

考研经验 - 经验技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/173/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_c73\\_173339.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E7_BB_8F_E9_c73_173339.htm)

将考研经验总结出来给漫漫考研路上的莘莘学子以作参考是笔者的心愿，但是由于忙于写几篇论文，考研结束一年，这一篇关于考研文章才姗姗来迟。在本文中笔者不是具体谈论每一门课程的复习方法，而是讨论考研复习的宏观与整体的策略，而且是往往被忽视把握平衡的一些方面。关于数学和英语的复习方法，笔者也有所心得，将在今后的文章中再探讨。易经云：一阴一阳之谓道。中医讲究阴阳平衡，辩证施治。唯物辩证法的实质和核心是对立统一规律，它认为矛盾普遍存在于一切事物之中。考研当然不会例外，考研过程中矛盾无处不在，需要充分看清它们的存在，并且准确衡量矛盾双方谁轻谁重，恰如其分地用力。笔者将自己的一点经验公诸于众，以飨艰苦奋斗的考研人。

1.学习与身心健康：每当面临考试，可能许多考生就会一头扎在学习上，完全忘记身心健康的重要性。作为过来人，笔者和许多同命鸟都经历了考研最后阶段的学习效率下降，反应迟钝，运算速度慢，大脑学不进去，选择题正确项要分析半天才能分辨出来的痛苦。身心健康是互相关联、互相依存的，比如身体虚弱时，心理上也会很脆弱，更加容易产生恐惧、烦躁等等不良情绪，容易怯场；身体精力充沛时，心理上会很乐观，能保持良好的学习情绪，学习兴趣浓厚，专一于学习，能临危不惧，在难题面前保持方寸不乱。心理也作用于身体，同样影响学习和考试。因此在紧张的学习之余，要坚持锻炼身体，如每天跑步。也要学习培

养稳定、不为困苦动摇的心理状态，比如假想自己名落孙山、假想自己在考场上遇到难题。我们可以看到学习与身心健康这一对矛盾虽然互相占用时间，但是也相辅相成，包括身与心也是相辅相成的。当然这一对矛盾的平衡与时间分割，需要考虑自己的身心健康程度以及复习时间长短等等情况。

2.放松与紧张：一张一弛，文武之道，无论是在平时养兵千日的复习备考中，还是用兵一时的考场上，都要注意此道。平时要在紧张学习之余进行一定的放松，便于身体的恢复。长期的疲劳会造成亚健康状态，而且学习持续时间太长学习效率也会下降。但是也不是说采取懒散的学习方式，这样难以提高效率和解题速度，也难于锻炼大脑。研究也表明，适度的紧张可以提高效率。

3.畏惧与信心：有人说，要时时保持一种必胜的心态，这会作用于潜意识，使人走向成功。本人也认为，信心非常必要。解题时没有信心会使人思路很难展开，并且这种烦恼也干扰解题。复习过程中没有信心，会使人精神萎靡不振，计划安排无底。但是笔者认为保持一定的畏惧心态更加重要。平时适度的畏惧会使人感受到压力，发奋图强；考试时畏惧会使人保持谨慎心态，减少错误，但是也会降低解题速度。根据一些长期改卷的老师的经验，考研中数学很多考生不是不会做而是计算粗枝大叶等方面出现错误。英语的阅读中不注意其中的字眼也很容易中陷阱。

4.专业课与公共课：在考研各门课程中，时间分配也是一个问题。一般而言，公共课程需要投入绝大多数时间，因为专业课是学校自己命题，而且还有相关的辅导班。公共课程一直有很大的难度很大一部分考生都是因为公共课的单科分数线而使备考的努力付诸东流。专业课每个学校有自己命题的风

格，因此需要研究历年考试题以及向该学校的同学特别是研究生打听信息。

5.成功与失败：虽然说平时模拟考试的成败会反映自己的能力，也可以预兆考试的成绩，但是在考场上往往会出现意外。根据自己和许多人的经验，一般平时在考试中名列前茅的往往在考场上不能发挥好。或许是由于骄傲的缘故，因此有必要培养胜不骄，败不馁的心态。还有感觉考试很好的往往结果却很差，反之亦然。因此，无论是考试前感觉不佳，还是考试前几门课程令人心绝，都要坚持上考场，坚持考完。有的考生就是因为没有坚持考完，后来发觉别人比自己还要糟糕，但是无可挽回失误。

6.针对（考试）性与系统性、全面性：考研中命题往往有自己独特的命题思路与形式，也是为了保持一定的标准与风格，因而有很强的惯性、继承延续性。比如政治往往与时事结合紧密。数学每一年的题目都有很强的对应性，比如第一题考什么，第二题考什么。看一下历年考试题就会发现规律。每年都有一些同一类型的题，而且还经常重复几年以前的考试题。对于专业课的试题，由于大多是学校自己命题。比如英语考研试题和四六级明显各有滋味，各有自己的侧重点。如果用四六级的方法对付考研，就想瞄偏了靶子，收效不大。有很多四六级考试非常优秀的学生却栽在考研上，反面的例子也有，四级不过却考研英语考出非常高的分数。考研英语阅读选项非常模糊，干扰项和正确项要分析半天才能分辨出来，而且如何判断正确答案可以研究往年的试题。因此仔细分析品味历年考试题有很大必要，在分析中要寻找那些地方沿袭往年的固定的思路。有一些考六级很优秀的学生对研究生英语入学考试掉以轻心，忽视进行针对性的训练，结果英勇就义在英语

考场上。英语选择题的答案也存在一定规律，有心人不难发现。在复习时注意保持一定的针对性，进行复习和考场模拟时也要用和考研题相仿的复习指导资料和试题才能起到最大的效果。同时不能完全寄希望于押题，要全面复习、全面理解。如果每天象打游击战一样，没有系统性，支离破碎的复习，就很难从真正提高能力，比如做数学题，只是死记硬背与进行题海战术，做完一千题，还有第一千零一题。对于时间充分的考生应当注意系统性、全面性，即使考试不考那一点，但是对于复习、应付其它内容仍然有意义。如果没有时间，就应当重视针对性。当前有一些辅导资料包括一些很有名的资料无针对性、偏且难，望有志于考研的各位研究历年真题，善自识别，不要将时间荒废在过于偏和难且没有针对性的题目上。其中口碑好的资料也的确有它们的长处，并且能提高阅读和解题能力等等，这需要根据各人情况合理取舍。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)