

考研心得：调好心态正确管理时间考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/583/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E5\\_BF\\_83\\_E5\\_c73\\_583653.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/583/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_BF_83_E5_c73_583653.htm)

内在改变成就技巧、方法的如虎添翼 大家现在所侧重的沟通通常是指自己有别人之间的沟通，很容易忽略自我的沟通，其实自我的沟通是上升到人际沟通的基础，是事成的协调者，事败的导致者。考研多的过程中技巧、方法固然重要，如果不谈修身、修心，技巧、方法亦如水中月。只有在内外兼修的状态小，你所掌握的技巧、方法才能显出如虎添翼的作用，考研的过程就是一个与自我对话的过程。《易经》中讲大道是永恒的，唯一不变的是变，只有不断地调整、不断地适应，才能有成功。

首先：拥有正面的心态

- 1、改变不良信念，给自己积极的心理暗示。
- 2、改变不良注意力。这样的习惯无疑是考研路上的障碍，结果常常会导致“因小失大”的局面。比如同一寝室中的考研群体中，如若有一个成员出现复习懈怠情绪，就容易影响信念不坚定的成员，在他们的眼里，考研大群体的积极上进视而不见，说到底还是在为自己的懈怠找理由。
- 3、改变刻板的思维方式。
- 4、改变不良的行为方式

其次，擅长自我的时间管理 这点是自我管理、自我沟通很重要的一个方面，一个人自我修养到什么地步，很多时候取决于你的时间管理。在有限的时间范围内，多花时间去成长自己，韶华时间去注意别人如何如何。多花时间干正事，少花时间去自我折磨。拿数学这门科目来举例：以时间为节点，一般把考研数学备考分为三个阶段：一、基础复习阶段 这个时间段内的重点就是要以教材复习为主，参考前一年的考试大纲，深入复

习基本概念、公式、定理、图表的理解，掌握知识点，学习教材中例题的解答技巧，选做课后习题。线代、高数、微积分、概率论与数理统计过关与提高这四本书在夯实基础与备考方面值得一看，这个阶段在暑假开始之前结束，否则就会耽误后面的复习进程。

二、敦实基础阶段以一本考研复习涵盖知识点全面的书为主，把教材中的知识体系化，连贯化，并拓展做题方法及思路，熟悉考试出题方式。毛泽东曾经说过：精通的目的在于应用。知识就是力量是在使用知识的前提下才成为了事实，平常要抓紧时间争取第一时间就记住知识点、接替方法。

三、冲刺模考阶段。扎扎实实做好前两步，做好这一步自然水到渠成。这个阶段以模拟试题为主进行复习，在做题的同时要注重总结。总结做题失利的原因及做题流畅的因素。

最新热点快报：2009年研招调剂系统15日关闭考生及时填报志愿把百考试题考研站设为首页2009年考研最新查分复试调剂信息专题2009年各地考研成绩查询信息汇总专题考研辅导资料特别推荐：2009年考研政治重点详解资料汇总考研政治基础辅导之常考知识点精选汇总09考研英语阅读理解专项训练汇总历年考研英语常考词语固定搭配资料汇总2009年考研数学\政治\英语冲刺复习资料汇总2009年全国研究生考试复试资料大汇总更多优质资料尽在百考试题论坛百考试题在线题库把百考试题考研加入收藏 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)