

2009年考研冲刺复习状态分析之废寝忘食型考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/532/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B4\\_E8\\_80\\_83\\_c73\\_532493.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_532493.htm)

一、复习状态 小张是一所二类本科院校的大四学生，他从暑假就开始进行考研复习，他的目标是北京的一所名牌大学。谈到目前冲刺阶段的生活，小张简单地用一个成语来概括，那就是“废寝忘食”。小张坦言：“现在确实很紧张，竞争这么激烈，我生怕浪费了时间，就连吃饭时都不忘在心里温习一些知识点，做梦也是在做题。”现在，小张每天6点就起床，一直看书到晚上自习室熄灯才回寝室休息。“我打算在最后一个半月把以前的笔记多看几次，巩固复习成果，争取做到万无一失。”小张介绍，在他们这样的普通院校里，敢于挑战一流大学研究生院的考生并不多，但是那些下定决心的人，都会像他一样，制定长期的计划，按部就班地做准备。在冲刺阶段，他们更是不敢有丝毫松懈，全身心专注于考研。

二、状态分析 “废寝忘食”是考生临考前最常见的一种生存状态，这种空前的紧张感能让人产生巨大的动力，同时也会给人以巨大的压力。有一部分人能够顶住压力，奋勇前进，学习效率进一步提高，甚至能扫清前几轮复习留下的死角，突破平时无法解决的难点。当然，也有一部分人不堪忍受这种状态，产生力不从心的挫败感，甚至想要放弃；或者出现身体不适，影响到冲刺与考试。有过成功跨考经验的研究生小刘指出：“废寝忘食是对冲刺状态的夸张概括，在冲刺阶段达到这种状态正说明我们对考试的重视与投入。但需要注意的是，不能给自己过大的压力，如果真的睡不好觉、吃不下饭，考试的结果可想而知

。科学的方法是，在投入全部精力去复习的同时，也要注意规范作息时间，增强营养，并且找到排解压力的好办法，比如需要在需要调节的时候去打打球、散散步、听听歌。”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](http://www.100test.com)