

2010年考研早准备：初试成功三大必备攻略 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_ti2020/647/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_647458.htm 特别推荐：2010年考研初试应考

必读实用宝典 一、生活篇 2010年的考研紧张复习，快要告一段落了，一定要先检验自己的生活“作风”问题。1，作息时间的调整 好多网友考试的头一天，往往兴奋非常，难以入眠，建议各位在白天可以适当地进行一些消耗体力的小运动量锻炼，这样容易让您早些进入梦想。还有，考之前的白天，最好不要睡觉，否则夜间加上兴奋，很难早些上床的。2，要了解考场和考场进度 一方面要亲自去考场考察一下环境，一方面可以参考本帖，防止考试的时候出现纰漏。3，考前饮食 要保证吃早餐，中餐饱，晚餐8成饱 切忌为了考试而在前一天大幅度提高饮食的档次，要保证您的饮食没有太大的变化。注意卫生，防止坏肚子 可以吃一些水果，少吃一些油腻。多吃一些蔬菜，去干净的饭店或者食堂，在家吃那是最好了。建议不要喝凉的矿泉水，建议喝温的白开水或者热饮。减少喝咖啡的次数或者不喝，茶水也是一个道理。建议早餐吃鸡蛋。建议能够在开考头两天开始饮用一些提神醒脑的营养饮料，如红牛等。4，身体注重保暖，防止感冒生病 注意饮食，少吃冷饮，防止坏肚子 少喝碳酸饮料，尽量热饮白开水或者纯净水 二、考研当天 1，如果在特大城市，要尽量考虑堵车等以外因素，早起，早到，争取做前100个到考场的考生。因为提前到达考场，将会有相关老师讲解，要跟哪些老师进入考场，如果来得稍微晚些，就听不到了，而且前面人山人海，挤进去看清监考老师在操场上举的考试考场号

码谈何容易，因此早去，就可以避免很多麻烦。 2，中午饮食，一定要找正规干净的快餐店，或者回家，或者去食堂吃饭。 3，最近全国处于最冷的寒冬，吃完饭之后，不要急于离开饭店或者食堂(针对考点不在住处附近的考生)，否则您只能在考场外面忍受寒风啦。 4，考试的时候，可以提前1个小时，喝一些醒脑的饮料，可以集中精神。 5，建议考试期间或者之前，一定要将个人问题解决清楚，而且要少喝水，或者不喝水。 6，考研是一个复杂而又简单的过程。不要因为自己的一次小小的失误或者不尽人意，而影响了整个考研的，甚至是放弃后续的科目。 据以往的经验，放弃者将没有任何机会，而不放弃者，确是往往抓住机遇的人。 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