

2012考研临考必看：考前最后两周生活复习提示 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022_2012_E8_80_83_E7_A0_94_c73_650285.htm

乱七八糟的天气，心如止水的心情，又想起很喜欢的那首歌《青春无悔》，“开始的开始，是我们唱歌。最后的最后，是我们在走。”走过最后两周，无论结果，我们都是浴火的凤凰……本文分为三部分：一、考前两周生活建议 二、考前两周复习建议 三、考试前后注意事项及温馨提示【正文】一、考前两周生活建议 1.调整作息，勿紧勿松 一般情况，我应该劝你调整作息时间，保证睡眠。但生物钟的调整不是一天两天就能完成的，不必勉强自己。很多时候愿望是美好的，现实是残酷的，很多研友离考试越近觉得时间越近，需要复习的内容越多。所以，劝所有研友从今天开始十一点入睡显然是一件不靠谱的事。如果你习惯了十二点入睡，你躺在床上还在想着没背完的政治……那好吧，做你自己的安排，但不要熬夜太久！即使考前熬夜了也要保持淡定，考试时的兴奋足以抵御你的困乏，保持好心态。考前更不能过度放松，保证一定的复习时间，保持好的手感可以帮助你考试中尽快进入状态。睡前要尽量放松，躺在床上想一想美好的事情，做几次深呼吸。 2.心态平和，以自我为主 “隔壁宿舍哥们肖四选择题都是40”，“自习室里的美女英语模拟阅读理解只错三个！”……可是，这和我有神马关系?! 我只要做好自己，努力做最好的自己! 另外，09在这里想提醒大家：考研是你为自己人生道路选择的一次挑战，但绝不是唯一的挑战，不要过分苛求结果，做好我们自己该做的，充实地度过每一天、完成每一件该做的事，这就够

了! 3.积极暗示，激发潜能 要学会淡化消极影响，神马不开心不顺心都素浮云!心情不好时要尽快转移注意力，不要让自己沉浸中低落的情绪中。与人相处时要学会赞美他人、宽容他人，这样才能为自己营造宽松温馨的环境。 4.合理饮食，清淡为主 (1)一日三餐，要定时定量。 (2)最关键的是饮食一定要注意卫生，防止坏肚子。 (3)要尽量保证在最后两周饮食习惯的稳定性 (4)可以稍稍改善一下饮食档次，但切忌在考前大鱼大肉，海吃胡喝! (5)可以吃一些水果，另外要少吃油腻食物! (6)关于提神饮料及相关：如果有使用提神醒脑饮料习惯的同学，请提前备好。如果平时没有此习惯，我建议你不要在考试当天尝试!关于效用，我认为主要是一个心理暗示作用。

5.注意保暖，保持健康 冬至过后，三九寒冬，这个时候是全年最冷的季节，一定要注意保暖。 (1)穿厚一些，mm们不要担心厚厚的羽绒服会埋没你曼妙的身材，忍一忍，接下来的夏天，更值得我们期待。 (2)北方的朋友出门一定要带好手套、围巾或帽子。 (3)暖100test的保暖效果还是不错的，但没用过的同学不要在考试当天使用。最好把暖100test贴在内衣的外面，以免灼伤皮肤。 (4)避免淋雨，以防感冒。 (5)适量运动 结合个人的习惯，做一些适量的运动，但一定不要在考前几天参加激烈的体育活动! 运动过后一定要及时穿上外套，尽量避免大汗淋漓。 (6)如生病，请及时就诊。表担心，准医嘱，按时吃药，很快就会康复的。 (7)生理期与考研时间撞车的mm也不要太多担心，放松心情，注意保暖是最为重要的。

热点：[#0000ff>2012考研准考证下载打印](#) [#0000ff>初试用具](#) [#0000ff>2012.1.7-8初试](#) [#0000ff>考场查询](#) [#0000ff>初试规则](#) [#0000ff>提醒 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