

考研冲刺生存状态全记录：如何冲刺最有效考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/574/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_574488.htm

考研决战时刻在一天天的逼近，考生们正进行着最后的冲刺。无论是先行者还是后发者，所有人都在奋力一搏。跨考教育的编辑对备战2009年研究生入学考试的考生们进行了采访，总结出较有代表性的若干种冲刺生存状态；并请几位考研辅导名师和有过考研经历的优秀研究生，对这些冲刺生存状态进行点评和分析，提出优化冲刺方案的建议。此外，值得我们注意的是，每年在临近考研的时候，都有一些人出乎意料地加入到考研大军中来。他们仓促上阵，最终却能意外胜出，这让人纳闷：为什么有些辛苦准备一年的考生还考不过仓促上阵的考生呢？仓促上阵的考生之所以能够创造“奇迹”，有什么独门秘笈吗？在这个“过劳”一词泛滥的时代，考研人怎样才能把握平衡，用最少的投入获得最大的收益？我们心中是否可以建立一个掌握平衡的法则？

冲刺生存状态掠影 从对2009年考研学生的采访来看，考生们的生存状态千差万别，但都是苦中有乐、苦中有趣。有些考生还提出了自己的特色复习方案，希望得到学长和老师的评价与建议，也希望与广大研友一起分享。

案例1：废寝忘食型 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。点评：“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，比如在需要调节的时候去打打球、散散步、听听歌。”

案例2：以逸待劳型 华中师范大学的小英2个月前得知自己保研失利后，才开始进行考研复习。在采访中，小英的舍友说：“他整天不紧不慢，晚上不熬夜、早晨睡懒觉、中午还午休，去自习室通常只拿一本书，还经常上网。我们都为他着急，他是不是要放弃了？”面对舍友的疑问，小英透露了自己的冲刺主张：“我考研起步比别人晚，但是对自己的基础很有信心！我学习讲求效率，

安排也很简单：上午看政治，下午看英语，晚上看专业课。另外，我每周的复习都是有重点的，完成一个重点再进行下一个，对时间的要求也不多。还有，我不只是在看书的时候才复习，即使走在路上，我也会想想刚看过的知识点和下一步的复习计划。武汉的冬天太冷，早起复习效果不一定好，我喜欢躺在床上回想昨天看过的东西，或者构思一篇英语作文或者专业课论述题。我每周还会上两次网，下载考研辅导讲座，看一看最新的消息，琢磨考研命题的规律。”点评：有句俗语：“大考大玩，小考小玩，不考不玩。”像小英这样的冲刺状态，可以用“以逸待劳”来概括。在我们身边，这样的考生其实也不在少数。与小英有着类似经历的研究生小王说：“小英在大战之前仍然这样镇定从容，让人佩服。他的复习有着极强的计划性与针对性，学习效率很高，他还在琢磨考研套路上花了很大精力，这些都是短期冲刺的有效办法。但是，“以逸待劳”的冲刺方法并非人人适用，只有那些心理素质强、基本功扎实、对自己的考研结果很有把握的考生才敢于尝试这种方法，否则一旦松懈下来，心态就疲软了，复习效率也会下降，就找不到冲刺复习的感觉了。”

案例3：团队作战型 东北某大学的王晶、路路和小力是因为考研才成为好朋友的。他们每天清晨6点在宿舍楼前集合，吃完早餐后一起去图书馆门前排队等候开馆，然后一起复习到自习室熄灯才回宿舍。每天下午，他们还会抽出一到两个小时，进行互动学习，一同讨论疑难问题。王晶说：“我很喜欢一问一答的互动复习方法，在问答中我们既能增强记忆，又能放松身心，休息与学习两不误。”路路说：“我的基础弱一点，如果不是一路上有好朋友的鼓励，也许无法坚持到

现在。我不仅收获了知识，还收获了友谊。”在采访中我们发现，大多数考研人都自发形成了一个团队，他们是同一个年级同一个专业的一群人，他们的考研目标相近，作息时间相似，每天在同一个自习室学习，经常互相交流考研经验；他们还结伴去郊游、看电影。谈起这个团队，他们都很骄傲；问到考研的结果，他们乐观、自信。点评：在冲刺阶段采取“团队作战”的方式是一个不错的选择。心理学博士林老师认为，积极进取的考研团队可以给每个成员良性的群体影响，敦促大家朝着同样的目标有节奏地前进。群体的存在大大地降低了个人的孤独感和焦虑感，能有效地预防个体出现懒惰和放弃的情况。在对考研成功者的采访中，我们发现，他们中的很多人在考研冲刺时都有团队作战的经历，这些团队有的形成于班级同学之间，有的形成于长期在同一自习室复习的陌生研友中间，有的则形成于网络的考研博客或QQ群中间。这些考研团队有的联系非常紧密、人员固定，有的组织比较松散、人员不定；但是团队都具有很强的向心力和凝聚力，对于团队中的考研人来说，这是他们坚持到底、不断获得动力的重要源泉。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