

考研身心调节360度 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_ti2020/648/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E8_BA_AB_E5_c73_648059.htm 考研是一个艰苦而又漫长的过程。在备考的过程中，同学们总会遇到或身体或情绪上的问题。“身体是革命的本钱”，但在考研复习阶段的高压力和高挑战下产生的各种各样的不稳定情绪常常会影响身体的健康状况，最终对考试造成不利影响，因此调整好情绪，保持良好的身心状态，对于考生来说也是具有关键意义的。为了打好这长期而又艰苦的考研战役，同学们必须做好生理和心理上的双重准备，来走好复习备考的每一步。良好的心态 首先你选择了考研，你的心态就要摆正，信念就要坚定不移，因为彷徨与茫然无措只会浪费你的时间和精力，使你在无谓的内心矛盾中蹉跎岁月。不管你是理想地为了梦想而战，还是现实地为了前途而斗，总之，决定了就不要轻易地放弃或者后悔，那都是懦弱无能之辈的表现。你只要反复地告诉自己：既然选择，就去努力争取；既然开始，就要坚持到底。并且开始之后在面对种种诱惑的过程中，你都要一直具备一种极强的心理暗示：考研是你的正确选择，好的机会以后也会有，并且还会更多，现在你只是暂时地与它们失之交臂，你要相信更好的机会在不远的将来对你挥手！如果你一直把考研视为一种被迫的任务和负担，你就会很痛苦、而且离成功越发的遥远；如果你真正把所考的专业视为一种学业上的追求，一种对梦想的渴求，一种对将来的期许，那么你就能在考研复习的过程中，对学习中遇到的挫折、劳累和迷茫一笑而过，快乐的度过辛苦的每一天，甚至把学习作

为忘却其他烦恼的最佳手段。所以，心若认了你的选择，以后的一切困难都将不在你的眼底！充足的休息能在考研这场艰苦战争中坚持下来的本钱就是身体。复习备考过程中，睡眠失调是一个很重要的问题，不能马虎。同学们千万要把握好自己学习的时间度，不能一段时间猛熬夜看书，考生熬夜本来就不科学，会导致睡眠不足。为了熬夜很多人会喝咖啡，但其实咖啡虽能暂时提神，但会加速消耗维生素B族，摄取太多糖会刺激胰岛素大量分泌，使血糖急速降低，影响中枢神经活动，会更加昏昏欲睡。所以，大家一定要在保证充足睡眠的情况下适当地偶尔延长复习的时间，当然也不能过长。休息好身体的各个技能才能保持正常的运转状态，精神状态才能饱满地进入复习的最佳状态。另外，建议睡眠不好的同学睡前喝一杯热牛奶，有助于同学们快速进入梦想，保证良好的睡眠质量，有助于第二天更好的学习。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