

赶走懒惰 考研暑期复习我有妙招 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_ti2020/606/2021_2022__E8_B5_B6_E8_B5_B0_E6_87_92_E6_c73_606950.htm 暑期复习，无法专注精神？看书打瞌睡，做题错一堆？复习进度慢，效果不理想？同志们，复习之前先看看自己是否还在经受懒惰的折磨，是不是中了懒惰的毒？懒惰是考研的大敌，是学习的大敌，但是考研复习已经不是高考，没有老师在旁边指指点点，告诉你该复习什么、该做几道题；没有课堂让你学习45分钟，然后让你休息10分钟；没有同学和你一起背单词、做习题、对答案、做讨论……你只有一个人，面对的是考研，改变人生的暑期复习。所以懒惰趁机而入，不断瓦解你的精神状态，让你抓狂，让你灰心丧气，让你在考研和放弃之间徘徊，可能让你一生遗憾。那么现在就行动起来，把懒惰赶走，让自己快起来、强起来吧！根据我们对目前考研网学员的调查和统计，历届学生暑期复习要提高效率，尽量减少懒惰带来的消极影响，考生可以从以下方面着手努力：1. 制定科学的、可以执行的学习计划 学习计划要根据自己实际情况制定，且不能片面拔高，要自己能够切实执行。基础不好的考生不要对自己失去信心，针对自己的弱势科目，从基础学起，然后慢慢上升难度。这样根据学习计划，大家复习期间既能保证复习效果，还能避免懒惰心理对自己的诱惑，一旦想停下来，就要想到计划还没有完成，不能耽误以后的复习进度。长此坚持就会形成一定的习惯，让懒惰无处侵袭。2. 寻找一个安静的学习环境 安静的环境能够让考生精神集中、不易于分心，且能够保证一定的复习效果。暑假期间，考生可

以在家中复习，也可以选择在学校复习，但是综合的条件是保证安静，让自己全身心投入，不要一会和别人聊天，一会让嘈杂的环境影响情绪，这样的学习效果会大打折扣。另外，考研教育网心理咨询专家还发现，安静的环境能减少考生走神和烦躁的心理，大大降低懒惰对考生造成的困扰。3。

平衡学习和娱乐时间 暑假是考生休息的时间，由于要考研，有了目标和具体的任务，因此考生的娱乐时间就要服从复习时间，做出一些牺牲。但是，这并不代表考研复习就是整个暑假的全部，暑期要把握好复习的关键，同时也要保证一定的休息时间，做到休息和学习相结合。很多考生都是死学，因此整个暑假就变得死气沉沉，没有效果之后，身体的疲倦击垮心理防线，之后整个懒惰心理就决堤而至，让整个复习失去意义。这是很多考研过来人身心体会的，因此考研教育网并不主张这样。在我们的辅导课程中，一堂课程都是45分钟，期间还有各个栏目可以浏览，考生可以做练习题、参考过来人的复习经验、到论坛中和考研研友进行交流，还可以在线与辅导专家进行互动，考生可以根据自己的实际情况进行选择。由于课程是可以反复收听的，而且随时随地都能学习，因此考生可以根据自己的实际情况，安排自己的复习和娱乐时间，做到学习和娱乐两不误，保持身心愉快，这样的复习效率会更高。当然，对付懒惰这个大敌，我们还有许多的方法和技巧，会利用连载的形式和大家分享，也会采用真实的案例和大家分享过来人的方法。如果大家能在复习过程中也有小妙招可以解决或者避免懒惰带来的影响，帮助大家顺利完成考研暑期复习，那么大家也可以和我们联系，将你的妙招变成文字，给大家带来暑期的凉爽和惬意。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