

保持充沛的活力 才能打赢考研这场仗 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_ti2020/647/2021_2022__E4_BF_9D_E6_8C_81_E5_85_85_E6_c73_647393.htm 根据很多考生的经验，充沛的体力和旺盛的精力，对于取得考研的成功是至关重要的。万学海文提醒广大考生：应力求在考研准备期内对体力进行合理的分配，在考前将体力调整到最佳状态。归纳起来，在备考期间，考生应注意以下两点：一是要加强身体的锻炼，健康的身体是考生进行紧张复习的物质基础，复习越是紧张，越要加强锻炼。同时考生参加各类活动，一定要适度，绝对不要熬夜，一定要注意休息；二是一定要注意饮食卫生，特别是在考试期间，有的考生就是在考试期间吃了不洁净的食品而引发疾病，误了考试以至前一阶段的全部努力，化为乌有。要记住放大镜的原理：集聚你的精力于一点，就会无坚不摧。这段时间一切风尘杂念搁置一边，抛诸脑后，也就是所谓无欲则刚。同时注意不能过渡劳累，保持持续的旺盛精力，这段时间生活绝对要规律，锻炼以保持精力、学期流通为主，不宜太剧烈、过多，考研期间耗费精力巨大，饮食一定要跟上。要在几个月的时间里把那么多知识填进脑袋里，时间一下子变得很珍贵，有的同学就会把一些“不必要”的活动，如锻炼身体，排除在外。锻炼是比任何一门科都重要的专业课，因为复习考试期间是在冬天，伤风感冒的可能性很大。由于长时间脑力劳动，身体状况明显下降，更容易遭受疾病的袭击，而且恢复时间也会比平时更长，考排斥锻炼来争取时间是得不偿失的。这个道理是老生常谈，人人都知道的，但真正做的人并不多。这里特地提出来，是

希望引起大家的重视，切实贯彻这一点，每天出一身汗，不仅有了拚搏的资本，学习效率也会提高。在这全力以赴的时间里，大家要奉行“更好的休息才能更好的学习”的原则。万学海文并不赞成“早出晚归”的学习方法。考研的压力大，是没有经历过的人难以想象的。这样的压力甚至可以使人睡不着觉。如果你在没睡好的状态下就开始学习，效果一定不会太好的。如果能休息好，心情也会比较轻松，学习效率也会高。考研也要有必要的心理准备。考生在备考及应试过程中往往承受着巨大的心理压力，这种压力有来自社会的、家庭的及个人的。研究生的考取与否在某种程度上直接影响一个人将来的命运和前途，考生就此背上了沉重的心理负担；试想，一个提心吊胆、心事重重的人怎么可能在考严重取得好成绩呢？轻松愉快的备考环境是取得好成绩的一个重要条件。作为考生本人来讲，应加强个人修养，提高心理承受力，既要对本人的能力和水平充满自信，又要对考研的难度有清醒的认识，对落榜做好必要的心理准备，毕竟考研的竞争是太激烈了。常听到很多考生对研究生入学考试的透明度提出质疑，哀叹自己太倒霉。其实这种想法非常不可取。这些人总是担心考研背后有什么内幕交易，这势必影响到考研复习的质量，而且，在心里上也会蒙上一层阴影，难以在考场上发挥出最佳水平。考生在备考期间应力求回避来自各方面的干扰，调整好心态，全身心投入备考。

相关推荐：专家分析：大学生应该选择考研的三大原因 专家解析：各种目的考研风险指数 观点：达到及格线就能考上研的四大理由 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

