

GMAT达人分享：成功杀鸡，重在坚持! PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/637/2021\\_2022\\_GMAT\\_E8\\_BE\\_BE\\_E4\\_BA\\_BA\\_c89\\_637697.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/637/2021_2022_GMAT_E8_BE_BE_E4_BA_BA_c89_637697.htm)

通常来讲，考生在备考gmata考试时需要2-3个月的备考时间，这么长的复习周期，以及GMAT考试内容的高难度、复习内容的枯燥往往会导致在一段时间中复习效率下降，计划的任务无法完成，于是开始担心、焦虑，带来一连串连锁反应。面对艰巨的复习任务，在这么长的周期内，我们该如何保持一贯的高效率呢，下面有一些较为通用的方法，估计总会有几条适合你。可以选几条进行尝试，如果真的有效，一定要坚持下去，知道形成习惯。希望此贴能够带给你长时间的高复习效率，让你事半功倍，充分准备，成功杀鸡，实现梦想!

- 1、早起：如果你不是一个通常很早起床的人，请调早你的闹钟，较好的起床时间在5:30到8:00之间。早起有三个作用：首先，这能保证你养成做早操的好习惯。其次，他给你一段在复习、上课、或舍友、家人醒来前的安静时间，利用这段时间背单词、记语法、记方法效率很高。再者，他能建立一种成就感，这可以激励你读过一整天。
- 2、早操：用跑步或在房间里做几个俯卧撑来开始新的一天是另一种非常好的激励方法。三十分钟的晨练可以赶走你身体里昏昏沉沉的感觉。
- 3、固定的任务清单：在你开始这一天以前，写下所有拟必须完成的任务。一旦你完成了这项清单，也就完成了一天的复习任务，然后你就可以去做点其他想做的事情。有一个固定的工作目标可以让你更好地集中精神。“今天要复习一整天”，类似这种想法反而会导致拖延。
- 4、隔离自己：这意味着，在“任务执行

”中，社交活动几乎为零。为了可以集中精力而不分心，锁上房间或者办公室的大门，或者找一个无人打扰的地方专心备考，直到你解决掉清单上的所有任务。

5、断“线”：在执行任务时要与电视、网络、电话和即时通讯保持距离，直到你完成了清单上的任务。如果你实在需要互联网，那么就在使用互联网时专注于自己的任务，别去做其他的。如果无法控制自己而在网络上闲逛，那就先断“线”几天养成好的习惯再使用互联网吧。

6、重要的任务优先：关于如何组织你一天的复习任务这个问题，那就是大石头优先!也就是把要完成的最重要的任务放在一天的开始，而不是结束。这样，你就能把你的交点放在当前最重要的任务上。当然这一条也有例外，但是得把它作为一项总原则来遵循。

7、没有中途休息：在单项任务执行过程中，任何形式的休息都应该尽量减少。只有当你完成清单上的一项任务后，你才能站起来去喘口气，上厕所、喝水等杂事也应该集中在这个时候。如果你的题目只做到了一半，先结束它，然后再去吃午饭。

8、休息最少化：没有悠闲的咖啡时光不会杀了你。大的任务之间可以有五到十分钟的休息时间，只花费半个小时来决绝吃饭也是可行的。除非你已经解决掉所有的任务，否则不要到处闲逛，即使只有半个小时一旦开始放松，你很难再提起精神。

9、集中琐事：集中你全部的琐事(扔垃圾、修门铰链、装订等)，然后一次解决。这可以帮助提高效率，因为它能减少工作流程的中断次数。

10、加快走路步伐：对于你做的每件事情，你都得专注并且有紧迫感。如果在任务间要拿点儿什么东西，加快走路的步伐能提醒你还有很多重要的任务等待完成。

11、加速：一次承担大量的任务并加速完成它们。

通常，人们很难拒绝休息的诱惑，但是一旦你进入状态，就竭尽所能来维持它。

12、放一天假：在高效率地复习一段时间后(具体时间依自己的情况定，建议不要低于5天)，给自己放天假。这样可以帮助你在经历了连续几天疲劳的工作后恢复精力。即使你这一天什么都不做，前几天的超前工作所弥补的内容通常都会超过你这一天原本所能做的事情。花一些时间与家人、朋友相处，或者睡到中午，经过了高效率的几天，你值得拥有这些!还要注意的一点就是在休息日的晚上要收收心!为下一个周期的奋斗做出计划!

13、和G友共勉：让大家自己复习地同时看到很多G友的进度。个人有以下两点感受：一、要有几个和自己考期相近的G友一起共勉，大家复习地进度、心理的状态都很相似，能够互相鼓励和帮助。二、常和早于自己一段时间考试的人接触，看看他们的心路历程能够从中吸取经验，看看他们的复习进度大大超过自己会带来更多的动力。但是要注意不要因此而在网上花太多时间(尤其是后期)，否则就得不偿失了。

相关推荐：[十天短期突击复习的经验 \(GMAT 710 AWA 5.5\)](#) [快速提高出国留学考试GMAT写作速度的方法](#) [gmat满分复习资料给力!740分经验分享](#) [GMAT考试到底考多少分才好?](#) [怎样正确使用GMAT机经?](#) [在职一战GMAT750，写给一样在职备考的兄弟姐妹](#) [给知道自己不是牛人的人的GMAT备考经验分享](#)

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)