

辅导之过来人教你如何度过考研复习疲惫期 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_BE_85_E5_AF_BC_E4_B9_8B_E8_c73_173579.htm 在无法忍受每天早起晚睡没有效率的学习状态之后，我终于决定回家潜心复习。很多人说在家里没法学习。不过对我来讲不是这样。我觉得只要我想学习，那么在哪儿都可以学得下去。在高中的时候，我就很喜欢在家里学习，大概是因为能够自主地安排时间吧。在家里比较自在，想什么时候吃饭就什么时候吃，不必担心去晚了没有饭吃，更不必担心没有好吃的饭菜~妈妈会把一切打理好的~在家也可以不用早起占座位，写字台永远都是我自己的~中午想睡了也不必趴在桌上以致醒来眼都花了，可以随时躺在床上。当然这需要一定的自制力，否则就会老是想要休息不起来了~不过这个方法可能不适用于所有人，因为我的便利条件比较多。我家离学校不过30分钟自行车程，有任何问题可以随时回到学校与同学交流，没有问题也可以随时回到学校看看其他人的进度。我想大概这种便利条件只有比较少的朋友能够享受到。11月18号左右我收拾书本回家，直到考试。在家里复习期间，我开始是每天7点钟起床，晚上12点以后睡。但是这种状况在持续了一两周之后就无法维持了。因为在我坚持了10天左右之后，就出现了早晨无法起床的情形，有的时候是即使起了床，仍然处于极低的觉醒水平。其实这种状况在没回家之前的几天就有所表现了，那时我觉得自己整个行动趋于迟缓（包括身体动作，也包括思维），极度疲惫。醒着也不觉得多么清醒，睡了也不觉得多么沉稳。有些时候我觉得自己刚刚躺下、刚刚睡着，闹钟就

响了。后来回到家里，我是挣扎着起来之后，看着看着书就没有意识了……我觉得自己快不行了。有几天我觉得根本没睡，就又要起床了。终于，我决定不能再这样下去了。我要恢复一下体力。于是有一段时间我尽量睡得多一点，让自己能有一个清醒地头脑去进行复习。当时，我还和另外几个一起考北大的同学跟老师约定了每周二下午去问问题，这让我得以有固定的时间跟同学交流。我发现在我最为辛苦最为难以忍受的那几天，我的同学们也都有相似的情形出现。我一个同学说“我觉得自己快要死了！”大概大家都是因为在图书馆抢座位的时候太辛苦了吧。我想，在复习到了一定阶段的时候，很可能都会有一个强大的阻力出现。这个阻力可能是你疲倦了，可能是你厌烦了，可能是你看不到进步看不到希望了，总之，你觉得快过不下去了。我的感觉，在这个时候，不妨让自己放松一下，休息一下。比如睡个好觉，比如停止复习一天，恢复一下，然后再以饱满的精力投入到新的复习中去。这样也许会收到不错的效果。所谓磨刀不误砍柴工，休息一下也是为了更好的工作啊！在回家复习的阶段，我把专业重新复习一遍。把第一次读时印象不深刻的再次加深一下印象。仍然是很细致的阅读。这个时候我也开始做一些历年的真题了。北大心理系的考研试题是不对外出卖的，有一些试题流传出来大概是考生在事后回忆的。我手里只有很不完整的几套北大试题，也有一些中科院的题目。我针对这些真题查漏补缺。哪道题不太确定或完全不知道是什么，就从书里去找，或者跟同学、跟老师讨论。老师还是很负责的，不仅跟我们一起讨论、给我们启发，还教授一些他认为会对我们有帮助的东西。我有时觉得真正学到什么对增加考

分有帮助的东西或许不多，但是这个过程本身对于我复习时的感受还是很重要的。因为我当时有一种我们同舟共济的感觉，有种共同奋斗的感觉，这让我很振奋，也更有信心我有这么多战友，我们共同作战！这大概就是一种认同感，一种社会支持感。有的时候你看到自己比别人知道得多一些，很有成就感；有的时候你发现大家都已经到了这一步，而你还没有到达，就有一种激励感。这些感觉是对复习有帮助的，你会更加了解自己的位置，知道自己下一步该怎样做，心里更加有底。在这一阶段，我加重了对于英语和政治的复习。我开始做这两个学科的真题。结果非常受挫。尤其是政治。因为我发现我过去的复习似乎完全没有效果，我看政治题还是一片混乱，还是不知道它想要考的是哪个知识点，还是不知道自己该回答些什么。我当时异常郁闷。我觉得自己之前的复习方法完全错了，我不该死抠书本，我该结合真题来复习、有针对性的复习。可是我却没有时间、没有机会重新再来了，我的时间肯定不够了。当时，有几次我简直觉得自己没办法参加考试了，我觉得自己极有可能就死在政治上了。这种绝望的感觉让我没办法复习，不知道该怎么复习。而且这种感觉出现过不止一次，在马上要考试的前几天那次最为绝望。每次我都是前思后想左右为难，不知道复习该怎么进行下去。不过，最终我还是一次一次的挺过去了。我当时想，既然已经是这样了，前面的时间已经过去了，无论如何也追不回来了，那么我能做到的，就只有抓住以后的时间。对每个人来讲（或者说对大多数人来讲），考研都是第一次。基本没有人指导，也没有普遍适用的复习规律，大家都是摸索着来。我自己有这种困难，很可能别人也有。大家不都是

一样的摸着石头过河，不都是一样的不断试错，况且，我也不相信我之前的努力真的一无所获。我毕竟还是掌握了很多知识的，大概我只是需要把它们整合起来，大概我只是需要熟悉考试的套路或者说出题的内在方式等等。这样子，我就暂时放下绝望，继续起来战斗。如果大家是在复习的某个阶段也遇到跟我类似的困境，不妨也这样想想。这并不是某种虚幻的自我暗示，因为事实确实如此。对英语的复习也是做模拟题和真题。这段时间内，我开始每周做2-3次模拟题。完全按照考试的方式进行。规定时间，在这个时间内不受任何打扰，做全部试题，包括作文。我觉得作文是需要实际训练的。你只有自己确实去写，才可能知道自己的差距在哪，弱点在哪。我那时买了一本考试虫的训练作文的参考书。书中所用的文章全部是从前的真题，并有范文。而且我觉得这本书上的范文还比较正常……就是说，你努努力就可以到达的那种，不像有些作文书，都是读也读不懂的句子，简直打击自信啊……在我还在图书馆复习的时候，我就每周自己写一篇作文，然后对照书上的范文，看看有些表述人家是怎么写的，或者人家用了哪些句式、怎样组织文章形式，等等。我觉得这样对于提高作文能力还是比较有帮助的。大家可以试试看。回家复习之后，大概也是这种进度，每周做一篇，不过有的时候遇到难写的题目，就拖着，两周才完成。唉……不过很庆幸的，我在最后阶段参加了夏老师的作文班，他上课时候给我们的作文范文跟当年的真题很类似，我就靠着记忆把范文全部默写上了。在回家复习的这两个月时间里，我遇到了比在学校更多的困难。当然不是说因为地点变换了，或者生活安逸了，影响了我的复习，只是随着时间的推移，

复习的深入，我在这期间进入了一种复习上的平台期，以及体力上的疲劳期。我在考试之前总是觉得从我回家到12月中旬这将近一个月的时间里，自己好像什么都没干。而且有一段时间非常疲惫，总想休息。我想，这可能是大家都会遇到的情况，但是只要我们坚定信念，就一定能够度过，迎来最后的胜利！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