

冲刺心态调整：合理饮食 良好的学习环境 考研频道 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__E5_86_B2_E5_88_BA_E5_BF_83_E6_c73_645815.htm

时而心焦、莫名烦躁.时而记忆力减退、思维迟钝.时而昏睡沉沉，效率低下.时而食欲不振，彻夜无眠.走在校园里，无心欣赏周遭风景，身上的衣服不邋遢就已经很好了，至于时尚?那是另一个时空的东西吧!很久不知道《康熙来了》有什么新八卦、《越狱》进行到哪一季哪一集……如果以为考研本来就应该这样枯燥而痛苦的，那你就大错特错了，换个心情、换个环境、换种方法、换种节奏、换个面孔……换掉一切不对的感觉，面对考研路上遇到的这些困扰。要知道，如果这是你真正想做的事情，就不可能也不应该感到备受折磨，追梦的征途，本来可以很快乐。合理的饮食和健康的作息是远离困扰和麻烦的基础。按照自然规律，正常的作息是大脑与身体合作的最佳方式。多吃蔬菜和粗粮，偶尔在某个阶段目标完成的时候奖励自己一顿奢侈的美食。每天跟太阳一起起床，保持有规律锻炼身体习惯。晚上11点之前准时睡觉，躺在床上深呼吸，祈祷一夜安眠后，明天的挑战准时到来。认真清洁身体，多喝水，保持生活环境和学习环境的干净整洁。考研是一场持久战，废寝忘食换来的只有紧绷的生命节奏和慢性胃病，还有熬夜后损伤的内脏机能和记忆力。生物钟和身体机能对精神状态和脑力活动的影响早已经过无数经验证明：与一个三餐食无定时，一顿大肉睡到两点，学到深夜、日上三竿才起床的人比起来，合理的饮食和健康的作息不但对考研复习有很大的帮助，还为将来的生活储备了优质的身体和良好的生

活习惯。不要对此不以为然，尤其是对那些习惯了昼伏夜出，通宵狂欢的同学来说，以同样的状态来应付考研肯定会觉得力不从心，而当正常的生活成为一种习惯，很多莫名的愤怒、忧愁、敏感、厌食会随着阳光的照射一扫而光。古人说“道法自然”，想要打赢考研的硬仗，改变混乱的心绪和生活状态，一样要从遵从自然运转的规律做起。理想的学习环境和科学的学习规划是避免困扰的法宝。自习室或者图书馆，以及一个持续、科学的学习计划也至关重要。为了考研置重金租房太过奢侈，而寝室是大家休息娱乐的地方，也不可能要求大家为了一个人的学习而全都蹑手蹑脚。噪音、谈话、人来人往的干扰会随着考研的进程“显得”日益严重，尤其是当某段时间复习进展不甚顺利时，所有杂音都仿佛会被无限放大，扰乱心神、影响学习节奏。所以在考研之初，你最好花两周时间实地对比，选择一个课程安排最少的教室复习。因为教室会经常有课，所以不会有持续占座的问题。另一方面还能督促自己每天早起自习，跟着课间铃的节奏安排复习的科目和作息。教室有课时，可以转战到其他的空闲教室当作调剂，或者干脆放个小假，看看英文刊物或者中文报纸。这样既巩固了知识，也刷新了情绪。科学的学习计划也对战胜考研综合症大有帮助。如果计划定得太满而常常无法完成，自责、抵触情绪就会油然而生，自卑或者焦躁的情绪可能会减缓学习效率，甚至让人干脆放弃。而如果计划太过宽松，又可能因为战线拖得太长而影响了有效的记忆。因此，你同样应该利用最初的两周时间，监测自身的学习速度，并结合考研日期作出详细的计划安排：保证每天晚上的时间空余，用来完成白天过难的功课，反复复习。最后，还要保证在

每个周末和学习计划完成时，留出一点逛街娱乐的时间。安静规律的学习环境、有张有弛的学习计划，处在纷扰的人群中却悠然自得，复习稳步推进却毫不感到疲劳，自然将考研综合症的外部病因统统消灭于无形之中。百考试题建议广大考生参加考研冲刺培训，详情请查看：2010年考研网上冲刺辅导招生简章。如有疑问，请点击访问百考试题百科，百考试题百科竭诚为您解答！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