1. 决定性因素是“坚持”：能够始终如一，不间断学习
2. 其次是良好自律稳定的作息
3. 然后是杜绝手机的干扰
4. 最后是良好的心态
5. 适当的放松：不是不放松，而是定时定量的放松，说玩一个小时就绝不多玩一秒
6. 执行力
7. 平衡课程和考研：把考研作为主线，要上的课程作为放松，主要用于处理作业以及刷题或简单不太动脑的学习
8. 纠察能力：一旦偏离主线，就要快速察觉，并给出解决方案
9. 合理的时间安排
10. 有效的记忆曲线：艾宾斯浩曲线
11. 规律的锻炼身体
12. 适合自己的老师、课程、教材
13. 化整为零的方法：对于一章或一个知识点，这个老师的课程不通透，可以换其他老师单独去学习这点，以学懂学会，适合自己为准；不要单单跟着一个老师
14. 适合自己的才是最好的，找到适合自己的方法，有时候权威和主流反倒受到诸多限制

政治

1. 政治背诵手册不是用来背的，而是用来熟悉题的，应该通过刷题定位知识点，把背诵手册作为开卷考试的资料去定位学习。所以你的任务是，不断做题，不会就定位到手册的知识点，争取把书翻熟。