

备战2010年考研：政治冲刺精讲概要(三) 考研频道 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__E5_A4_87_E6_88_982010_c73_645741.htm 值此，备考2010年考研的同学进入了最后冲刺的“关节点”，也进入了生理上的“高原期”。相当多的考生在复习过程中出现学习和复习效率停止不前，甚至学过的知识感觉模糊的一段时间。其实这是学习过程中客观存在的，心理学称为“高原现象”。走出高原期后学习效率和学习成绩是还会提高的，因此，考生对“高原现象”不要紧张和忧虑。由于考生的学习方法、成绩及心态不尽相同，造成冲刺复习阶段出现的高原现象的原因也不尽相同。考生要针对高原期的产生原因有的放矢地、针对性地进行解决。第一，调整心态，正视压力 很多考生临考前出现的焦虑、紧张的情绪大多源于对自己缺乏自信。其实，作为考试而言，一方面，提高自信、建立潇洒心态，是取得考试成功的一半，这就需要考生有意识地转移注意力，抽出一些时间从题海中走出来，享受一下自然的美丽，也许可以帮助你扫除学习的疲劳.另一方面，要正确认知考试的偶然性，不要过多让所谓考试的偶然性主要是现在所谓的考试的潜规则影响自己的复习心态。实际上，随着当前各个高校更加注重招生质量的措施的实施，所谓的潜规则起作用的范围越来越小，并且对于基础较好、学术视野较为宽广或动手能力较强的同学而言，完全可以规避的。因此，希望临近考研的同学要实事求是分析自己的得与失，理性调节、把握自己的情绪，不受外在不利因素的影响，顺利实现压力与动力的转换。第二，适当培养兴奋的感觉，找到适当的兴奋点 有些考生出现

高原现象是由于生理疲劳与心理疲劳造成的，进入冲刺阶段的学习是相当紧张的，不少考生日以继夜，题海战术、无论生理上还是心理上都很疲劳。生理疲劳与心理疲劳积累到一定时间就会产生高原现象，感觉自己再怎么使劲也上不去了，越学越糊涂。由此，到考前感到心力疲惫、麻木，找不到考前的兴奋感觉。如果真正产生这种感觉，那就危险了。如此，要切实转变学习方法，不要拼体力，而是拼意志和方法。在冲刺阶段，考生要切实做到加强分析综合能力的培养，着重于知识的融会贯通，找出自己的“弱点”，从知识结构的横纵两个层面加以综合认知。同时，制定合理的学习计划，将学习目标具体量化，如某天“完成一套试题并加以修订”、“完成一个章节重难点的回顾总结”等等，而不是“看英语两小时，看政治三小时”这样的计划。第三，摒弃一切不良情绪人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。同时，采取自我激励、自我暗示等具体方法，排解心中的不良情绪。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。高原现象是考研复习过程中都会出现的不足为奇的现象，只要采取适当措施去加以解决，就会从“山穷水尽疑无路”，走入“柳岸花明又一村”。因为世界上没有一件有价值的事是一蹴而就的，暂时的停顿其实正是取得更新突破的转机。对此，希望考生不要长期处于高强度的复习状态之中，每个人都要找到自己适应的节奏，不要盲目拼时间、拼体力。考生还要注意适当放松，保持身心的愉悦，不要让身体透支。另外，考生还可以通过调整复习方法、更换学习环境、重新安排复习进度、寻找有益的考研同盟等方法来找回‘

上升期’的新鲜感，迅速突破复习瓶颈。鉴于此，大二、大三准备考研的同学要尽早确定院校和专业，早做准备。至于选择院校和专业课的原则是：报考本专业的同学，要综合考量考研初试和复试的科目。跨专业报考的同学一方面尽可能不要离本专业太远，尽可能选择和所学专业交叉的学科。如英语语言文学专业可以报考对外汉语专业。这个专业的就业前景好，且能用好考生的英语专业知识。至于所考的现代汉语和古代汉语两门学科，考生可以用好学校的人文资源，旁听或选修这两门课，以便打下专业课的基础。同理，报考本专业的同学，在两门专业课中，是否存在未选修的课程，如果有，则可以选择或旁听。这样做的目的是符合学术规律的，也有利于考上研究生的同学的继续深造和发展。至于其中意义，不再赘述。 相关推荐： 备战2010年考研政治之选择题答题必备诀窍 考研政治最后阶段突破高分的三大法宝 2010考研政治思想道德修养与法律基础热难点问题 2010年考研政治重点解析：中国和平发展道路 在线题库之考研历年真题再现 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 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