

[经验交流] 妈妈级考生的考博经验谈 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/504/2021_2022__EF_BC_BB_E7_BB_8F_E9_AA_8C_E4_c79_504835.htm 我是一个高龄的妈妈级考生了，从去年9月决定考博到现在如愿以偿，终于在阔别校园十年以后再次跨进学校大门，感触良多。在这段时间里，考博网伴我渡过了紧张而充实的复习生活，我也在这里结识了许多和我一样为了自己的理想努力奋斗的同龄人们，当然前辈们的经验之谈更令我受益匪浅，我想现在是应该回报考博网回报这里每一个朋友的时候了，就把我半年多的复习迎考心得给大家做个参考吧，希望对后来的朋友们有所裨益。

来源：考试大 首先，考博应该决心坚定目标明确，切忌摇摆不定，特别对于在职的考生来说，要面临的问题和取舍更复杂，能真正静下来看书首先就要有明确的目标。我从2000年起就有考博的想法，每次都因为决心不够，不是半途而废就是只停留在思想上。去年我是彻底下了决心，辞职在家专心复习备考，而一旦没有退路，我发现人的潜能就会充分的显示出来

来源：考试大 第二，合理安排时间，提高复习效率。我在硕士毕业这十年很惭愧地说几乎从没有看过书，英语更是连初中的语法都快忘记了。所以复习的重点首先是重新找回以前的感觉。一般在半年的复习时间里，不可能也没必要从头再看语法，一切以应试为目的，从词汇突破。我把网上推荐的考博参考书几乎全买到了，顺便还找了几本六级和考硕的书，开始做题，一开始当然一塌糊涂，两周之后感觉有了，以前忘记的东西慢慢回到脑子里来了，阅读的速度也开始上来。我记得在复习一个半月之后，我试做了

北大的考博英语题，客观部分得了40分，西西，当时我就挺得意的，自我感觉水平还是恢复挺快的，心里有底就不那么着急了。然后重点开始抓专业课，我的报考方向是我以前几乎没有涉足过的，我需要在剩下的时间里迅速了解再深入下去。看着厚厚的译本一本本参考书，还是有些发憊的。我把复习时间调整了一下，一般早上8点左右开始看英语（脸红的说一句，我这人很懒，从来没有熬夜和早起的习惯），11点看专业基础课，12点吃饭，然后睡午觉，2点开始接着看基础，4点左右看专业课，5点钟去幼儿园接女儿，然后一直陪女儿到晚上9点，再开始看书，一般晚上我能坚持到十点半就已经很不错了，我铁定要11点睡觉的。其实，我每天看书的时间并不多，因为要带孩子还要照顾家里，也没办法象在学校的应届生一样有那么充裕的时间。不过，我看书的效率很高，应该说这得益于好的方法还有多年的工作经验所形成的理解能力吧。所以，我想对和我一样的在职考生们说，复习质量不在于时间的长短，好好利用我们的优势一样不会比别人差的来源：考试大 第三，放松心情，从容应考。其实，在半年的复习考试过程中，情绪的波动肯定有，何况象我还是辞职备考的，就象我在第一次见导师的时候跟他说的，我说我是破釜沉舟，志在必得，但压力自然也就有了。很感谢我的先生和女儿，一直给我的支持和鼓励，每次我坚持不住的时候就跑去问5岁的小女儿，我喜欢听她稚嫩的小手摸着我的脸无比坚定地说“妈妈一定能考上，妈妈是最棒的！”，我就想就算为了给女儿做个榜样我也要坚持下去啊。还有，我有一个好朋友，每当我烦躁的时候我就约她去逛街，她就象我的心理医生，每次和她聊天之后都给我非常大的帮助。所以

，建议大家，即使在紧张的复习阶段，也要学会放松，要能真正理解你的朋友，不要把自己封闭在自己的空间里，你才能保持长期的乐观主义和战斗力。来源：考试大 我还忘记了一点，即使时间再紧张，我每天也会花一个小时练习瑜伽，这是一项很能帮助人舒缓压力集中精神的运动，特别对于女孩子很有好处，所以强烈建议大家越是紧张的时候越要注意锻炼，不妨也练练瑜伽。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