

名师临考指导：考研考场紧张怎么办 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__E5_90_8D_E5_B8_88_E4_B8_B4_E8_c73_650295.htm 在往年的考研考试中，总有很多考生在考场上出现紧张，所以在考场中考生一定要克服紧张，方法可以从平时练习中获得。在往年的考研考试中，总有很多考生在考场上出现紧张，以至考研进行了一段时间才能平息自己的情绪，才进入做题的状态，可这个时候其他考生已做完了填空题，甚至单选都做完了，所以考场紧张带给考生的危害是可想而知的。所以在考场中考生一定要克服紧张，方法可以从平时练习中获得。首先，考生可以采用考前充分对考试进行模拟训练。在进行模拟训练是时候，海天考研要求考生的时间安排与考试时间一致，地点也要尽量选一个和考场差不多的教室，周围也要有人学习。考生可以选择图书馆一个安静的角落，氛围比较接近真实考场；其次是考试时的各种材料准备，比如铅笔、橡皮、小刀还有答题用的笔，要按照考试的要求准备好，提醒大家要多准备几支答题用笔，书写起来要保证干净流畅；再者就是生活上的安排了，尽可能从衣食住行各方面按照考试时的可能情况进行模拟，什么时候吃饭、吃什么，什么时候休息、什么时候起床都要有比较明确的计划，而且以上的这些安排要落实到书面上，每项都要保质保量完成，具体到了考试时照做就可以，既节省时间又可有效缓解紧张心理，从而保证自己可以精神饱满地坚持到考试结束。考生不仅要通过模拟发现问题，重要的是针对出现的问题加以解决，让自己能力得到真正提高。另外，重视专业课的复习。在专业课复习方面，考

生不仅要巩固基础，也要重视真题。考生应该留一两套真题作真实考试情景模拟，严格遵守考试时间，将自己逐渐调整到实战状态。专业课的命题非常灵活，有的题目在书上未必能找到现成的答案。为了保证答案的正确，除了自己总结答案外，还要查阅一下笔记或者辅导书上是否有答案，或者直接去找命题、授课的老师进行咨询，这样得来的答案可信度也高。在向老师咨询的过程中，除了能够获得试题的回答要点，更重要是能够从中掌握分析试题的方法，掌握如何运用已掌握的知识来正确回答问题，海天考研老师这才是最为关键的。考场出现紧张，重要的原因之一就是对于结果过于重视，害怕失败，所以海天考研温馨提示在平时的复习中，考生除了提高自身做题技巧和能力，也要提高自己的应对挫折、失败的心理承受能力，让自己从心理、和技巧上都变得强大。

热点：[12.25-2012.1.9准考证下载打印](#) [入口](#) [注意事项](#) [2012.1.7-8初试](#) [招生简章](#) 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