

考研数学复习心理调整 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__E8_80_83_E7_A0_94_E6_95_B0_E5_c73_172893.htm 时距考试仅有两个月

，多数考生已经对基本知识作了系统地、全面地复习。但是也有一些考生感到日近考试，压力越来越大。甚至有人觉得合上书本，一片茫然，头脑有些发空的感觉，似乎所有的知识都已飞走。我们称之为考试高原反应。怎样才能尽快走出这个阴影，使复习能更上一层楼？由前些年考生的实践来看，在未来的两个月里，考生应该调整心态，要相信自己在过去的几个月里的复习是有成绩的。同时作些缓冲工作。我认为有两点可提供考生参考：一、先适当作几套模拟试卷 实践表明考生在考试之前，适当作几套模拟试卷是有益的，这可以：
（1）体会考试氛围，以积累考场经验；（2）可以检查前一阶段复习效果，以制定冲刺阶段复习策略；（3）有利于增强自信心，以达到提高考试成绩的目的。为了达到预期效果，建议考生：1、对每一份试卷，考生独立演算三小时。并注意检查自己在填空题、选择题、解答题各部分中各用了多少时间？其中微积分、线性代数、概率论与数理统计中各用多少时间？以便能从几套模拟试卷的演算中制定一个能适合自己的、合理的、参考安排时间。2、演算完一份模拟试卷后，再仔细核对参考解答，分析自己演算中解题思想是否正确？解题方法是否简捷？经过模拟题的演算实践，总结并积累考试经验。并由此检查自己复习中的遗漏，以便制定冲刺复习对策。北京航空航天大学出版社出版的硕士研究生入学考试数学模拟试卷，共分四册。分别为数学（一）、数学

(二)、数学(三)、数学(四)，每册各含八份模拟试卷与参考解答。本书的意图是帮助考生备考，为考生提供了考试实践环境，以增强实战经验。模拟试卷的参考解答对解题思想作了较详尽的分析，以利于考生检查对照。二、再以回忆来缓解情绪，使心态平静。回忆是希望考生能用几天的时间，静心回忆考试大纲中各部分的知识结构。从宏观上回忆知识框架，从微观上回忆基本概念、基本知识的特点，基本计算的一般步骤。对知识在头脑中进行梳理。使自己能在回忆的过程中将由紧张所引起的考试高原反应得到缓解。我特别推荐北京航空航天大学出版社出版的硕士研究生数学入考试焦点概念、性质。百题百分。此书为考生提供了回忆的范本，该书中分析了近十几年研究生入学考试中关于高等数学的试题，针对概念与性质的题目对考生的影响作了研究，编写成是非题，并解说了命题正确与否，给出相关分析或反例。一些题目中加了说明，列举了近几年来考试中的相关试题，指出这些题目的求解关键是明确要领或性质的哪些特征，或没有正确使用性质而导致的错误等。该书包含114个命题，仅101页，考生用几天的时间就能对高等数学的基本概念、基本性质的应用有系统且深入的理解。这是一本独特的复习资料。能使考生有较大收获。往届考生对此书反映很好，认为这对他们缓解考试高原反应起到重要作用。上面提到的两点，都是希望考生能以改变复习方法来自我调剂情绪，特别是在这个过程中增强自信心。我相信这能对考生起到良好的效果。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