

这个暑假,我们不回家



北工大第三教学楼 325 自习室里,考生正在紧张复习。

本报实习记者 刘 婧 摄

本报讯(实习记者 刘婧) 每年暑假,总有一部分学生不回家,留在学校自习室、图书馆继续奋斗,他们被称为“考研军团”。近日,记者走访了北京大学、北京师范大学、北京邮电大学、北京体育大学、北京工业大学等 5 所高校,从各方面认识和了解这个团队。

记者走进这几所高校的本科生宿舍楼,通过和宿管阿姨聊天了解到,暑期会有 2 至 3 成的学生留校,每天有近一半的学生早出晚归。早上 6 时宿舍门刚开,他们就抱着书出去了,晚上 10 时后才回来。有时候学校自习室、图书馆封楼早,宿舍熄灯时间就会延迟。

记者来到北大第一教学楼,这个普遍被校外生青睐的教学楼。据反映,大部分外校生来北大上自习都来这座楼。从 1 层到 3 层,教室里少了占座位的书本,多了上自习的人。许多考生带着研考的书本、笔记本、电子词典等“家当”来到自习室,一坐就是一天。教室外面的大厅里,也摆着整齐的桌椅,温度适宜且空间较

大,部分考生就坐在那里学习。还有考生直接坐在拐角处的小长凳上看书,同样看得专心致志。很多考生不远千里来北大学习,就是因为北大能给他们提供一个良好的学习氛围,从而提高学习效率。

当记者来到北师大第九教学楼时已是中午,有考生陆续去吃饭了,但还有考生在埋头苦读,旁边放着面包、咖啡等,有的已开始一边吃一边继续看书。据了解,第九教学楼是北师大最安静的教学楼之一,即使在教室吃午饭的考生都会选择一些吃起来没有声音的面包,这样就不会影响到别人。

下午,记者来到北工大第三教学楼的 325 教室。有些考生刚从宿舍回来,眼中还有一丝困意,于是泡了浓茶准备提提神。也有一些考生,为了节约时间,没有回宿舍午休,从午饭过后一直熬到下午 3 点,困了就站起来继续看书。

据了解,不是所有学校自习室、图书馆暑期都和往常一样开放,有的学校因为装修而不开;有的学校不按正常时间开放,



北师大第九教学楼 104 教室里,午饭时间已到,一些考生还在埋头学习。

本报实习记者 刘 婧 摄



在北大上了一天自习,有的考生实在忍不住趴在桌上睡着了。

本报实习记者 刘 婧 摄

晚开早关;有的学校虽开放但暑期不开空调……因此,考生要做好克服一切

困难的准备,并根据每天有效的复习时间安排好学习计划。

一个北京研考生的一天

本报实习记者 刘 婧



张傲在北大自习室外边找了个座位看书。

本报实习记者 刘 婧 摄

记者在走高校时,注意到一个人物——北京体育大学外语系 2009 级的张傲。他是北京人,家住上地,离学校也就 15 分钟的路程,但是暑假过半,他一直

没有回家,坚持在学校复习。他的目标是北京外国语大学。

学校从 7 月底就开始装修,图书馆、自习室都没开门,张傲只能每天坐 20 分钟车去北大上自习。“每天为了避开早高峰,我 7 点准时出发。可回来时还是不免遇上晚高峰。那么多人挤在一辆车里,又没有空调,每次衣服都湿透了。考研的路真是苦啊!”张傲笑着感慨道。可话虽这么说,他这一坚持,已经快半个月了。

记者为了感受一下张傲的经历,也从北体大坐车去北大,由于没有像张傲一样起得那么早,赶上了上班高峰,等到了北大已是汗流浹背。这时,张傲已经在第一教学楼 104 教室做完 3

篇阅读。他一上午效率很高,把计划内的 4 篇阅读、2 篇翻译和 2 个章节的单词记忆都完成了。

下午,张傲在桌子上趴了一会儿,便继续奋战。由于教室里有些闷,他拿着书走到大厅继续看书。这一看就到了下午 6 点半,张傲收拾收拾书,准备回去了,因为学校的浴室是 8 点关门,他得赶紧赶回去。回到学校连饭都顾不上吃,张傲就要收拾东西跑去洗澡。走之前,他不忘给外卖打个电话,叫 8 点送餐。洗完澡,送外卖的服务员正好到楼下。张傲拿了外卖,回到宿舍后打开电脑,一边吃饭,一边看看新闻和微博。这几天奥运会正在进行,张傲也会关心中国拿了多少金牌,

然后在微博上和大家一起为奥运冠军喝彩。大概 10 点,他靠在床上,把一天的复习内容温习一遍,然后再睡觉。第二天一早,又是同样的循环……

当问到他在学校这样的状态爸妈知不知道时,他吐了吐舌头,小声说:“当然不知道,他们要是知道,早让我回家了。我每天跟他们打电话说说我复习的进度,还有复习的环境有多好,但末了他们还是千叮咛万嘱咐。”

像张傲这样的北京考生还有不少,他们颇有“大禹治水,三顾家门而不入”的精神。然而,也正是这样吃得苦中苦,他们才能在研考的百万大军中胜出,到达自己理想的彼岸。

遵循生物钟 劳逸要结合

本报讯(实习记者 刘婧) 据了解,在复习过程中,有些考生认为好不容易盼到暑假,可以完全支配自己的时间,便把时间安排得满满的,结果适得其反。有关专家建议,考生复习要合理规划,劳逸结合。

海峰,国际关系学院新闻传播学学生,大三时准备考本校国际经济方向的研究生。由于是跨专业考研,他经常感觉压力很大,于是那年暑假没有回家,特别留在学校复习备考。他每天 5 点半起床,开始背英语;中午吃过饭后就在桌上趴 20 分钟,之后继续看书;有时吃晚饭就去食堂打个馅饼,去图书馆的路上就吃完了。即使这样,晚上回到宿舍,他还会“加班”看到次日凌晨 1 点。但是每天这样努力,他看书的效果还是不高,看过之后就忘,甚至有时脑袋里一片空白。久而久之,他晚上睡不踏实,白天想睡却又不舍得睡。自己很节约时间,却没有提高效率。

北京体育大学运动人体科学有关老师建议,所有生物都有一个从白天到夜晚的 24 小时循环戒律,也就是我们平时所说的生物钟。只有形成良好的生物钟才可使人体保持饱满的精神,从而达到最好的工作和学习的效果。无论是学习还是休息,考生都要有一定的规律,做好计划、养成习惯,不能三天打鱼两天晒网,更不能一口吃成个胖子。打破生物钟规律,不仅达不到复习效率,甚至可能造成身体正常功能紊乱,危害健康。

在复习过程中,考生要学会适当放松。有人喜欢清晨跑步,激扬斗志,就去跑两圈;有人喜欢听音乐换一种心情,就听上一段;有人喜欢打球让自己淋漓尽致,就去打一场。当然,放松也要适度,注意活动的程度和时间的把握。建议考生多做一些有助于身体放松的活动,避免回宿舍后拼命打游戏或隔几天去外边大吃一顿,这不仅对放松精神无益,对身体也是一种损伤。

把握方向 掌握方法

本报讯(实习记者 刘婧) 暑假期间,有些考生不知不觉地给自己的复习也放了假,经常以复习的名义去自习,却不复习的事。有关专家建议,应对这种行为的方法就是切实把握好方向、掌握好方法。张杭是北京工业大学学生,说到暑期复习,他不禁感慨万分,本来可以取得更优异的成绩,可就是因为暑假耽误了复习,最后的成绩使他不得不调剂。

暑期前一个月,他每天按时间、按计划学习,效率非常高,仅用一个月就把其他考生需要半年时间复习的高数看完了。但暑假一来,他就开始懒散,每天早上 9 点才起床,到了自习室,没什么状态就开始用手机上网、听收音机;11 点去吃中午饭,饭后回宿舍休息到 3 点再来自习室;5 点又到了吃晚饭时间,吃完晚饭去洗个澡;七八点回到自习室,学习不到两个小时就回宿舍了。如此算来,他每天有效的学习时间不到 5 个小时。

北京工业大学研究生

院副院长王立勇说,在复习过程中,部分考生是打着复习的名义,却不复习。暑期复习,考生一定要切实做到 2 件事:第一是把握好方向,第二是掌握好方法。方向就是所谓的目标,考生要充分了解自己所报考的专业,认识到自己的“短板”,并据此制订有效的计划。确定好目标之后,考生就要细致到每天看书的方法,在方法上既要注意“量”,又要兼顾“质”,即每天看多少内容,看到什么水平。

从心理学的角度来看,学习有一个抑制作用。放在研考复习中,就是下一门课程的学习,对上一门课程的学习有一个冲击和抑制。所以上午起床较晚的考生不宜再按原计划轮换课程,而是要在剩余时间内踏实地把其中一门课程看完,未完成的计划放到其他时间补回来。

复习的过程就是要把书读薄,把笔记读厚。将自己的理解和思想融入到知识点中,这样到考场上就可运用所学知识综合分析问题,使量变达到质变。