

学不进去怎么办 考研冲刺备考三大技巧 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\\_\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_B8\\_8D\\_E8\\_BF\\_9B\\_E5\\_c73\\_173636.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E5_AD_A6_E4_B8_8D_E8_BF_9B_E5_c73_173636.htm) 1月份是备考冲刺阶段，这个阶段的学习效率直接影响考试成绩。同时这个阶段又是头脑趋于饱和的时期，很多考生在这个阶段对学习产生了“腻烦”情绪，而大部分考生在这个阶段采取“消耗战”的方法：比如延长学习时间（因为学习效率降低了）。来源：

考试大 很明显这种方法的作用十分有限，因为它没有提高思维能力、没有提高学习兴趣，却有可能因为延长学习时间加重了学习的腻烦心态。因此，对于备考瓶颈期的诸多问题，还是要从提高思维能力和学习兴趣入手，我提供几种方法供大家参考。

一、变换学习模式。来源：考试大 对大多数考生而言，大量的时间是用于被动地接受知识和消化知识，于是思维模式容易固化在“吸收”这一环节，久而久之，容易产生学习疲劳。对策：自我讲授法。每学一部分知识后，想象自己是老师，将刚才所学的知识点讲出来，由被动式学习变为主动式学习。效果：（1）梳理所学知识，便于查缺补漏。（2）强迫自己理清头脑中混沌不明的知识，因为有些知识自己感觉懂了却不见得真明白，但如果通过语言表达出来则必须真正理解才可以。这是由感性思维转化为理性思维、右脑思维[感知]转化为左脑思维[语言]的过程。（3）提高大脑兴奋度，从而提高学习兴趣和学习效率。来源：考试大二

二、变换学习科目。来源：考试大 长时间学习同一科目很显然会造成心理疲劳，影响学习效果。适时地变换学习科目，实际上是刺激了大脑中不同部位的神经，活化了思维。来源：

考试大从这一原理可以引出一个快速启动学习状态、突破学习瓶颈的方法：交替学习法。适用范围：当学习感到疲惫的时候、当所学科目难度较大的时候、当早晨起床或者午饭晚饭后不愿意学习的时候……对策：以每5分钟或10分钟为一个时间单元，在5分钟或10分钟内只学一个知识点，到时间后不论学习效果如何，马上变化学习科目。再过5分钟或10分钟后，重新学习该科目。效果：（1）对于不愿意学习的同学，降低了因长时间学习带来的心理抑制“即使这一科不爱学，我也只学5分钟就换科，不像以前一学就是几小时”。来源：考试大（2）对于学习感到疲惫的同学，因为快速变换学习科目，提高思维兴奋度。（我所说的疲惫是指心理疲惫，并非生理疲惫。）来源：考试大（3）在日常生活中我们经常会遇到这种情况：对于某一问题百思不解，如果把问题搁置一段时间后再去思考，会发现头脑中有不同以往的思路，一下子就把问题解决了。而变化学习科目既没有耽误其他科目的学习，又降低了难度较大的科目对考生造成的心理挫败和疲惫，甚至还会在快速切换学习科目的过程中产生意想不到的灵感。注意：此法不可滥用。提这个方法的目的是激活思维，当考生有了学习热情之后，此法就不要再用了。一来考试是有时间要求的，考生在备考阶段就要训练自己在几个小时内思考同一科目的能力；二来频繁更换学习科目也是有脑力消耗和时间消耗的。来源：考试大三、变化学习节奏。在长期的备考过程中，考生形成了自己的思维节奏和身心节奏。好处是如果考生适应了这一节奏，学习效率必然因为节奏的和谐而提高；坏处是，一旦考生不适应这种节奏的时候，无论是思维还是身心就很难跳出这个节奏的“控制”。根据

以上所述，变化学习节奏有两种思路：来源：考试大 一是变换思维节奏。这里我推荐“限时学习法”：比如解决某一问题以往需要5分钟，现在给自己限时4分30秒，看看能否完成？这样通过提高思维速度激活头脑，起到了提高思维兴奋度的作用。来源：考试大 二是变换休息节奏。比如以往是每学习2小时休息20分钟，现在可以尝试调整为每学习一小时休息十分钟，目的是通过改变学习周期提高学习效率。以上三种方法都很容易掌握，关键是在实践过程中体会什么样的情况下用什么方法，这些方法如何组合起来使用。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](http://www.100test.com)