

考研过来人谈消除考场紧张最好方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E8_BF_87_E6_c73_173574.htm

又到一年考研时，如今考研人数越来越多，考研的压力也越来越大。回想去年考研时，初试时的紧张情绪还记忆犹新。如何尽可能地减少甚至消除这种紧张与不安的情绪对于临场发挥是很关键的，我觉得考前充分地对考试进行模拟训练是个有效的方法。研究生考试就四门课，每门课准备一份试卷比较容易。首先时间安排要与考试时间一致，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。我当时选了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。模拟考试可安排两次。在考前一个半月时进行一次，然后针对出现的问题加以解决。在考前一周再进行一次，然后放松心情，把错题浏览一遍，保证不再犯同样的错误，剩余时间把专业再温习一遍，重点记忆各种概念和固定表述，这样可以在一定程度上缓解焦虑和紧张。总之，充分的模拟和准备，有助于大家在真正的考场上发挥最佳的水平，取得理

想的分数。 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