

考研过来人：传授暑期备考的三大锦囊妙计 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_ti2020/645/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E8_BF_87_E6_c73_645460.htm 对大部分考生而言，

暑假无疑是复习考研的黄金时间。那么，考生要如何有效利用这段时间，提高学习效率呢？记者近日采访了3位在今年考研中取得高分的考研过来人，让他们为考生献上3条妙计。

备考计划合理可行 今年考研总分392分的胡娟说，备考中，考生要掌握大量知识。8月新大纲公布后，还要根据大纲的变化情况适当调整复习进程。所以，暑期制订一个合理的复习计划至关重要。

研考生要在详细分析自身状况之后，制订一份切实可行、高效的复习计划，以期在短时间内有所突破。

如果考生外语成绩相对其他几科差，建议把时间放在外语上，而不要盲目追求总分。长期高强度地复习，容易使身心处于一种失衡状态，产生郁闷烦躁的情绪。

如果在备考中能够劳逸结合，保持良好的身心状态，会提高复习效率。结交研友互助互利 备考时，考生要尽量避免孤军奋战，最好能结交一两个研友一起复习。

考研过来人徐洪超说，考生如果找个研友一起复习考试，一方面两人一起学习可以形成良好的学习氛围；另一方面，两人之间还可相互分享报考信息，交流学习方法等。

在考研备考中，考生最需要恒心和耐心。有的学生自制力较差，有人在教室里呆半个小时就坐不住了，而有的学生自制力较强，两个人一块儿学习可以互相帮助，也能起到互相监督的作用。

在暑假这段较长的时间里，考生都会产生偷懒的念头，和研友一起复习还可避免一个人独来独往而产生烦躁情绪。

权衡利弊拒绝诱惑 考研过来人张超说，考

生除了要保持良好的心态，学会拒绝身边的种种诱惑也同样重要。大三暑假，不准备考研的同学大都出去实习，为以后找工作增加砝码。眼看身边的同学一个个为自己的前程东奔西跑，他难免也会动心。为尽量避免这些诱惑，使自己尽快投入备考状态，张超将自己所有可能的选择都列了出来，如：保研、考研、就业、公务员等，并在每项后面列明了自己选择此项的优势和劣势，在充分分析了自己的能力、条件和人生追求后，他最终选择了考研。考研是一个单调、枯燥的过程，面对无处不在的外界诱惑，研究生一定要学会拒绝，集中全部精力专心致志备考。相关推荐：夏季考研复习心态的调节秘籍大搜索 2010年中科院考研大纲最新变化及应对策略 确保考研暑期学习计划有效执行的方法 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！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