

关于考研复习过程中时间管理的心得体会 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E5_85_B3_E4_BA_8E_E8_80_83_E7_c73_172802.htm “一切的节约都是时间的节约”，马克思的这一经典之语，值得我们用一生去体会。就考研而言，有的人只复习90多天就一举登龙门进入理想中的院校；有的人一考却是三四年五六载，可能还是很不满意的自费，三流学校；更有甚者，人老珠黄，功名无望。有些考生一旦确定专业方向，就心无旁骛，分秒必争地复习；有些考生拼命复习，结果考场未进身先倒；一些考生看到别人都在考，也随风而动报了名还在犹豫之中，含着鸡肋度日；还有人虽然迫于形势，立志考研，却陋习难改，拖拖拉拉……诸如此类的现象在考研的千军万马中又是何其多！考研的时间管理已经摆在考研者的面前。“时间管理的定义”，杰克说过，“有效的应用时间这种资源以便我们有效地取得个人的重要目标。需要注意的是时间管理本身永远不应该成为一个目标，它只是一个短期内使用的工具。一旦形成习惯，他就会永远帮助你。”“时间就是金钱”，这句话只是在有限的范围里面才有用。它有可能妨碍家庭和社会生活的价值。在家庭中的时间，与配偶和孩子相处的时间，以及我们锻炼身体所花的时间是不能以金钱来计算的。有些人为了考研抓紧时间，什么都不顾，人际关系处理的一团糟；每天舍不得运动几分钟，结果抵抗力越来越差。“时间是一种资源”，与土地不一样，我们不能买卖或者保存时间，但与土地一样，时间不能生产。每个人来到世界上，都有同样的时间：一天24小时，每年8760小时。我们应该聪明的工作，而

不是盲目地使劲工作。“浪费时间罪恶的”。这个比喻暗藏的陷阱是浪费。一定要搞清楚，什么是浪费？你判断的标准是什么？让思想离开复习的压力，从心理上换档，以及生命中其他有意义的事情花点时间，都不能简单地认为是罪恶。时间管理的7条致命的禁忌最常见的是：迷惑，犹豫不决，精力分散，拖拉，躲避，中断和完美主义。第一，迷惑。我的目标是什么？没有为以后几个月和以后几年作出计划可能是时间管理中最大的错误。有一个对话是这样的：“请你告诉我我应该往哪里走？”“这要看你去哪里。”“不管去哪里都行”“那么你随便走哪条路都行。”许多考生在决定考什么专业上要花掉几个月的时间。有的人甚至到报考时还不知道报什么学校什么专业。第二，犹豫不决：我应该做什么？这是第二个主要错误：犹豫不决，不能做需要作出的决定。这就好像鸵鸟，对不愉快的事情不理睬，躲到沙堆里。这个暗藏的敌人意味着我们对某一任务不是一次完成，而是要花很多的时间。它使我们的惶恐和恐惧更加严重。这是因为拖延决定是容易的，但不做决定是不容易的。它还在那里等着，即使在完成别的工作时它仍在脑海的某一部位活跃着。犹豫不决让我们无法集中精力，无法放松，无法创造。它还可能成为其他问题的根源，如逃避责任。第三，精力分散：精神和体力的超负荷。精力分散是企图做超出需要的甚至超出可能的事情。过多的精力分散会引出无效的问题解决，无法集中精力，对最简单的工作也缺乏动机。企图在各方面都做工作就会使身体产生疲劳。第四，拖延：可以等到明天。拖延是时间的窃贼，是时间管理中的最重要的罪恶。拖延的定义是把某一时间能够做好的事情拖到以后。有三种典型

的拖延：拖延不愉快的事情；拖延困难的事情；拖延需要但难做决定的事情。第五，逃避：躲进幻想世界。考研的学生有时可以找到很多逃避复习和学习的方法。他们拖延作息时间。在楼道口溜达以寻找无聊的可以聊天的人，还假装上网聊也考研相关的事情，他们阅读并不需要阅读的书籍和报纸。他们做着复习中琐碎的事情，不断清理书桌和抽屉里的考研资料，总在书店中看哪种考研书更好，实际上这些行为都是逃避的行为。另外一种白日梦。做着可以做也可以不做的复习工作。这些都在表明他们可能是在逃避不愿复习的内容。第六，中断：开始最难。不在计划中的打断是让人烦恼的消耗时间的事情之一。电话，老板进来聊天，同事进来问候，以及其他紧急情况都是对考研复习的打扰。住在宿舍里面的学生企图学习时常常都有过类似的问题。中断对复杂的工作伤害最大。我们复习中都有过类似的经验，一道难题好不容易有点眉目了，被人打扰再也想不起来了。在寝室里温书，接了几个电话，一上午就完了。第七，完美主义：我受到的教育就是完美主义。笔记作得工工整整脏了一点，，修来改去甚至重抄一遍。殊不知，需要和过分是应该区别的，也就是说对可以带来利益的质量和对无人注意的并无任何益处的认真以区别。多余的努力不会产生任何益处。如何在考研复习中更有效地利用时间，摆脱这些消极的因素所带来的伤害？

第一、优先权：解决困惑的办法。“你必须知道应该先做什么后做什么！”解决困惑的最后办法就是设置目标并且不时对这些目标进行评估。这里有几个基本思想：1、建立清楚的、可以达到的目标。2、确立目标的优先权。3、找出与目标有关的可以在较短时间内进行的工作。4、确定完

成较小目标的日期。 考研设立的目标一般都是中短期的目标 通常我们都是应该把它们分为更加实际的任务。 每周都应该树立可以达到的具体的目标。 同时每天睡觉前都要列出第二天的学习清单，很多高效公司的经理都有这样的习惯。

第二、帕瑞托法则：他是意大利的一位经济学家，他的法则就是我们熟悉8/2原则。他认为20%的目标具有80%的价值，而剩下的80%的目标只有20%的价值。一句话，重要的少数和不重要的多数。为了有效的管理时间，应该根据价值来投入时间把时间投入到有较大意义的目标中去。当琐碎的事情花去大量时间的时候，问题就来了。难道不是吗？这个世界上成功人的也恰好是那个20%的少数！

第三、解除困惑：剪枝和除草。剪掉不需要的，除去达不到目标的。最重要的是要对那些打扰，或者对无益于自己考研的要求说不。

第四、开始工作：改变拖延的习惯。拖延的一个最常见的原因是拖延者认为工作太忙，时间太少，因此无法完成工作和学习的任务。解决的办法就是把任务分成小块。改变自己的学习环境开始学习。学习决不能拖，爱悠悠恨悠悠，拖到何时休？

第五、内部黄金时间。你是夜猫子还是老鹰？此外还要研究睡眠习惯。一般每晚睡8个小时从6个小时到9个小时都是可以的。事实证明超过9到10个小时会产生3种不良后果。此处，考研的人还这样贪睡吗？特别注意的是不要睡的太少。如果你的睡眠低于6小时，那就不要再少了。很少有人可以靠很少的睡眠来维持正常生活而不让身体受到伤害的。何况考研是个长期的过程，欲速则不达！

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