

考研复习感到疲惫时该如何调节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/384/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_A4_8D_E4_c73_384309.htm 正如广告词中说的“我选择，我喜欢”那样，考研成功甚至考研本身就是考生心中的一个梦，既然选择，那么便无悔无怨。可能大家还对04年的希腊奥运会中刘翔在60米栏中冲刺夺冠的场景历历在目。不错，对于广大考研的学子来说，能像刘翔般冲刺考研获得成功是大家所企及的，那么怎么才能冲刺完成心中的梦想呢？现在进入9月中旬了，要开始准备网上报名和现场确认了，考生不仅要确认最后学校专业，还要集中精力进行最后阶段的复习冲刺了。考生如何安排才能取得最大的效益呢？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，通过了前期这么多时间的漫长学习，对零碎知识点的逐步整理，各个击破，到了最后时刻就是要将这些知识点综合，查漏，融会贯通，朝着最后的目标考试，前进。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小，复习热情高，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。如何度过这个关键的冲刺期呢？我的建议如下：第一，端正心态，增强信心，平稳心态，复习备考。考研不仅考查一个人的能力，同时更是一个人信心和毅力的考验。与其说考研

是在跟别人竞争，还不如说是自己对自己的挑战。考研每年都有相当大部分的缺考现象，这其中就有相当部分的考生是因为复习到最后，因为缺少信心而放弃。因而，越到最后，越要对自己有充足的信心，要相信自己不会比别人差。就拿我自己来说，在经过半年的复习后，发现自己原先复习的东西几乎都忘了，数学习题还是作不出来，英语阅读还是错10个，我几乎发疯了，认为自己已经没有希望了。其实这个时候千万不要放弃，就差一口气了。其实你原来花了一个月复习的东西看起来现在好像记不起来了，但是这个时候你只需要再重复复习一周就会发现记得很牢固了高数习题静下心来分析考点，多做模拟题，你会发现其实就那么几个东西考来考去。英语的阅读你会发现大家都是错的这么多。这个时候一定要按照自己原先的计划进行第二遍，然后第三遍，然后大量模拟的复习，你会发现前景越来越明朗。我想说，最后阶段，仍然要像平常复习一样，保持一颗平常心，带着平实的心态去考试，坚持把它考完！我始终相信“一分耕耘，一份收获！”即使是真的没有希望，你也应该坚持。你要对你的一年时光负责。失败，也是一种交待。只有经历了失败，你才知道失败的耻辱和痛苦，才知道奋进。别给自己的懦弱找些冠冕堂皇的理由：什么等着下一次准备好了再说啊，什么这次就当作练兵啊，什么重在参与啊，都是废话！不想成功，你花你自己和家人的时间精力来浪费大家的表情？说白了，你是不敢面对失败。连失败都不敢面对的人，我看不出他成功的希望在那里。第二，加强锻炼，注意饮食，每天保证一定的运动时间。保持有规律的生活、作息习惯对这最后两个月的学习效率很重要。饮食也是很重要的一个方面，要

有意识地搭配，多吃一些富含维生素和能增强记忆的食品，比如海带等，提高身体的抵抗能力和免疫能力。否则，一次小小的感冒也会影响你正常复习。长时间学习会使人的大脑疲劳，适当的运动既锻炼身体、增强抵抗力，也调节自己的心情。呼吸户外的空气，会感觉头脑清醒，心情舒畅，有利于提高复习效率。第三，注重学习方法，提高冲刺复习效率。考生要找到并掌握适合自己的学习方法，尽量在有限的时间内提高成绩。如果方式方法不正确，反而会导致效率低下，浪费了很多时间还都做无用功。另外还要按照学科特点进行复习。比如对英语的复习，如果平时注重打好基础，临近考试就有必要做一些模拟练习，不要太计较对错，而是要从错误中吸取经验教训，找出自己的薄弱点，有针对性地进行查漏补缺。第四，一定要经得起诱惑。应届生11月份之后找工作的同学逐渐开始忙碌起来。眼见身边的同学们一个一个都西装革履、忙上忙下，最终签了一份好工作，心里面便思绪万千，心猿意马，身在考研心却在工作中徘徊。当断不断，反受其乱，记住，考研是心中的梦想的同时也是一种考验，考验的过程更是一种磨炼，吃的苦中苦，终为人上人，虽然过的是“猪狗不如”的生活，但是对于考研成功的喜悦以及考研过程中对人的砥砺磨炼的经历，却是任何其他放弃考研和不考研的人难以分享和收获的。每一次，都要当作一次挑战，认真来做。只有这样，才会一次次在实战中成长。带着试试的态度，本来就给自己留下了退路，没有信心你又怎么能指望成功？这是一种人生的态度，我认为。只有认真作了，才知道哪里作的不对，为什么失败。我见多了临阵脱逃的考生，老实说，我看不起他们。他们可以考不好，但不可

以因为害怕而不考。你可以失败，但你不能不敢迎接失败。迎接失败，你敢吗？只有这样的人，迎来的才是成功。在最后的复习时间，一定要增强信心、劳逸结合，进行最后的冲刺，咬紧牙关把考研坚持下来，只有这样，才能笑到最后。不是有这样一句话吗，“谁笑到最后，谁笑得最好”，希望现在的合理冲刺能使每一位冲刺人都笑得最好。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