

酸甜苦辣说考研 考研心得与备考心理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/352/2021\\_2022\\_\\_E9\\_85\\_B8\\_E7\\_94\\_9C\\_E8\\_8B\\_A6\\_E8\\_c73\\_352313.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/352/2021_2022__E9_85_B8_E7_94_9C_E8_8B_A6_E8_c73_352313.htm)

哈工大报讯（周云鹤）去年的这个时候，我正迷茫和困惑着。特别希望有人能指点迷津，告诉我何去何从。选择太多，或是没有选择，都会让人困惑。大学里有很多选择，考研，保研，出国，找工作，创业……可是随着年级的增长，岁月的变迁，可以选择的空间反而小了，因为忽然发现，没有多少“资本”可以挥霍了。在众多的选择中，我站立在考研的风口浪尖上。潮起潮落，我想，无论是“弄潮人”还是旁观者，都会有许多话想说，更有一批“后浪”在翘首以盼。于是在等待考研成绩的日子里，我约了一批考友，将我们鲜活的考研记忆铺展开来，变成文字，使同学们能对日益升温的考研给予理性的思考，对人生的道路有一个准确的规划。也希望我们的努力能起一个抛砖引玉的作用，引起大家对考研这一话题的广泛讨论。

漫谈考研曹洪峰 张一嘉 2004年研究生考试余音绕梁，2005年的考研战火又硝烟再起：书店里，冠上了“2005年考研”字样的各种辅导书籍陆续面世了；消息栏中，各大辅导班也紧锣密鼓，张贴广告，开始了春季班、暑期班、甚至秋季班的报名，而且按报名先后排座的规则让很多同学都按耐不住；自习室，也有不少同学忙着背单词、做数学题的身影……当然，这些现象的背后还有着广大学弟学妹的茫然与困惑，我们谨以自己的考研经历，谈谈研究生考试的复习方法，和大家一起分享。首先，应在何时开始准备考研复习？许多大三的同学都曾问过我们，其实这一问题并无定

论，要视个人的情况而定。基础好的同学早些开始也可以，基础比较薄弱的同学就要“笨鸟先飞”了。根据我们的经验，一般在5月份左右开始就可以了。战线拉得太长，到了冲刺阶段会后劲不足，时间太短，复习会不充分。其次，3门基础课的复习顺序。在我们看来，英语、数学应该在先，政治在后。英语必过的一关就是词汇，大家都知道英语词汇复习不是一蹴而就的事，必须经过长期的积累，贯穿复习的始终。所以我们建议想考研的同学现在就应该比照去年的英语考试大纲上的词汇表，找1本与大纲词汇最接近的词汇书，每天抽出半个到1个小时背单词。持之以恒，这四个字要落实到实际行动中。数学，在参加辅导班或是看一些综合性的复习指导书之前，必须把所有的基础知识都能熟练掌握。找一些最基础的数学教材，像工大、同济的，从头至尾复习一遍，最好能同时做笔记。根据我的经验，这一过程大约需要两三个月的时间。大家在暑期都会参加各种各样的辅导班，也就是说暑期前，我们就应该对于数学的基本知识有个清楚的掌握。这样算来，数学差不多现在就应该进行基础复习了。至于政治，这是一门比较特殊的学科，知识点庞杂，而且和国家政策、时事动向联系紧密。若复习过早，则容易看了后面忘了前面的。所以说在暑假之后复习就可以了。而在政治的复习中，六大部分中的政经和哲学部分学要理解的知识最多，也较难。要提前准备的话，可以提前看看这部分。再次，关于3门基础课的复习方法。方法因人而异。我们的心得是，英语的阅读是重头戏，而词汇直接影响你的阅读质量和速度，所以是重中之重，千万不能忽视。可以选择一本阅读的专项训练，或者干脆买一本历年真题，认真练习并反复

推敲正确答案，理清出题者的出题思路。有的老师说，如果你能吃透历年阅读真题的每一道，那你的考研阅读肯定没问题。道理大家都懂，但你能真的做到吗？此外，听力是个日积月累的内容，平时可以选择一些适合我们水平的材料热身，内容不一定非得针对考研。等到熟悉了英语的语境，再选择针对考研题型的练习来做就行了。数学，我们认为就是考大家的熟练程度。因此在打好基础的前提下，做一定量的配套练习，巩固知识，最后再做综合性、难度较高的习题。数学公式繁多，只靠死记硬背肯定是不行的，有必要在做题的过程中总结各种题型的规律。政治的复习，大家一定要紧贴大纲，建议最好在新大纲出来后再买资料，选择与大纲知识点相同的参考书，这样做题思路才不会偏。考研政治重视理论与实践的结合，所以大家最好在平日里多注意用政治理论观点解释生活现象，学以致用。当然，这是我们的一点想法。最后，谈谈考研与平时上课的冲突问题。考研固然重要，可是本专业的课程同样不容忽视。更何况学校有一些政策还与专业课有关，这是考本校的学生需要注意的。以上是我们在考研复习中的一点心得体会。当然，每个人都有自己的方法和思考方式，我们在这里写出来，是想让大家少走一些弯路，希望对需要的朋友有所帮助。考研路上的点滴心得也谈

研究生考试的备考心理刘时 春节期间，央视推出了一期特别节目《和你在一起》，内容是每位著名主持人都要完成目标人物的一个心愿。看完这个节目后，就想拿这个题目和“同路人”一起探讨考研的经历。一则，和“走过的你”在一起回忆考研路上的点滴；二则，和“待发的你”在一起，尽量拨去路上的迷雾。对于迫不及待的新一届“考研族”，老师

、师兄师姐、老乡等肯定会指点一些技术上的问题，比如上什么样的辅导班，买什么书怎么报考，怎么冲刺等我就不再赘述，只想谈一下备战中的心态调节和应急事件的处理态度。稳重、平和、坚韧、张弛有度，是一个人心理成熟的表现。考研也正是对个人心理的深度历练和考验。从开始咨询，收集材料到最后的考场逐鹿，良好的自我心态调整是关键所在。我的朋友中，不乏有紧张、慌乱和急躁的现象，给人的感觉就是复习中东一榔头，西一棒子，十分辛苦，满脸疲惫而又收效甚微。开始阶段问题不大，因为大家心中都有一个美好的愿望和动力在支撑；中间阶段尤其是9、10月份，是个特别时期，枯燥乏味，郁闷无聊，好像《手机》中费老的辩词：“……有点审美疲劳了！”这时就需要“一心只读圣贤书”的坚强和忍耐。熬过了这一阵，就该冲刺了，此时若调整不好，复习效果就出不来，容易“为山九仞，功亏一篑”。而且这一时期身体也开始亮红灯，特别容易生病，所以要张弛有度，注意学习和休息的调节。拥有成熟的心态，虽不能保证“过关斩将”，最起码能使自己处在一个相对平静的小环境中，轻松闲适，始终处于从容的迎战状态。成熟的心态是以合理且切实可行的计划为前提，以最新和准确的资料信息为依据，以必胜的决心为支柱，以偏爱的娱乐方式休息为调剂，确保坚持到最后一分钟。不论什么时候，我们总会遇到一些突发事件，或大或小，或急或缓，处理不当就会耽搁复习时间，打乱学习计划，影响复习进程。这些突发的事件有些是可以预料的，比如四六级考试，党课培训，课程设计安排以及11月份的大型招聘会，对于这类事情，应该有一个基本的态度和弹性的安排。在制定复习计划的时候

要灵活一些，留一点回旋的余地，先想好应对的措施。一旦事情来了可以迅速处理，不至于乱了手脚，影响心情，一耽搁就是几天。有些事情看起来很小，但却可能影响整个计划，比如你平时复习的教室突然有课或被占成专教了，报考外校时忘了写回邮信箱了，和寝室的同学忽然因为什么事闹别扭了，苦苦相恋的另一半忽然离你而去了等等，在这方面受影响的可不只一两个。我建议在平时闲暇的时间里，考虑好可能发生的所有事情的处理方法和态度，越提前越好，越清晰越好，越周全越好。可能有人会认为我说的是废话，可等你经历过之后回过头来再体验考研过程的心路历程，你一定会有同感的！道理谁都懂，可这个世界上后悔的人还少吗？古语说，神伤则身伤，心轻则体轻。技术问题容易解决，关键是你的心理。最后对那些整装待发的考研朋友们说一句：我衷心地为你们祈祷！无悔的选择贝丝“存者且偷生，死者长已矣”，几近虚脱地走出考研的战场，我忽然想起了这句话。其实不应如此悲观，同伴说，因为还有一批“擦干血泪，继续前行”的人。回忆大学四年，最真实而深刻的记忆就是考研的经历。仿佛好多年积累的事情都在这一年发生了，点点滴滴，犹在眼前。很庆幸终于熬过来了，不论结果怎样，我都是无悔的。因为付出了，努力了，真正想要的东西已经在实施的过程中得到了，结果反而无所谓了。我们每个人每天都在面临着各种各样的选择：穿什么衣服，去哪里吃饭，交什么样的男（女）朋友，以至于出公寓走哪个门都得选择一下呢。可能这样的选择已变成习惯，你没有去注意，可是当你又一次面对人生的十字路口时：You have to make a choice a wonderful choi

c e . 因为我们都想过美好的生活，所以总想拥有很多，总希望能同时过很多种生活。如果既能保留保研的名额，又能考外校，考不上还有退路多好啊！如果能去签一份好工作，又不耽误考研复习该有多好啊！如果能上网、游戏、谈朋友，还能考上理想的研究生该有多好啊！但事实上是，一旦你选择了一种生活道路，就只能好好地走这条路，观赏此路的风景，很多事情就不在你的能力范围之内，也不是你想怎样就能怎样的问题了。出发前做好选择，这样前行的时候就不会因为别人的成功而悔恨交加，不会因为一时的困苦而悲观失望，更不会因为别人对你的不理解而动摇。“舍得”，有“舍”才有“得”。问问自己，为什么要选择？为什么要考研？考研对我人生目标的实现有什么帮助？我对所学的专业热爱吗？热爱到什么程度？我的特长是什么？我的性格适合做什么？我想过怎样的生活？成功了怎么办？不成功有什么退路？是考学校还是考研究所？是考本校本系的，还是外校本系的，是本校外系的，还是外校外系的？考不同地方的优势和劣势是什么？……不妨把你认为的利与弊分列两行，仔细比对一下，参照自己以后的人生规划和当前的社会形势，衡量一下自己的能力和经济承受力，做一个慎重而理智的选择，选择了就不要后悔！整个的考研程序、准备，书上、网上、师长们都会大致介绍一些，但是千人千面，每个人所遇到具体情况是不一样的。别人说的只是一些建议，供你参考。真实的生活是要自己来过的，谁都不能替代。考研是会结束的，但有些事情永远不会结束。当我犹豫不决，徘徊不前时，老师和蔼的劝导让我茅塞顿开；当我学得筋疲力尽时，同伴一袋温热的牛奶让我感动万分；当考前30天我因失恋

而痛不欲生时，好友真诚的抚慰让我铭记肺腑；当我临考焦虑哭泣时，妈妈的激励让我重拾自信…… 考研，可以使人快速成长，如果你用心去体验这个过程。“ 车辆行驶在繁华的街道上，随时都有躲车，让车，急刹车的可能，请乘客们扶好站稳，注意安全 ”，坐公车时我们经常听到这样的忠告。其实更重要的是，上车之前先看好站牌，千万别上错车。考研如此，人生亦如此。考研平常心最重要子源 还记得当年高考之前，周围的同学个个紧张异常，自己也紧张得要死。上大学之后，觉得高考不过如此，大学亦不过如此。这高考的经历让我领悟了一个道理：一切生活中遇到的挑战仿佛爬山，当站在山脚下望时，总感觉眼前这座高峰是如此的神秘于不可征服；已征服它的人又是多么杰出和令人羡慕。可有一天当你也历尽艰辛登上峰顶时，就会长出一口气，发现这座曾在你面前不可一世的高峰已然在你的脚下臣服了。回想当初又何必紧张和恐惧呢？自己怀着一颗平常心，付出必要的艰辛和努力，有什么困难不可战胜呢？这样的“ 行为观 ”指导了我整个的 2 0 0 4 年考研复习。我属于那种“ 浪子回头 ”型的考生，经历了大一、大二两年近乎消沉的生活，在大三才重整旗鼓，偿还过去欠下的“ 书债 ”。也因此我的考研目的很明确：我考研不是随大流，也不是以考研来向别人证明什么，就是为了能继续学习。至于结果，考上对我来说是个机遇，考不上找工作也未必不是一条好的出路，毕竟考研的成败决定不了我一生是否成功。这样的考研准备，使我从根本上预防了盲目、焦虑和浮躁等心理的出现。目标明确了，为了静下心来，我找了几个考研的“ 战友 ”，把自己置身于一个与网络、游戏隔绝，只有书本常伴左右的“ 世外桃

源”，开始了复习生活。下定决心就没有什么可逃避的，但刚开始的日子真难适应。每天早晨，你得比过去早起两个多小时，背着书包去自习室占座，这一坐就是一整天（除了吃饭、上厕所），一直到晚上十点多，跟坐禅似的，一天三顿饭都得抓紧吃。时间异常紧张，就慢慢学会不少自我调节的休息方式：看看报纸、杂志，听听音乐，或是到教室外跟同学聊聊天，都可以使自己放松下来。这都不算浪费时间，而是为了提高学习效率。后来慢慢地适应了这种生活，觉得其实读书也自有乐趣，是手不沾书本时所不知道的。完成了一天合理制定的学习任务，就放心地去休息为了明天更有效率地学习那些要拼了性命，“头悬梁，锥刺骨”，强忍着瞌睡到一两点，装给谁看呢？还影响第二天的学习，这样的同学糊涂！其实，在复习期间，真正让人头疼的，是来自四面八方的考研信息。各种辅导班五花八门的广告和让人眼花缭乱的参考书，如何选择？考研就是一次考试，哪里有那么神秘、夸张？哪里需要这样的造势运动？自己想知道的考研信息可以到系里、研究生院或到“中国考研网”这样的官方网站去找，铺天盖地的小道消息只会扰乱心神；听听师兄师姐说说报辅导班到底有益无益，报什么班好；参考书要精而少，可以和同学交换着看，买多了浪费钞票，还看不完。有的同学报了不少辅导班，买了一堆参考书，最后都弄得自己都不知道该看什么，该做什么，完全没了头绪，不知所措。这都是前车之鉴啊！考研是平凡的，就像路边一群人围观一场小风波，其实风波本身没什么，只是围观的人多了，就造成一种气氛，让人感觉多么了不起，开谈不讲“考研”就落伍了。你只管走自己的路，不被这气氛所压迫，也不要加入到造



势者的行列中去。如果考研算得上一个挑战，那么就怀着一颗平常心，潇洒、镇定地去对付它吧！考研亦如爬山，我们应尽情领略沿途的风景，体味这另类的生活。这样，考研的整个历程将成为一种充实而有成就感的享受。所以，从某种意义上讲，考研又是一次心灵和思想的放假。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)