

“过劳”时代的考研平衡术
考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/529/2021_2022__E2_80_9C_E8_BF_87_E5_8A_B3_E2_c73_529493.htm 实际上，一些学习技巧无法涵盖所有成功的“短道速滑族”的优秀品质，在通过更加深入的采访和分析之后，我们得出初步的结论：成功的“短道速滑族”是具有明确的方向感、坚定的信念、严格的计划性、超强的行动力，并且善于借助外界条件的一群人。这是一个“过劳”生存状态泛滥的时代，“考研”、“冲刺”通常让人联想到体力透支、精神紧张、通宵奋战等“过劳”词汇。但是，作为理性的考研人，我们深知，“过劳”并不是考研冲刺的最佳状态，“过劳”往往会带来智力的流失、情绪的崩溃、身体的病患。理性的考研人需要掌握一些平衡法则，帮助自己顺利度过考研冲刺阶段。而在成功的“短道速滑族”身上，是否有我们苦苦寻求的解答？

1. 压力 VS 动力

压力和动力是并存的：在一定的范围内，压力越大，动力也越大，压力有时还可以转化为动力；而过大的压力不仅不能转化为动力，还可能损害我们的身心健康。理性的考研人需要了解自己的抗压能力，把压力控制在自己可以承受的范围之内，这样，压力才会对我们的复习冲刺产生积极的作用。在采访中我们发现，在冲刺阶段压力最大的一群人来自“万米长跑族”。他们准备的时间比较长，投入的精力多，甚至放弃了很多其他的机会，期望值高，所以在冲刺期更容易出现情绪焦虑、体力透支的情况。而“短道速滑族”投入的时间短，投入的精力也不算多，压力要比“万米长跑族”小很多，所承受的压力往往正处于可以承受的范围内。对大部

分“万米长跑族”而言，如何减轻压力，将压力转化为动力是临考前需要解决的迫切问题。心理咨询师夏翠翠老师提出一个有效的方法：“在临考前，要想到所有的可能性，包括出现最糟糕的情况没有考上；而且要考虑每一种可能性的应对方法。然后把注意力放在怎么做上面，不要放在结果上面。有了这样一套紧急预案，出现哪种结果自己都能接受，这就大大减轻了压力。”这样，我们就能够把握自己的情绪，不受外在不利因素的影响，顺利实现压力与动力的转换。

2. 时间VS效率 一般而言，效率是指单位时间完成的工作量。在采访中我们发现，几乎所有成功的“短道速滑族”都认为，复习最重要的是效率。关于效率问题，Miya的一段话发人深思：“我复习的时间很短，所以很注重效率。我一开始就在考虑如何在这么短的时间内制定计划。因为时间不多，所以我把每一次看书都当作是最后一次，所达到的效果自然比较好。如果我有很长的时间复习，也许会经常怠惰，以为这一轮复习有遗漏也没有关系，还有下一轮，然后一直拖下去。”此外，心理学还有“应激反应”的原理，即在短时间内集中做某件事，精神状态好，复习效率高，效果自然就好。这也是一部分“短道速滑族”在冲刺期实现高效率的原因。对于所有的考研人来说，在冲刺期，有效提高效率的学习方法就是“抓大放小”、“集中击破重难点”。比如“万米长跑族”的小张，他在最后的冲刺阶段只看自己在前期复习中整理出来的笔记，笔记里有他整理的学科知识结构、重点、难点和疑点。另外，制定计划也是提高效率的重要方法。在冲刺期制定计划时要注意把学习目标具体量化，比如某天“完成一套试题并加以修订”、“完成一个章节重难点的回顾总

结”等等，而不是“看英语两小时，看政治三小时”这样的计划。

3.瓶颈VS突破

心理咨询师指出，对“万米长跑族”来说，他们经历了长时间的复习，进入冲刺期时已经处于学习“高原期”，甚至有一些人在长达一年的复习当中会有很长时间处于“高原期”，复习效果并不理想。而对“短道速滑族”来说，没有经历长时间的复习，就直接进入冲刺期，在一两个月内，他们一直处于“上升期”；加上有过硬的基本功和较强的学习能力，他们就能在短时期内迅速掌握大部分的考研知识。而对于经过长期备考后进入了“高原期”的“万米长跑族”来说，如何才能冲刺中突破这一瓶颈，再次找回“上升期”的良好状态呢？为此，我们采访了政治辅导名师孙站河，他指出：“我不建议考生长期处于高强度的复习状态之中，每个人都要找到自己适应的节奏，不要盲目拼时间、拼体力；考生还要注意适当放松，保持身心的愉悦，不要让身体透支。另外，考生还可以通过调整复习方法、更换学习环境、重新安排复习进度、寻找有益的考研同盟等方法来找回‘上升期’的新鲜感，迅速突破复习瓶颈。”

4.计划VS变化

在考研复习中，很多人都强调计划的重要性，但是，没有人能一下子找准最好的方向，计划的实施过程中往往会遇到很多的变化。如何根据突如其来的变化及时修订计划，是冲刺期考生可能遭遇的重大挑战。阿迪是善于平衡计划与变化的高手。在短短的三周复习时间里，他先是将重点放在英语上，但他很快意识到短期内英语不可能有太大的提高，于是改变了复习策略，将复习重心从英语转移到数学上来。在他看来，数学的学习效果是可以分梯次的：90分是一个梯次，基础一般的考生通过做一些模拟题，掌握主要知识点

就可以拿到这个分数，而这90分所对应的知识点基本上都是固定的，所以复习起来进步最快、效率最高；100分到120分又是一个梯次，需要掌握的知识点比前一梯次要多一倍；130分以上是更高的一个梯次，如果天赋平平必须得经过长期的努力才能达到。阿迪将自己定位为一般基础的考生，复习时间也只剩下两个多星期了，于是他将数学的目标定在了90分，而最终92分的成绩果然在他的预想之中。由此可见，平衡计划与变化一定要做到“知己知彼”，既要认识到自身的状况，也要对考试情况有个客观的估计，这样才能在遇到变化时仍然冷静从容，迅速而有效地制定并执行新的计划。随着采访的深入，成功的“短道速滑族”逐渐走出了神秘的迷雾，他们原来是那么真实平凡地存在于我们周围，我们再也不必为他们取得的“奇迹”而迷惑或惊讶。他们的优势也并不格外惊人，他们不一定拥有最卓越的才智，不一定拥有最优良的体质，也不一定拥有“近水楼台”的优势；但他们都是善于平衡压力与动力的强者、是高效率的忠实追求者、是规避复习瓶颈的幸运儿、是高明的计划制定者和实施者。我们还发现，如果“短道速滑族”的基本功不是特别强，考研即使通过，他们的成绩往往也是中游或者是刚刚过线，高分的成功者一般还是归属于传统而执著的“万米长跑族”。因此，“短道速滑族”的短期考研战略并不值得我们去追捧，我们需要思考和借鉴的是，他们身上体现出的战胜“过劳”状态的平衡术法则。百考试题编辑祝各位好运！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