

考研指南：如何走出焦虑让考研复习提速 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\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c73\\_173503.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_8C_87_E5_c73_173503.htm) 国庆长假即将来临，很多人兴致勃勃地准备参加各种娱乐活动，但多数考研学生仍然在埋头奋战。对于正埋头奋战的考研一族来说，即使是国庆长假，也要抓紧时间苦读。但不少考研学生表示，即将进入10月份，学习越来越紧张，反而出现学习效率下降的情况，心情很容易烦躁，吃饭、睡觉都不香。学生反映：看书效率越来越低 我怎么看书越来越慢了呢？一位正在准备考研的同学问。他在发给一网校的老师的求助帖中写道：从大三下学期我开始准备考研，今年过年后的一段时间内我的学习效率都挺高。可是最近一段时间以来，我的学习效率明显降低，过去15页书一个小时能够看完，现在需要两三个小时甚至更长时间。上午刚记住的知识点，到了晚上回忆的时候就有些难度了。按道理我经过前面的复习，现在看书速度应该越来越快才对。我考上研究生的希望还大吗？记者调查：很多学生出现烦躁、焦虑心理 记者在和中国人民大学的十多位准备考研的学生交流后发现，面对学习效率下降的状态，很多学生都出现了烦躁、焦虑的心理。不少学生认为自己的学习能力在不断减退，无法完成自己制定的学习计划，即使是拿出更多的时间，努力地强迫自己学习，在掌握知识的速度和质量上仍然和前几个月相比出现了很大的后退。有的学生担心这样的状态会导致自己在考研竞争中失利，从而产生悲观心理。据海文学校研发部经理陈守龙介绍，最近学校的老师也经常遇到考生提这样的问题。经过7月、8月、9月份基础

阶段的长时间复习，即将进入10月份，很多考生出现了学习效率下降的状况。专家分析：长期复习导致疲劳 据海文学校研发部经理陈守龙分析，造成这种状况的原因在于长期复习导致的疲劳和厌倦。学习有很强的边际递减效应。所谓边际递减效应是指，当学员准备考研刚刚接触到复习资料时，由于对资料存在新鲜感，自身动力很足，学习的效率必然会很高。但是随着时间的延长，资料中的知识已经有了初步的掌握从而很难以新知识的形式刺激大脑兴奋，学生学习的兴趣和效率都会有所下降。调节建议：1、可采用精神胜利法调节 文登考研培训学校办公室主任苏小龙认为，刚开始考研时，学生们往往是带着一股冲劲去复习，一旦见到复习效果，很容易产生满足感。但是经过几个月的高强度复习后，疲劳加焦虑很容易使他们出现心理问题。在这种情况下，首先要戒急戒躁，不妨多用些精神胜利法，幻想几个月以后自己完全掌握了知识点，拿到考卷时对答如流，顺利实现自己的考研目标来鼓励自己。此外，学生复习和向一个底小口大的水桶里注水有相似之处。桶空的时候向里面注水，由于桶底部的容积小，注入很少的水就能够产生水面急剧上升的效果。而随着桶横切面面积的不断增大，增加同样的深度往桶里注水量要越来越大。考研复习也是这样，刚开始学习时效果明显，当复习到一定程度后，想继续拔高难度就变大了。其实这是每个学生都会遇到的困境，所以不用惊慌。2、适当参加体育运动 据苏小龙介绍，在以往对学生和指导过程中，发现很多学生越是复习不下去，越是采取延长学习时间的方式，希望能够完成自己制定的复习目标，结果往往适得其反。在这种情况下，要学会适当的放弃，每天减少复习时间。

锻炼在这个时候更加必不可少。到外面锻炼锻炼，哪怕是在楼下走十几分钟都会神清气爽。每星期还应该安排出一定的时间去打球，游泳等，只要不过于激烈就好。辅导班选择一般学生：三种实用辅导班值得选择 海文学校研发部经理陈守龙认为，对于感到自己进入复习平台期的考生来说，已经习惯于教师灌输式的学习方式，此时完全靠自我调节很难顺利度过低潮期，参加辅导班，通过外部力量来带动复习积极性、提高效率是不错的选择。对于考研的学生而言，现在大多数人已经打下一定的基础，目前关键是如何在巩固已有知识的基础上温故而知新。因此在选择辅导班的种类上需要鉴别。目前市场上的考研辅导班的种类很多，根据性质，考生目前值得参加的辅导班有强化班、解题技巧班和政治冲刺班。

**强化班：**主要是在前期系统复习的基础上帮助考生复习重点内容。对于那些在职考研、复习时间还不是很长的考生而言，此时参加强化班是能够见到成效的。

**解题技巧班：**帮助学员熟悉考卷的结构，理解出题者的思路，构建答题方法。在良好的复习基础上提高答题技巧，有助于提高考分。此类辅导班一般在第二轮复习结束时展开。无论是复习效果如何，参加此类辅导班都会受益匪浅。

**政治冲刺班：**此类辅导班都有讲师根据当年的考纲，在2到3天的时间内对政治各章节的内容进行梳理，找出自己认为最重要的内容给学生讲解。这属于最后阶段的辅导班，一般在12月份授课。

**在职者：**不妨选择网上辅导班 文登考研培训学校办公室主任苏小龙认为，现在不少规模较大的考研辅导班都开辟了网上教学项目。网上教学打破了时间和地点的界限，学员只要有网络就可以随时随地进行学习。网络教学的内容以教学模块的形式存在网

络里，学生如果一次没有听懂，还可以反复听。由于辅导班大多时间紧，进度快，学生经过长期复习，状态又大不如前，到现场上辅导班经常会出现一走神就落下一大段的现象，而网上教学则可以让学生反复琢磨。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)