

专家指导：长期备考者考研冲刺复习注意事项三考研 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\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c73\\_532495.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c73_532495.htm) 复习瓶颈期VS复习高效期 心理咨询师指出，对长期备考者来说，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”的长期备考者来说，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？考研专家指出：“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。”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)