**总的思考帖子（持续迭代更新）**

**佳境处多忧患，绝境处可逢生。**

**忍人所不忍，能人所不能，我到时候比其他人多一口气就算是赢了。**

**请相信你自己，然后去求证吧。你只是到了该到的地方，做了该做的事儿，见了该见的人，增加了该增加的认知。**

**一、只要学不死就往死里学一定考不上的。**

你的状态不可能好到每天都拉满之前说的13个小时的。怎么可能，效率在哪里，思考在哪里。装的吧你。

**现在重新算时间份额：**

1. 一般早上七点半开始 ~ 到十一点半 —— 4个小时

**十二点吃饭回来**

1. 再从一点左右开始 ~ 六点十分的样子结束—— —— 5个小时

**但是综合目前的经验而言，**

**在三点半写完英语真题和五点的样子会有一个产能降低，此时听听歌，练练字。**

**六点半吃饭回来**

1. 六点半四十 ~ 八点的样子 用于英语背诵 —— 1个半小时

**回来洗漱到八点四十，恢复状态**

1. 八点四十 ~ 十二点的输出 —— 3个小时

**一般最迟是十二点半睡觉了。**

**即使是任务没有完成，没有完成说明自己派发的指标过量了，或者自己那天处理突发情况了。**

**假如是任务过量，比如专业课的题，数学的题确实很难，确定明天的指标时候就需要清晰些了。**

**总的算起来其实还是13个小时了，整体在没有叨扰的情况下，已经十分高效率了，这里需要注意的两个点：**

**其一是手机的问题，手机一定扔开。我这个13个小时注水主要就是手机导致的,md**

**其二是效率不对的时候，立刻动一下，换换模式，练练字。**

**二、讲究计划，讲究效率**  
我们都是人，注意力就那么点，比如一般四十五分钟之后注意力，效率就可开始下降，就开始发呆了，今天早上学多元微分学的时候最为明显。

那么，为了应对这个问题：  
**①二八原则，用百分之20%的核心精力解决80%的事儿。  
②差不多四十到五十分钟，起来举举哑铃，活动一下，练十几分钟字。（这儿目前还是在实现了，值得表扬）  
③心态上接受自己是不能一直高效率的，接受自己的能力有限，和自己和解吧**。

做好计划之后按照计划走，每天计划执行完再睡觉，但是有个悖论就是，假如我睡眠压缩得很严重其实会影响第二天的效率，这里我不知道怎么解决。

**三、有张有弛才是长跑的节奏。**

**该休息一定要休息，休息是为了更好的战斗。**千万不要相信只要学不死就往死里学。皮筋绷得太紧一定会断掉的，这是客观规律，不以人的意志为转移。

暑假结束了确实得休息两天 —— 再去一趟圣水寺吧，或者回去一趟，回来可能又像是疯狗一样了。

**四、关于如何休息**

核心而言是四个点：谈、换、动、睡

**谈：**也就是语言的主动输出，我目前只能对一个假想的自己（把他当初白痴），输出一下自己刚才所学，这里可能依赖我之后有个更加灵活的环境之后才能做到。

**换：**也就是换点事儿干，换换脑子。比如我目前最适用的是练字（汉字和英语的），临帖。别tm换去看手机了。

**动：**这里好理解，也就是运动。起来走一走，动一动，举举哑铃都是运动。（我得安排我一个周期的运动）

**睡：**这里就很暴力了，直接开始睡。

**五、那么，你应该怎么做？**

**（1）、有好的计划 —— 持续更新**

**我本次来指定计划，主要是需要再细化计划内容，以及需要加上休息的量。**

我应该指定清楚我到哪个时间节点应该完成的计划，然后再下放到每个月，每个周，每个天。

**于目前而言，数学的计划是跟着安排走的，这里暂时主权不多。**

**于目前而言，英语的计划是我在纸上安排好了：**

8月结束完成听课内容以及听课内容的巩固。

然后9月初到11月30日大约刚好78天，则是也就是11周，此时可以刷11套。先刷12到19年的七套，然后再去刷08到05的三套，其实总共也就是十套。刷完之后，再把19年的倒着刷回去。刷到考前，保持英语的感觉，并巩固各个题型的做题方法。

**于专业课而言，给数学和毕设让步，8月底完成自控强化的习题训练和总结。**

具体而言，四天给第四章的根轨迹，五天给第五章的频域分析，两天给第六章，两天给第七章，两天给第八章。即4+5+6 = 15天，wc，怎么刚好合适了。

**于政治而言，这个没得说，根据安排表每天走就好。一定得看课加写题了，题其实不多的，趁热打铁。**

**于休息**

我安排的内容必须要有休息的。

目前定在周三晚上用看看电影，看看书吧。运动拆到每天的举哑铃上了。

倘若回去了，这个休息，就定在这天出去跑个十公里+听自己的录音。

其余的休息，可以拆一天晚上给自己回电话，打电话，聊天等等。

其余休息时间不再给，因为练字就是休息了。

即，每周至多拆出去了，7个小时。

计算总的时间：13 x 7 – 7 = 84小时。84/7 = 12小时，保证好效率，这是你在加上休息，加上处理琐事下的极限了。够了，这12个小时里，你还会拆出一个小时的样子用于穿插练字，也就是均摊下来11个小时高效率，极限了。考不上你也认了吧，全力以赴了，可以了。你已经赢了，到时候再反思原因吧。

**（2）、有正确的方法**

**对于数学**

数学和专业课目前的处理逻辑是相似的，按照给老师给我的框架来迭代迭代迭代重复重复重复的梳理，直到自己能够脱离老师的框架，输出属于自己的知识框架，总结，解题方法，注意点。迭代，反复，刺激形成印记。

**即**，我会一直输出总结，会一直在既有的知识框架下标记高频出现的，先抓住高频，再精化。目前对于线代和概率论没有这种骨架十分清晰，但是依据kria姐对习题的讲解，以及宇哥的骨架，下次可以试试。毕竟我之前都是在低效率的摘抄骨架。

**即**，这些骨架中，必须是带了题目的，包括上考场，必须是带着对应知识点的具体题目的具体处理方法上，假如某个知识点暂时没有题目，先降低权重，那就是属于遇到频率比较低的知识块。反正也就是无论自己写题也好，还是怎么也好，回到体系，回到体系，巩固体系。

**即**，对所遇到的，所做的题目进行标记，然后进行聚类。**重要的不是做题本身，而是做题之后的总结和提高认识的过程，听课和做题是手段（做题>>听课），总结和提高是目的，别tm不知道何谓本何谓末**

**即**，我可以借助录音等方式来辅助输出，来把我自己当做白痴讲。我这种录音的结果，在走路或者运动的时候就可以循环播放了，也可以录入一些对自己的提醒。这是一个主动学习的过程。主动去输出，主动去传授的过程，当遇到卡壳的地方就说明有问题，去标记上，然后解决它。

**即，**我需要采用一些类似于回答问题的方式进行总结排版，我自己就在回答问题，主动出击，主动去适应提问，然后回答问题。

**即**，我需要去背诵一些经典的，值得注意的题目。—— 学习的本质是记忆。

怎么背：

首先，使用黑色的笔写出题目的条件，和待求问题

然后，使用蓝笔写上一些需要的知识贮备

最后，使用红笔来写上解决这个题的大致流程和值得小心的点。

理解是为了帮助更好的记忆，我已经一而再再而三的强化这个观念了，我上考场是把熟悉的情景，题目，背上去的，肌肉记忆了。

**即**，我需要清楚是规划这个迭代的节奏和进度，这个有难度。这块待定。

**对于英语**

**关于背诵**

其一，目前读出来背诵的记忆效果是不错的。

其二，自己不择手段记单词的手法还是在精炼了，只是需要注意的是，会记混淆，因此需要迭代更新并写下一些记忆思路

其三，艾宾浩斯曲线还是可行的，就是后面的量会越来越大

**关于单词**

这里不再开新单词，就吃透30篇+大雁带你记单词+绿皮书中的所有单词+05~23年18年的真题的单词。应该够了，不够我也没法了，确实给不了了。

**对于专业课**

这里的学习方法同数学。标记知识骨架上的常见点。

这里补上一个数学那里掉的，滚动式前进，不要只是埋着头向前跑，当然，暂时也可以，九月份之后，有个过渡，然后就是向前+复盘复盘。

**对于政治**

**（3）、执行力**

每天把该执行的执行完毕，这里我需要学的一个东西是根据今天的学的完成的效果来反思到底哪儿还需要更新迭代矫正。为学日进为学日进，我做好我每天应该做的就已经很棒了。

**考研也就是关闭所有社交媒体，安安静静的，独立做完每天应该完成的一个个每天，阶段性任务和阶段性目标。**