

考研关键时刻发挥你最好的状态来备考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/161/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_85_B3_E9_c80_161120.htm

在备考的过程中，如何更好的把握自己，在有限的时间内掌握更多的知识，以最高的效率来学习，我给大家提几个建议。一、要把握好自己的心态：（要有信心，有毅力，还要肯吃苦）在复习备考的过程中一定要保持自己心态的平稳。只有保持好的心情，才能够按部就班的进行复习，才能保证有较高的学习效率。考研不仅仅考察一个人的能力，同时更考验一个人的信心和毅力。准备，报名，备考，初试，复试等等，都需要我们投入相当大的精力来完成。对于参加07年考试的朋友们来说，已经走过了前两步了，接下来面临的的就是最难的两关备考和初试了。与其说考研是在跟别人竞争，还不如说是自己对自己的挑战。很多情况下，考研往往是被自己吓倒。专业课，外语，政治都需要费时间和精力。因此不论自己站在什么样的起跑线上，首先都必须对自己有足够的信心。从现在到考试还有两个月的时间，足够我们来做最后的复习冲刺。不论什么时候，都要相信自己一定能行，要相信自己不会比别人差。准备考研的过程是枯燥而艰苦的。尤其越靠近考试时间，越考验人的毅力。考研不同于高考，它不像高考一样可以让人全身心的投入，考研的同时总是伴随着各种各样的诱惑，因此需要大家静下心来，要做出一些取舍，抛开一些事情。对于应届生，现在找工作的已经开始忙碌起来了。身边的同学找到一个好单位，或者签一份好的工作，对坚持考研的朋友们来说都是一种刺激，而考研最忌讳的就是经不起这些诱惑

，也跟着找工作去了。在这个时候再考虑其他事情，总会让人觉得力不从心，有多少人就是因为分心，结果工作和考研两头都有好的结果，因此要认真对待考试，就不得不放弃一些机会，一些活动。随着同学保研的保研，就业的就业，考研的朋友们相比之下就会感觉到很累，但是请大家记住，累是值得的，为了将来更高的起点和更好的生活，现在苦点累点算什么。对于非应届生，就更需要安排好工作和学习，保证自己有足够的时间和精力来进行复习备考。如果有条件，最好可以找两三个研友一起学习，这样可以相互帮助、促进和监督，可以在遇到挫折的时候相互鼓励。不论是缘于何种原因来报考研究生，我们的目的都是一样的，就是为了能够考上。早上迎着寒风跑到自习室占座，晚上挑灯夜战，有时可怜兮兮地背着重重的书被上课的人赶来赶去，大家就会体会到考研的苦和累。其实当大家做出考研的决定的时候，就意味着在考研之前的至少有一个学期时间，要付出比别人更多的劳动。在这个时候，千万不能有任何抱怨，相反一定要保持乐观。每件事情都有正反两面，当你在考研过程中遇到困难的时候，一定要想想整个事情中乐观向上的一面，并以次来鼓励自己，鞭策自己。

二、生活有规律（饮食得当，定量的运动）

如何保证在最后的两个月里以最高的效率学习，生活有规律是很重要的。现在天气开始转凉了，备考很辛苦，但是千万不能亏待自己的身体，俗话说身体是革命的本钱嘛。吃饭的时候有意识的注意营养的搭配，最好要有意识地多吃一些富含维生素的东西，不仅能提高身体的抵抗能力，也能让人的心情变得更愉悦。大负荷的脑力劳动会让免疫力下降不少的。因此应该保证每周至少有两个小时左右的运动

时间，71>8的道理大家应该都知道。参加运动的目的是有两个，一是锻炼身体、增强抵抗力；二是愉悦心情，调整心态。长时间的学习，会使人的大脑疲劳，适当的运动能够很好的调节自己的心情。比方说，每周五下午去操场踢足球或者打篮球，也可以戴上mp3或收音机，在校园里慢跑十来分钟。这些都可以看做是一种放松。呼吸到户外的空气，会感觉头脑也清醒，心情也舒畅，这时候再回来学习，效率肯定会有所提高的。当然运动也不能过量，具体的度还要由大家自己来掌握。

三、学习有方法（适当的安排与计划）

接下来是学习。这时候应该把手头所有与考研无关的工作放一放了。仅从这点来看应届考生就要比在职考生来的有优势，现在很多大学在四年级的时候开的都是选修课，只要学分够了，甚至可以不选任何课程或者只选一到两门，其他的一些诸如学生会与社团之类的活动，到这个时候也应该放手了。这样就有了排除一切干扰，专心学习的时间。在职考研的朋友们就要辛苦一点，把工作和学习协调好了。距离考研还有两个多月的时间，要充分利用，就应该有个总的安排和学习计划，做到自己的学习生活有条不紊。计划可以根据个人特点制订。举个例子：比如说英语要靠平时的功夫，所以每天都要花一定的时间在上面。比如下午定时的做一些练习，听力、阅读、写作交替进行。政治也要开始花时间准备了。找到适合自己学习的方式，努力在有限的时间内尽量的提高自己的成绩。学习的时候有个周期，人的状态时好时坏也是很正常的事。要平稳自己的心态，遇到学习效率高的时候，最好要趁热打铁，遇到状态不好的时候，一定不要灰心，应该想办法调整自己，比如说听听广播或者做一些体育运动。要正确的

看待挫折。比如说有时候做英语阅读的时候，出现了很多错误。错误不是坏事，相反它告诉了我们自己的薄弱点，有那些核心单词还没有掌握，有哪类文章阅读起来还比较费劲等。因此错误是发现问题然后再解决问题的好办法。学习中遇到困难了，不妨请教一下老师，同学，或者同事，不用担心打扰别人。另外很重要的一点，就是尽量多地去了解一些自己所报考的院系的信息，包括专业课考试重点，出题风格等，也可以适当的了解一些导师信息和相关的东西，自己知道的信息越多，无形中给自己的信心也就会越大。或许你会说，学习很累，考研太辛苦，可是请大家相信，付出了肯定会有回报的。既然选择了考研，就努力去奋斗、去争取吧。祝大家都能在考研路上实现自己的理想，圆人生的梦！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