

习惯决定成败 拆解考研高手的七大习惯 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_ti2020/647/2021_2022__E4_B9_A0_E6_83_AF_E5_86_B3_E5_c73_647382.htm 习惯决定成败，希望奋战在2010年考研路上的学子们能够逐渐养成以下七大习惯，在明年的考研战场上凯旋归来。

习惯之一：思想专一，目标坚定 诚然，没有一个坚定不移的目标是做不成大事的，对于那些身处诱惑中的考研族来说更是如此。首先要抵御的是来自娱乐的诱惑，考研是枯燥的，是乏味的，是真正"一个人的战斗"，你在学习而宿舍的人却在进行各种娱乐，这不得不说是一种考验，而当招聘会风风火火的展开之时又要"两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书"地继续着自己的奋斗。他们会随时随地的问自己：我到底想要什么?是想要，还是一定要?如果是想要，我们可能什么都得不到；如果是一定要，我们一定能够有方法得到。考研成功就在于你做决定的那一刻。这些高手们从复习一开始就确定自己要考哪所大学，分析考上的难度，给自己定位，告诉自己要实现这个目标需要付出多少汗水，然后为之奋斗。

习惯之二：生活规律协调，作息时间明确 考研成功者都有一个较为稳定的作息时间表，而且坚决执行，养成良好的习惯。比如早晨不睡懒觉，晨起后边听英语边做晨起后的事，早饭后稍适休息。读半小时到一小时的英语，背单词也行。之后做点政治或复习专业课，一个小时到一个半小时后做点运动，听听音乐放松下再交替复习别的课程。他们认为，适当的休息也很重要，不能只知道盲目的用功，不懂得适当调剂的话会很烦躁的。觉得自己走神时就要休息一下，不然适得其反。午睡也很重要，一个小时足

够了。晚上尽量不熬夜。周末可以适当去外面玩玩运动下。"这样坚持下来一般没问题啦，就能考好了！"考研高手如是说。

习惯之三：高效的学习效率，准确的认识 效率也是培养坚韧精神的一个重要因素，没有高效的学习效率那么成功则完全是空谈。复习考研阶段，这些高手们大多会准备几种不同颜色的记号笔：红色、蓝色、黑色、绿色、黄色等。不同的颜色代表不同的意义。在复习数学时，就用黑色代表做错的解答过程；用红色代表易错和重要的内容和步骤；用蓝色书写解题的思路等。这样，在以后翻阅时，就有针对性，提高复习效果。而在复习中，如果发觉对某个知识要点不是太清楚，一定要刨根究底弄个清楚。因为成功者们知道，这样做除了使个人复习牢靠以外，在别人问及某个知识要点而自己对答如流时，能促使自信心和成就感的增强，保持一颗轻松愉悦的心。否则，一而再，再而三的放过一个个似懂非懂的知识点，最终让自己对自己失去信心和克服困难的勇气。

习惯之四：高昂的自信心，永不言败的精神 世界上最伟大的力量便是自信，这些考研高手们都相信，有志者事竟成；也相信，自己有能力实现计划；更加相信，自己可以以坚韧的精神来完成每天的计划。没有自信心，在复习过程中遇到困难就易产生迎难而退的念头。很多考研失败者总在叹息为什么成功不垂青于他们，其实，他们并不明白成功的含义。成功，不是失败的反方向，而是失败的终点，只有能够坚持着走过失败的人，才能终有一天抵达真正的成功，哪怕还有一步之遥，也不能叫做成功。看看高手们是如何做的吧：坚定的选择他们的目标，放弃那些与目标无关的东西，坚持到底，永不放弃，直到成功。

习惯之五：热情的团队精神，共同进

取的愿望 在考研复习中，这些成功者们大都积极和别人合作，尤其是和与自己考同一个专业甚至同一个导师的研友合作。而不像有些人一样处处"树敌"，特别是对那些和自己考同一个专业，同一个导师的人，简直狠之入骨。其实，这些做法是完全错误的。高手们深知：就算自己使别人没有考上，自己也未必能保证考得上。自己要作的是和他联手，共同复习研讨，共同考上。一个考研成功者这样解释到："和一个研友，尤其是和自己考同一个专业的人一起复习，还能够促使双方不断发奋，坚持不懈。因为你们相互之间可以互相帮助鼓励，（百考试题）取对方之所长补己之所短；而且，相互之间形成的学习气氛也是产生动力的源泉。 习惯之六：有强大的自律精神和良好的自娱能力 别人在看电视、看电影的时候，你能否在背着英语单词？别人在睡懒觉的时候，你是否能逼着自己马上起床？这一切，就是你必须"强迫"自己付出的成功代价。而这些恰恰是成功者们所付出的，他们认为自律是另一种快乐，在寂寞乏味的考研生活中，这些成功者们总是能自己找些自己的快乐，找些前进的动力和心灵慰藉。他们会想想考研同路人坚韧不拔的精神，想想远方日夜牵挂为我们做坚强后盾的父母，想想有着殷切期望的老师、同学。诚然，决定考研就意味着可能被淘汰，但我们完全没必要挂念在心，他们深知：不能预知的结果想它千遍也只能是徒劳无功，把握住手里的每一分钟才是这些考研成功者必备的潜质。 习惯之七：有不怕吃苦，敢于吃苦的习惯 考研很苦，一个人在自习室里拼搏，没有人同情，甚至还有别人的不理解。但成功者们知道人生有两杯水要喝，一杯是苦水，一杯是甜水。只不过不同的人喝甜水和喝苦水的顺序不同。成功者常

常是先喝苦水，再喝甜水。不愿吃苦，不能吃苦，不敢吃苦的人，往往吃苦一辈子。在考研中，他们要求自己看到日出，这不仅仅是一个作息习惯，而是在不停的传达给自己一种生活的理念--要用一种积极健康的心态对待考研这样较为艰苦的考试，他们不需要把考研定义为昼夜颠倒的狂学特学，不需要把自己弄得很可怜，但一定要看到太阳冉冉升起。正常的学习时间不仅会减少考研中艰苦难耐的感觉，还可以增长有效学习的时间。 相关推荐： 考研暑期复习：消除眼睛疲劳小妙招 报考指南：申请推荐免试读研该如何选择学校 2010年暑期考研公共课日语复习指导 考研“基础薄弱考生”种类及暑期复习对策 身体是考研的本钱：暑期复习身体保健法 新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总 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