

单科失常别失信心过来人教您2010考研巧应考 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__E5_8D_95_E7_A7_91_E5_A4_B1_E5_c73_647753.htm 单科失常别失信心
今天是2010年全国硕士入学考试第一天。中科院研究生院心理健康教育中心专家李虹建议，公共课考试结束后，考生要及时做好身心调整，即使单科考试发挥失常，也千万不要丧失信心，要坚持完成所有科目考试。晚饭要按时吃 结束了今天的公共课考试，有些考生会因为发挥失常心情不好。考研过来人张超说，考研本身就是需要消耗大量能量的脑力活动，考生如果因为心情烦闷而厌食，可能会影响第二天的考试状态。如果为此弄坏身体，那损失就更大了。考生不论考得如何都要适量吃点食物，最好不要吃油腻的肉类，要以清淡的蔬菜和水果为主。睡眠要保证 由于考前过分紧张和焦虑，许多考生晚上的睡眠质量不高，辗转反侧，迟迟不能入睡，这样会影响第二天的专业课考试。李虹认为，考生不要过分担心考试成绩，对于已经考过的科目要尽快忘记，要把精力放在如何缓解身心疲劳和准备明天的考试上。考生最好不要做剧烈运动，不要复习到很晚，睡觉前最好冲个热水澡或者用热水泡泡脚，放松一下，并且保证十点上床休息。如果实在睡不着，可以喝一杯热牛奶或听一段轻音乐加速入睡。
失常也别弃考 考研过来人张青炎表示，很多考生考完公共课后就能大概推测出自己能否通过国家复试线。这时，考得不理想的考生会有弃考的打算，觉得自己可能过不了，干脆第二天就不去“受罪”了。其实，不管第一天考得如何，考生都不要轻易放弃后面的考试。如果考生把后面的专业课考好

了，还有过线的可能，但是如果放弃，就没有任何希望了，此前所做的一切准备都是无用功。对于那些首日发挥不错的考生，李虹认为，现在一定不要松懈，要将自己在冲刺阶段总结的知识要点再浏览一遍，将核心内容在大脑里再过一遍。(记者 陈霄飞) 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