

讲究复习方法狠抓阅读理解考研英语冲刺指南 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_AE_B2_E7_A9_B6_E5_A4_8D_E4_c73_173527.htm 在中、长跑比赛中

，最后几十米的冲刺往往决定胜负与名次，现在，考研长跑比赛已到最后几十天的冲刺阶段，在此关键时刻，愿提几点忠告。来源：www.examda.com 一、克服“复习疲劳症”来源

：www.examda.com 考研备战已将近一年，不少人身心颇感疲惫，影响冲刺复习，特别是“心理疲劳”的负面影响不可小看：不少考生认为复习时间够长了，再练也不会有多大效果；或认为，复习练习做的不少，总觉收效甚微，再练也难以提高，从而产生茫然的失落感；或失去备考的热情与信心，或出现听天由命心态。这一巨大心理障碍便是“复习疲劳症”，有无治疗良方？1、短暂休整，以利再战来源

：www.examda.com 长期紧张备考感到疲惫时，不妨拿出有一、二天时间休整放松一下：可约三、五同窗好友，或外出远足，爬山，或进行运动量较大的活动，如长跑、踢足球、打篮球等，使身体出汗，头脑休闲，增进健康。保证睡眠，积极休整，以利再战。所谓“一张一弛，文武之道”实为金石良言。只有消除身心疲劳感，才能以全新心态与热情投入冲刺战，这点时间值得花。2、慎重选材，务求高效来源

：www.examda.com 冲刺阶段所需要的习题应不同于一般的复习材料，它们的题目命制必须有较高的质量，水平和难度，必须相当于或略高于近年真题水平。本人《毕金献冲刺试题解析》即本着此原则编写的。若在此阶段使用质量和水平一般或较低的材料，只能令人原地踏步甚或倒退，结果是对实

考的不适应。这样的材料也是导致“复习疲劳症”的因素之一，应避免之。3、锲而不舍，知难而进 来源

：www.examda.com 冲刺阶段也是对考生意志的考验阶段，能否以锲而不舍的精神克服“复习疲劳症”成为考研成败的关键。实际上，多数考生的英语水平相差无几，那些意志、薄弱，知难而退者只能甘拜下风，千万铭记“Where there is a will,there is a way.” 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