

考研最后冲刺阶段复习方法疲惫期超越他人 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\\_9C\\_80\\_E5\\_c73\\_173518.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9C_80_E5_c73_173518.htm)

考研的最后成功很大程度上决定于大家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，也是拉开我们最后成绩的关键时期。我们知道，从七月份到十月底，大多数人都处于考研兴奋期。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，这时候大家之间的复习情况就有很大的差别，有的人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 来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)  
考研过程中，压力就像自己套在身上的无形枷锁，很难摆脱。适当的压力对大家是有利的，让大家产生适当的紧张感，可以督促大家学习，提高复习效率，但压力过大就适得其反了，有人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。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 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。我们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。这时候大家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。当听其他人说“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：一是这时候的大家比较敏感，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。有的人除了考研外，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。这样就比其他人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。所以我觉得如果大家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，一些人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，这时候大家睡眠也是非常轻的，翻书，洗漱，开着灯都会影响休息。这样大家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更高一些。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！

三突出重点，查漏补缺疲惫期超越他人 来源：[www.examd.com](http://www.examd.com) 我觉得在英语的学习上是没有一定“量”的积累就无法达到“质”的飞跃，英语成绩是一点一点提高的。不过有一种情况是已经在英语学习上投入了大量的时间和精力，已经掌握了大量词汇和相关语法知识，但做题不开窍，付出和收获不成正比。在考

研复习的后半阶段突然恍悟。明白英语学习是怎么一回事，该怎样考试。在此基础上加强训练，英语成绩会在短时间内有很大提高。所以，如果考生现在英语成绩还不太理想，一定要有信心，成功就在比别人多坚持了几分钟。大家在这段时间要重视英语作文的提高，我给大家推荐译本提高作文的辅导书，《考研英语高分作文20天突破》，相信对你一定很有帮助，着本书的内容不很多。不过提高英语作文最好的方法还是背诵优秀范文。熟记大量的句子，段落。而且还要加强实战训练，这些训练包括词语的替换，句子的拆分，重组，句式的变化等。这段时间，要进行一些相关题目的作文训练。考试时是不能刻意去套用以前背过的文章。所以背诵的文章要变为自己语言，由自己去支配。专业课的试题是由大家报考的学校的老师出的。有些学校有一个以该校学生所学教材为基础的题库，从中选题并做一些改动。这时候有的学校的非命题老师也会以其他名义的办相应的专业课考研辅导班，指导学生复习。如果没有这样的辅导班，就要想法弄到历年考题，本校本专业本科生的专业笔记等，这对考生把握该校该专业重要知识点，出题规律有很大指导意义。有一点大家要注意，就是“反押题”，有时候考试内容，题型设置会跟以往有很大区别，让大家措手不及，所以复习时还是要面面俱到，重要知识点还是要理解透彻。特别值得提出的是，公共课的复习，我认为是一定要报辅导班。如果以前没有报强化班，这时一定要报冲刺班，模考班。譬如政治，由于其内容多，时效性强，考纲变化大，新增重要知识点多。考生在把握重点难点，预测命题方向上一头雾水。在辅导班上，老师可以帮考生精析难点重点，提供权威信息，突击时

事政治，使考生事半功倍。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 总之，在最后冲刺阶段，每个人都疲惫不堪。谁能取胜就取决于在最艰苦的时期，谁具备着良好的心理素质、充沛的体力和正确的学习方法。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)