

2007研考第一天 专家提醒莫轻易放弃 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_2007_E7_A0_94_E8_80_83_c73_173597.htm 今天是研考第一天，有关专家建议，考研是持续两天的“战役”，虽然公共课已经结束，但对于专业课更不能有丝毫松懈，考生要做好考研中的身心调整，尤其不要轻易放弃后面的考试。结束了一天的公共课考试，有些考生会紧张到忘记吃东西，或因为发挥失常而甚至干脆不吃晚饭。这些很不可取。考研本来就是需要消耗大量能量的脑力运动，考生如果因为心情郁闷就厌食，不仅会严重影响第二天的考试状态，而且因此把自己的身体弄坏了就更不值得了。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，而以清淡的蔬菜和水果为主，注意营养。由于考前过分紧张和焦虑，许多考生在晚上的睡眠质量都不好，辗转反侧，久久不能入睡，影响第二天的专业课考试。专家建议，考生不要过分担心自己的成绩，已经考过了就让它过去。要把精力放在如何缓解身心疲劳和准备明天的考试上。考生最好在晚上不要再做剧烈运动，不要复习到很晚，不做使心情波动过大的事情。最好在睡前用热水泡泡脚，放松一下，并且保证10：30前上床休息。如果实在睡不着，可以喝一杯牛奶或听一段轻音乐加速睡眠。许多考生考完公共课后就能大概推测出自己能否过国家的复试分数线。这时，考得不理想的考生往往有弃考的打算，觉得自己可能过不了，干脆第二天就不去“受罪”了。这种想法不可取，不管第一天考得如何，考生都不要轻易放弃后面的考试，如果能把后面的专业课考好，还有过线的可能，但是如果放弃了，就

一点希望都没有了。对于那些第一天发挥不错的考生，专家建议，不要松懈，将自己在冲刺阶段总结的知识要点再浏览一遍，核心的东西在脑子里再过一遍就可以了。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