

每天学15小时考研复习要保持韧性 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/492/2021_2022__E6_AF_8F_E5_A4_A9_E5_AD_A61_c67_492486.htm 一直以来，有很多的朋友来信问我，怎样在复习中持之以恒。他们常常说，自己在枯燥、劳累的复习中总是坚持不了太久。并且对我能每天坚持15小时的高效率学习感到不可思议。下面我就具体谈谈如何在复习中保持韧性。坚韧，其实是一种心境状态，因此它能够培养。跟一切心境状态一样，坚韧是奠基在固定的因素上的，这些因素是…… 1) 固定的目标：知道自己需要什么，是发展坚韧的最重要的一步。强烈的驱策力会使一个人去克服许多的困难。所以，复习一开始就要确定自己要考哪所大学，分析考上的难度，给自己定个位，告诉自己要实现这个目标需要付出多少汗水。 2) 欲望：人在追求强烈欲望的目标时，较容易获得和保持坚韧的精神。想想自己考上研究生后会实现自己哪些愿望。或许你考上研是为了换个更好的工作争更多的钱，或许是为了找到女朋友，或许是为了扬眉吐气，或许……这些都是你个人的欲望。复习过程中，当你想放弃想松懈时，想想自己的欲望，想想如果考不上自己就得不到自己想望的，你会重新拿起书本来。这也是为什么往往在职的会比应届生更有动力的原因。 3) 自信心：相信自己有能力实现计划，可以鼓励一个人利用坚韧的精神来执行计划。没有自信心，在复习过程中遇到困难就易产生迎难而退的念头。如果你缺乏自信心，我建议定个合理的短期计划，并强迫自己完成。每次完成既定任务后，就会产生兴奋和短暂的成就感，由此促进自己去完成下一个短期计划。 4

) 固定的计划：即使它们是薄弱甚至完全不实用的，也可以鼓励坚韧的精神。并且，完成计划，对于鼓舞士气，增加自信心等至关重要，还能促进继续完成下个目标。计划分两种，一种是长期计划，一种是短期计划。对于考研复习，长期计划的时间跨度为整个复习阶段，以月为单位分配复习任务。短期计划的时间跨度最好为一个月，顶多两个月，以旬（10天）为单位，或以星期为单位分配任务。这样，对于整个复习就有一个充分认识准备，以防止当看到别人复习比自己快时心慌，使自己在复习阶段心态平和。

5) 精确的知识：如果以猜测来代替精确的知识，就会在失望中摧毁坚韧的精神。在复习中，如果发觉对某个知识要点不是太清楚，一定要刨根究底弄个清楚。这样的做的好处，除了使个人复习牢靠以外，在别人问及某个知识要点而自己对答如流时，能促使自信心和成就感的增强，保持一颗轻松愉悦的心。否则，一而再，再而三的放过一个个似懂非懂的知识点，最终让自己对自己失去信心和克服困难的勇气。记得上安通学校的辅导班的时候认识了好多研友，在与他们交流的同时也精确了我的知识，这确实是一笔不小的收获。

6) 合作：热忱、了解和与别人的合作协调，能够促使发展坚韧的精神。在考研复习中，要积极和别人合作，尤其是和与自己考同一个专业甚至同一个导师的研友合作。有些人往往处处“树敌”，特别是对那些和自己考同一个专业，同一个导师的人，简直恨之入骨。其实，这些做法是完全错误的。殊不知，就算你使他没有考上，也未必能保证你考得上。天下之大，比你强十倍、百倍的大有人在，你要作的是和他联手，共同复习研讨，共同考上。我还要特别交代的是，和一个研友（尤其

是和自己考同一个专业的人)一起复习,还能够促使双方不断发奋,坚持不懈。因为你们相互之间可以互相帮助鼓励,取对方之所长补己之所短;而且,相互之间形成的学习气氛也是产生动力的源泉。记得当初我复习的那间教室,教室里学习的都是考研人,那种积极的氛围,令我至今难忘。7)合理分配学习和娱乐:一个人光复习不娱乐,会渐渐消磨一个人的体力和脑力。每天一定量的锻炼是必不可少的。此外,对于相当多的“非学习类型”的考研人来说,适当的上街购物和游玩也是大有裨益的。娱乐时间轻松愉快的玩乐可以消除心理上的紧张和压力,对于保持复习中的坚韧精神也是有帮助的。切不可为了复习而牺牲全部的娱乐活动。8)讲究效率:效率也是培养坚韧精神的一个重要因素。在这里就谈一些有关的学习心理学。复习阶段,我建议大家准备几种不同颜色的记号笔:红色、兰色、黑色、绿色、黄色等。不同的颜色代表不同的意义。我在复习数学时,就用黑色代表做错的解答过程;用红色代表易错和重要的内容和步骤;用兰色书写解题的思路等。这样,在以后翻阅时,就有针对性,提高复习效果。另外,学习时房子内的摆设也是制约学习效率的因素(引自一篇心理学论文)。比如:学习时背对着门,会引起心理上的警觉(这种警觉是自己很难感知的),对效率有害;而面对着窗户,容易使人被窗外的事物所吸引,有害效率。最有宜于效率(对大多数人而言)的是室内摆设简洁,房内色调呈暖色调,学习时面对着门等等。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