

备考指导：考研冲刺阶段制胜法宝 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__E5_A4_87_E8_80_83_E6_8C_87_E5_c73_173448.htm 考研的最后成功很大程度上决定于考生在考研疲惫期的复习状况。这个时期很重要，因为它是个查漏补缺，促弱保强的复习时期，是提高政治课和专业课成绩的最佳时期，也是拉开考生们最后成绩的关键时期。我们知道，从七月份到十月底，大多数考生都处于考研兴奋期。那时候考生们的压力较小，复习热情很高，对考研充满希望，能按计划一步步复习，复习效果也很不错，体质也能应付紧张的学习生活。十一月之后就慢慢进入考研疲惫期，这时候考生之间的复习情况就有很大的差别，有的考生能按预期的进程复习，甚至越战越勇。有的则碰到一大堆问题。甚至产生放弃考研的念头。那么如何度过这个关键期呢？我的建议如下：一、良好的心理素质考研成功的保证 考研过程中，压力就像自己套在身上的无形枷锁，很难摆脱。适当的压力对考生是有利的，让考生产生适当的紧张感，可以督促考生学习，提高复习效率，但压力过大就适得其反了，考生可能会被压的喘不过气来，严重影响考生的复习效率。所以复习时要时时减压。现在有一些考生担心万一我考不上怎么办？，那么多优秀的人跟我同时竞争，我能胜出吗？。其实考研是很简单的事，只要努力去做，去证明自己实力就行了。如果最后考不上，就去找工作，如果找不到好工作就先找个差点的工作干，没什么大不了的，不能一步到位那就迂回前进吧。何况现在一些公司更乐于年后招聘毕业生或把招聘战线拉长，优中选优。所以没必要在这复习的关

键时期自寻烦恼，影响复习。整个复习过程中，不能盲目乐观，无视考研的残酷和竞争的激烈。但也要绝对相信自己，相信自己是优秀的，自己的复习计划是最适合自己的，通过自己努力能够取得理想成绩。考生要根据自身特点制定相应复习计划，并按计划一步步进行，不要慌乱，不要跟他人处处比较。在复习中遇到困惑时，可以跟考过研的师兄师姐进行交流。对考研信心不足，很疲倦，很痛苦时可以找父母好友聊聊天，从他们那儿获取支持和鼓励。考研的时候读一些关于心理的书对调整心态很有帮助，励志类的书则会鼓励你克服困难，勇往直前。这时候考生普遍觉得自己还有很多东西还没看，很多东西不知道，不理解。当听其他考生说这次做阅读题我几乎全对！，或我又把高数复习了一遍时就会紧张焦虑。其实无需紧张，更无需否定自己。因为每个人的复习计划是不一样的，你可能前几天刚复习完概率，你的作文比他写的好多了。我不是很赞成在考研疲惫期考生之间过多交流考研问题。因为我觉得：一是这时候的考生比较敏感，很容易犯说者无心听者有意的错误，很容易瞎紧张。比如刚才那句这次做阅读题我几乎全对！也许对方错了两三个，只是一时高兴就说的夸张罢了。二是你的同学现在是你的竞争对手，虽然不是你们俩中选一，但总要淘汰掉一部分，所以会暗中较劲，在学习方法上不一定会给你很中肯的意见（何况每个人的学习方法也不同），也不会把自己很宝贵的笔记借给你（很好的朋友例外）。考研不只是长跑，更是马拉松，路上还设了很多诱惑陷阱。有的考生除了考研外，报考公务员，找工作等一个都不想少。我觉得除了考研外还有别的想法也是可以理解的，总要给自己留个后路的嘛。但如果因

为从众心理或恐惧心理芝麻西瓜不加选择一起抓，就会因为精力过度分散几边都耽误。这几天公务员报名我想一部分考生也报了名。这样就得从有限的考研复习时间中抽出一部分时间用于公务员的报名，复习，考试。过些天学校会陆续有单位来招聘，如果想找工作，那又得从考研复习时间中抽出一部分准备做简历，参加面试。这样就比其他考生更少一些考研复习时间，从公务员考试或找工作中收回心再投入到考研复习轨迹中，也是需要时间的。所以我觉得如果考生觉得考研是最理想的出路，那就尽量避免其他因素的干扰，把注意力集中到考研复习上。

二、劳逸结合考研成功的法宝

善于长跑的人都不会在开始跑时就把力量发挥到极限，跑的最快，而是把一部分力量积蓄起来留待最后的冲刺。同样考研复习中，考生也不能过分透支体力，要注意劳逸结合。离考研还有两个多月，在这段时间，要保证体质的锻炼，充足的睡眠，适当的娱乐。由于学校扩招，找座位是件很头疼的事。教室有限，又有课程安排，图书馆是最好的学习场所，但这时也是人多座位少，要想占到座位就得去很早，有的学校是不允许占座位的，所以中午吃过饭，在宿舍小睡一会儿去图书馆就发现书被管理员收走了，所以都不敢在宿舍睡午觉了。这样，除了一天三餐，一些考生的其余时间都泡在图书馆。现在大多考生都住集体宿舍，其舍友有的喜欢晚睡，有的习惯早起，这样休息时是比较吵的，这时候考生的睡眠也是非常轻的，翻书，洗漱，开着灯都会影响休息。这样考生在这个时期睡眠时间是远远不够的，睡眠效率也很差。长此以往，人就太过疲惫，饮食方面也会失调，体质下降，复习效率降低。冲刺期间，天气多变，抵制力差容易感冒，感冒就

会影响复习和考试。如此下去，可能是拿起课本迷迷糊糊，躺下又惦记着学习睡不着，越接近考试越这样。临近考试，有的同学就只能白天喝咖啡，晚上吃安眠药了。这样是不行的，所以我建议考生从现在开始白天学习，晚上休息，中午抽出半小时小睡一会儿。因为一是考试都是白天进行，如果你习惯白天睡觉，那会影响考场发挥，二是晚上睡觉的效率高一些。你可以跟舍友商量看能否制定作息时间表，大家共同遵守。如果不行，就自己调整心态，积极的去适应环境。听听音乐，睡前稍稍运动也能帮助睡眠。适当的运动对学习是有利无弊的，你可以选择在学习效率最差的时候运动半小时。运动是一种心情的放松，也可以增强体质，抵制感冒等疾病，让考生更有精力去应付繁重的复习，锻炼时还可以思考学习中的问题，总结归纳学习方法，制定新的复习计划。当你感觉非常疲惫或神经绷得太紧时，可以通过唱唱歌散散步等方式放松一下。放松要有一限度，不能太过放纵自己，最好不要去尝试很刺激的事。这时候考生要是迷上游戏，或坠入轰轰烈烈网恋那可就惨了。所以你的放松不能偏离学习的轨迹太远，如果太远再回到正常的学习轨迹中是不容易的。也不能把绷紧的神经完全放松，如果完全放松再绷紧它也是很困难的。放松是为更好更有效的学习！这一点考生要记住！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