

高效管理考研时间的黄金法则（上）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__E9_AB_98_E6_95_88_E7_AE_A1_E7_c73_172855.htm “一切的节约都是时间的节约”

，马克思这一经典之语，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，人老朱黄，功名无望。自然，考研成功的方法不一而足，失败的原因并非铁板一块。

但谁也不能否认的一点就是对时间的管理。有些考生一旦确定专业方向，就心无旁骛，分秒必较地复习；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，报了名还在犹豫值不值得，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！时间的管理，是一门大学问。好好研究一下这门学问，不但有利于考上研究生，而且对于日后事业的发展，也影响深远。

时间管理的定义杰克·弗纳：有效地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也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。时间的比喻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，于配偶相处的时间，与孩子们、为自己、我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，人际关系处理得一团糟；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一样，我们不能买卖火或者保存时间，但与土地一样，时间不能生产。每个人来到世界上，都有同样多的时间：一天24小时，每年8760小时。我们应该聪明地工作，而不是使劲地工作。空闲的大脑是魔鬼的娱乐场其实，有些最具创造性和发光的顿悟产生于无所事事的时候、幻想的时候和白日梦的时候。Y女士一心复习，一座就是几个小时不动弹，结果几个月下来，造成了头痛的恶果，只要看半个小时的书头就痛的不行。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，以及为生命中其它有意义的事情花点时间，都不能简单地认为是罪恶。时间管理的七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。

1.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。”“那么你随便走那条道理都行。”许多考生在决定考什么专业上就要花掉几个月的时间。有人甚至公共课复习了几个月，到报考的时候，还不知报什么学校什么专业。

2.犹豫不决：我应该做什么？这是第二个主要错误：犹豫不决，不能做需要应该作出的决定。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。它使我们的惶惑和恐惧更加严重。这是因为拖延决定是容易的，但不作决定是不容易的。它还在哪里等着，即使在完成别的工作时它仍在脑海的某一部分活跃。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。典型案例：一银行在职人员工作悠闲，待遇较好，但又不甘心这种没有创造力的生活，想报考，必须辞掉工作，没考上怎么办？焦虑着拖了几年，还是没敢考；一位大四本校推荐上研，但对学校不满意，欲考外校又怕考不上。

3. 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。查尔斯·卡左描述了一种教师和学生中常见的精神分散症状。这一症状的主要特点有：

- (1) 同时想作许多事情；
- (2) 不断为等待做的事情着急；
- (3) 随着压力的增加不知什么时候可以做什么应该做；
- (4) 反正做不好因此对当前的工作投入很浅薄。

这一点在考研复习过程中表现的特别明显。

4. 拖延：可以等到明天拖延是时间的贼，是时间管理中的最重要的罪恶。拖延的定义是把某一时间（如天）能够做好的事情拖到明天。有三种典型的拖延：拖延不愉快的事情；拖延困难的事情；拖延需要做很难做决定的事情。常用的借口有：“我希望”，这个借口通常是希望不要做某一件工作和希望某种奇迹发生来做这一工作。从根本上来说，就是取消某件事的责任：“我就是开不了头”这是作为实现的预言的一种，它把自我欺骗变为现实，最终导致自我失败。消除习惯性的拖延需要补救的行动。在一定时间要注意那些任务总是被拖延，然后寻找这些任务的共同特征。一个简单的规则是先做不喜欢的事情。当不愉快的事情做完后，就会对喜欢的工作集中精力。否则，放在一边的工作一直挂在心头，使你分心，让你无法有效地做喜

欢的工作。有些人发现通自己定合同很有帮助。他们在完成了自己不喜欢的工作后会奖励自己多休息一会儿，或者给自己买件衣服或一个唱片以资鼓励。一位考研朋友最害怕英语听力。老是把它放一天的的最后也就是到睡觉之前练习；还希望考研前半个月重点复习，结果等到进了考场一下傻了。20分得了三四分。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