

考研成功必须经历三项修炼
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_ti2020/641/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_88_90_E5_c73_641168.htm 没有经过“浴火”，凤凰不会涅?；没有历经八十一难，西天取不来真经；没有经过体力、心力、学习力这“三项修炼”，考研也难言成功！如何“修炼”？每个决定考研的学子，都应该找到自己的“法门”。这里的一点建议，希望能给正奋战在考研路上的你，一点小小的帮助。

修炼之一：体力 很古老的一句话：身体是革命的本钱。考研首先是一个体力活，试想，每天都要十几个小时坐在教室里，脑袋飞速的运转，而且一坐就是大半年，如果不好好的修炼体力，又怎能坚持的下来呢？体力的修炼无非是要注意两点，饮食和运动。饮食首先要注意营养，早上吃个鸡蛋，睡前喝杯牛奶，平时带几个水果去教室，学习累的时候踱到窗边，一边吃水果补充能量，一边远眺休息眼睛。正餐要按时吃且要注意荤素搭配，不要用面包之类的糕点对付。运动的方法有很多种，可根据自己的喜好安排，早上听着英语慢跑一下，晚上跳跳绳、做做健身操，强度不要太大，时间也不宜过长，轻微出汗即可。很多急于成功的同学常常忽略这一点，舍不得拿出时间锻炼身体。可是“欲速则不达”。算一笔小小的帐，假设因为感冒而三天不能好好复习，以往每天复习10小时，这样就会浪费掉30小时，如果每天锻炼半个小时，将这30小时平均下来，就足够2个月的锻炼时间了。所以一定不要因小失大，运动不仅可以强身健体，更可以缓解压力，抒发郁闷，愉悦心情，这样复习的效率也就高上去了。没有经过“浴火”，凤凰不会涅?；没有历

经八十一难，西天取不来真经；没有经过体力、心力、学习力这“三项修炼”，考研也难言成功！如何“修炼”？每个决定考研的学子，都应该找到自己的“法门”。这里的一点建议，希望能给正奋战在考研路上的你，一点小小的帮助。

修炼之二：心力 从最初的决定考研到最终走出考场，你要面对无数次的选择，要面对各方面的压力，要能走过来就得好好修炼自己的心力，而这主要包括三个方面：1、动力 动力就像汽车的发动机，它是牵引整个车身前进的源泉。考研的动力便在于你对专业的兴趣，对报考学校的追求，对成功的期盼，对研究生学习的向往。要经常想想这些能激起自己斗志的地方，鞭策自己不停前进。2、毅力 十几个苦行僧般的日子不算短，如何才能让自己坚持下去，靠的便是毅力的修炼。心底一定要常常有个声音：不要放弃！可以搜集一些激励人的故事，像成功学子的心得体会，当有些灰心，有些退缩的时候便读一读，重拾前进的信心。还可以定好每一天的任务，坚持做好了今天的事情，日积月累，便会在不知不觉中顺利的走完漫漫考研路。3、魄力 考研需要抛弃许多的杂念，安定的坐在教室里，也许你不能和朋友一起聊天、聚餐、逛街、打球。。。也许你要和自己喜欢的工作失之交臂。而这种放弃需要一种魄力。有舍才有得，同时去争取鱼和熊掌，往往会一无所获。所以当你决定考研的时候就要学着修炼自己的魄力。

修炼之三：学习力 体力和心力是考研成功的必要准备，而学习力的修炼更是重中之重。考研不像高考，老师为你安排好一切，你只要按部就班的跟着走就可以了。它完全是一个自学的过程，如何安排学习时间，如何安排学习课程，如何安排学习方法，提高学习效率，培养学习能

力都要自己来摸索。首先，要明白自己需要学的内容，要搜集可能用到的资料，有的才能放矢；其次，要根据课程的实际情况，定好复习的计划，包括总体计划，阶段计划，每日计划等；再次，便是按照计划，按部就班的学习。学习时要细心、耐心，尽可能的去记忆看到的每一个知识点，不懂的地方要互相请教，不要给知识留死角，努力提高学习的效率。不灰心，不浮躁，不郁闷，不放弃。风雨过后总会有天晴，真正的付出之后总会有成功，相信现在的你，经过三项修炼之后，定能取得研究生考试的胜利。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