

专家教你如何度过考研冲刺疲惫期 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\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_95\\_99\\_E4\\_c80\\_161125.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/161/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_95_99_E4_c80_161125.htm) 离2007年研究生考试还有短短的一个月，考研进入了倒计时的冲刺期，考生身心也进入了疲惫期。而同时，这个时期也是查漏补缺，促弱保强，与竞争者拉开分数的关键期。科学合理的备考计划及临考的心理调整往往决定了考研能否成功。那么，该如何度过这个时期？坚定信心 拒绝诱惑专心备考 现在在山东大学上研一的小郑最感庆幸的是，自己在去年的这个时候没有听从父母的安排报考公务员，也没有被几个大公司的高薪招聘所诱惑，而是在与室友作了一次长谈后，坚定信心，相互鼓励着走过了那段难挨的疲惫期，顺利考取了理想的大学，继续攻读自己喜欢的专业。 考研复习到达了这个阶段，许多学生都会产生焦躁不安的情绪。尤其是看到身边的其他同学有的保研了，有的找到了理想的工作，而想想自己还只是考研队伍中一名前途未卜的兵勇。最令人泄气的是自己做了几份考研真题，分数却很不理想。种种因素汇集到一起，难免会对自己当初的选择产生怀疑。 山东师范大学教育学教授周海银说，这个时期保持适度的焦虑是必要的，但一定不要过于焦虑。谁的耐性好，心理素质好谁就先在这场竞争中赢了。周教授还提到，去年在她监考的英语考场上，发现很多考生最后的作文题直接是空白的，实际上并不是没有时间写了，就是有畏难情绪，静不下心来梳理思路。周教授鼓励考生说，在报名考研者中，有很多是抱着试试看的态度，与一直专心备考的在校生比起来，他们在备考和考试动机方面都是“纸老虎

”，所以不要被庞大的报名者基数吓倒。另外，考试完后找工作完全来得及，一些考生却在临考前一个月的时候还脚踩考研和就业两只船，想给自己留后路，不仅在心理上就先做好了考研失败的准备，而且也分散了注意力，这万万要不得。

### 查漏补缺 促弱保强巧提分

所有正在进行考研复习的同学都必须面对的一个困境就是英语，政治，数学，专业，总有一门是自己最不擅长的，相反，有一门是自己最有把握的。考研是个整体工程，任何一门对你来说都非常重要。你的最短的那根木板是哪根？清楚地告诉自己并勇敢地面对它，你的水桶才有可能装满。而对于你最具优势的科目，加强它，它会给你意想不到的高回报。

#### 英语：把重点转到写作上

英语是门需要长期积累的科目，冲刺阶段，英语基础很坚实的同学可以不间断地按照时间间隔递减的规律定期作几套模拟试题，定时定量，使自己充分体验身处考场的感觉。而一些英语基础不好的同学，却往往容易讳疾忌医或者盲目依赖其他科目提分。的确，想在短时间内提高自己的英语水平几乎是不可能的任务，但还是有窍门可提分的。拥有多年英语教学经验的考研辅导老师曹其军老师建议说：“到12月份的时候，可以把重点转到写作上，写作占有30分的比重，这两道题就是英文复习当中的重中之重，其他的题可以暂时不考虑。”

#### 另外，掌握选择题的规律和技巧是能很快提高分数的办法，虽然具有一定投机性质，但也不失为一剂良药。

#### 政治：重视信息搜集

与英语不同，政治是个应急的功夫。虽然每年因为政治考试失利的同学相对较少，但指望政治提分也是很难的事情。考研政治专家米鹏说，“我们的同学对信息的重视程度真的还远远不够。”在考研大军中，有些人为了冲刺阶段

更加专心复习，往往愿意封闭自己，不与外界接触。这样做的一大弊端就是对政治信息掌握不完全，尤其是时事方面就更加危险。那么如何及时更新自己的政治信息呢？

**数学：在实战演练中查漏补缺** 数学方面则较为复杂。考研数学专家曹显兵老师说：“我认为考生可以一周内做一或两套模拟试卷或者历年真题，来检验自己哪些地方有不足，然后回过头来把教材或者比较适合自己的复习参考书拿出来加强一下，因为这个时候从头到尾看复习书或者教材是不可取的，效率太慢。”总的说来，梳理大纲知识点，熟记公式，注重实战演练（质量与速度兼顾），严格的步骤、格式和准确的计算等等这些都是长久的经验之谈。

**专业课：梳理专业框架** 就专业课的复习方面，周海银教授谈道，专业课其实都是考大题，就是通过考大题的方式联系实际，考察对专业的了解和掌握。所以现在不要再去死记硬背，应该静下心来，想一想这个专业自己都掌握了哪些大框架的知识，写在纸上，把专业知识系统起来。其实每个专业的精华就那么多，考试时把自己掌握的专业精髓体现在卷面上，印象分就有了。老师在批卷子时，就是看考生的逻辑思维能力，是不是有悟性，将来好不好带。其实每科的复习到现在都差不多了，就看你的点睛一笔出不出彩。点好这一笔，每一科提高5分 - 10分都不成问题。

**调整生物钟与考试合拍** 考研这场马拉松跑到现在，最重要的不仅仅是能“吃”进去多少知识，心理和生理的调整更为重要。专家建议，首先要保持好充足的睡眠，这不仅仅意味要每天睡够多长时间，而且要在每天的固定时间就寝，作息时间要有规律。另外，要注意饮食营养均衡，保证适度的体育运动。同时，一定要坚持每天学习，随着考期临近而减

慢学习速度，使自己从身体到精神都放松一下，有意识地养精蓄锐，保持旺盛的精力去考试。周海银教授还叮嘱考生，一定要调整自己的生物钟跟考试合拍。譬如英语是在下午考，那就在下午作一份真题，就像在考场上一样。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](http://www.100test.com)