

2010年考研临考提醒：考前作息及饮食调整 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_647710.htm 一年一度的研究生入学考试即将步入最后读秒阶段，各位同学在经过长达一年，至少则几个月的紧张复习之后，面对即将到来的入学考试，都有各自的感慨和心愿。我们相信，这些都会在考研之后的几天之内迸发出来，虽然各位已经是身经百战的勇士，但是当强敌来临，也可能会有塞翁失马的小小过失。在最后10天里，以以往的经验，提供一些经验引导各位全方位应对研究生入学考试。

考前生活篇 1，考前作息调整 紧张忙碌的考研复习接近尾声，可能很多网友在最后的几天里，一定是放松，或者紧张忙碌，走两个极端。建议要争取复习时间不改或者略微减少，争取保持一种紧张的复习状态，考前两天，减量复习，争取做到心理安慰，切勿为没有复习好的章节或者知识点烦恼，图伤脑筋，根本无济于事。简而言之，保证一定的复习量，找点放松的事情，去喝杯咖啡，或者找朋友吃顿不喝酒的饭，或者找人谈谈心，聊聊天之类的。还有，早上尽量早起，晚上尽量早睡，坚持一周。循序渐进，每天早起30分钟，每天早睡1个小时，应遵守这一原则“睡眠优先，复习其次”。早调整，早受益，最后1周无法实质性改变考研分数，晚睡一小时的复习成果==心理安慰，一定要注意“睡眠优先”原则。

2，考前睡前调整晚上睡前深吸三口气，对自己默念成功诀，树立信心，背水一战。

3，考研最后7天作息时间大作战：考前饮食调整 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。少喝碳酸饮料或果汁，争取喝开白水或矿泉水等。建议早餐吃一个鸡蛋或煎蛋，上午考试不易饿。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(提神饮料有很多)，如红牛或者咖啡之类等，这也就是心理安慰，可有可无(争取兴奋点或者活跃点在白天，晚上少喝茶水、咖啡和醒脑饮料，否则白天易疲惫)。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