

2012年考研冲刺遭遇“复习疲劳症”怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_650289.htm 从打算考研开始，很多考研考生就开始日复一日的考研复习，持续到现在，已将近一年，也有不少考研考生身心疲惫，这种疲劳虽然很正常，但很影响冲刺复习。所以要求考研考生一定要克服。考研疲劳包括心理疲劳和身体疲劳，两者同样影响着考研的复习。特别是“心理疲劳”，它负面影响不可小看：不少考生认为复习时间够长了，再练也不会有多大效果。或认为，复习练习做的不少，总觉收效甚微，再练也难以提高，从而产生茫然的失落感。或失去备考的热情与信心，或出现听天由命心态，这一巨大心理障碍便是“复习疲劳症”。当出现这种情况，考研辅导老师建议考生采取以下三个方法进行克服。首先，慎重选材，务求高效。冲刺阶段所需要的习题应不同于一般的复习材料，它们的题目命制必须有较高的质量，水平和难度，必须相当于或略高于近年真题水平。提醒：若在此阶段使用质量和水平一般或较低的材料，只能令人原地踏步甚或倒退，结果是对实考的不适应。这样的材料也是导致“复习疲劳症”的因素之一，应避免之。再者，短暂休整，以利再战。长期紧张备考感到疲惫时，不妨拿出一、二天时间休整放松一下：可约三、五同窗好友，或外出远足，爬山，或进行运动量较大的活动，如长跑、踢足球、打篮球等，使身体出汗，头脑休闲，增进健康。保证睡眠，积极休整，以利再战。所谓“一张一弛，文武之道”实为金石良言。只有消除身心疲劳感，才能以全新心态与热情投入冲刺战，这点时间值得花

。第三，锲而不舍，知难而进。冲刺阶段也是对考生意志的考验阶段，能否以锲而不舍的精神克服“复习疲劳症”成为考研成败的关键。实际上，多数考生的英语水平相差无几，那些意志、薄弱，知难而退者只能甘拜下风，所以不管如何，考生都要知难而进，坚持到底。 热点：[#0000ff>2012年考研准考证下载打印入口](#) [#0000ff>考试用具](#) [#0000ff>2012.1.7-8初试](#) [#0000ff>考场查询](#) [#0000ff>招生简章](#) [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