暑期复习疲劳自我测试 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_ti2020/645/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E4_BA_BA_E9_c73_645225.htm

考研暑期复习容易产生疲劳、心烦气躁，一旦疲劳产生时间比较长，且得不到及时的缓解，考研复习效率就会大受影响，给考生带来很大的复习压力和心理负担。但是经过研究表明，前期的疲劳并不容易被发现，而前期产生疲劳的时候却最容易缓解和消除，因此，为了让大家对自己有一个清晰的认识，合理规划暑期考研复习，考研咨询专家给大家一些自测的因素，考生可以根据实际情况对自己进行检验，一旦产生疲劳要及时休息，以免影响最后的复习效果。

- 1.难以入睡
- 2.早上起来就感到难受
- 3.上楼梯容易绊倒
- 4.不愿与别人见面、交谈
- 5.连朋友的电话号码也说不出来
- 6.写起作文不顺利
- 7.眼睛总像睁不开似的
- 8.哈欠打个不停
- 9.说话声细，连不成句
- 10.对别人的谈话不关心
- 11.总想大量喝茶等提神的饮料
- 12.饭菜中非常喜欢加上香料调料
- 13.不想吃油腻的东西
- 14.不知不觉好用两手托着下巴靠在桌子上
- 15.总觉得手发僵
- 16.想把脚搁在桌椅上歇歇
- 17.体重不知不觉地降下来
- 18.容易拉肚子或便秘

如果有1~2道题回答“是”，说明有极轻微的学习疲劳；如果有3~4道题回答“是”，说明有中等程度的学习疲劳；如果有5道以上的题回答“是”，说明有严重的学习疲劳，应该引起注意。

相关推荐：专家提醒：莫入考研院校选择的误区 专家建议警惕考研孤独症 专家推荐：2010年考研备考时间表 考研路上九大误区 总结看看你占了几个 暑期考研复习五大注意事项 新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总 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