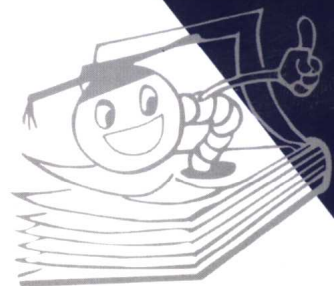


考试虫



考试虫英语学习体系

硕士研究生入学考试

英语辅导讲义

LECTURES & PRACTICE EXERCISES
FOR PREPARATION FOR NETEM

主编: 毕金献 王若平
主审: 李安林 黄淑琳

航空工业出版社

50
西安电子科技大学图书馆



11019874

72

硕士研究生入学考试

英语辅导讲义



主 编: 毕金献 王若平

(以下以姓氏笔划为序)

副主编: 王永杰 汤新兰 张伟东 张爱卿
杨剑波 陈恪清 吴晓梅 赵玉闪
段钊铨

编 者: 王 玲 王 朔 王 博 王兵伟
白淑霞 何建芳 杨馥卿 周英莉
施兆莉 赵彩然 程利平 穆春玲

主 审: 李安林 黄淑琳

航空工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

硕士研究生入学考试英语辅导讲义/毕金献, 王若平等主编. -北京: 航空工业出版社,
2002. 5

ISBN 7-80134-986-5

I. 硕… II. ①毕…②王… III. 英语-研究生-入学考试-自学参考资料 IV. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 028829 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

北京运乔宏源印刷厂 全国各地新华书店经销

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 27 字数: 450 千字

印数: 10001~15000 定价: 42.00 元

本社图书如有缺页、倒页、脱页、残页等情况, 请与本社发行
部联系负责调换 联系电话: 64890262、64941995

本书任何形式的侵权问题由李义律师代理 电话: 13601002700

前 言

英语向来是研究生入学考试统考科目中的关键，特别是当前英语试题从知识型向应用型转变的过程中，情况尤其如此。随着考生人数及需求量的不断增加，各种考前英语辅导、培训班和大量考研英语书籍或教材便应运而生，这对广大考生而言，可说亦喜亦忧：喜的是可有更多的选择，可得到更多的指导或帮助，忧的是不知孰优孰劣，选择起来无所适从，难以决断。

很多考生总是担心着结果，感到无从下手。一本书翻了前几页就放到一边，换另一本，或者漫无边际地大量做题。同时又盲目轻信各种各样的预测，热衷于找窍门，寻捷径，探听小道消息。这种急功近利浮躁的做法，反倒浪费很多时间，结果只能事倍功半。

其实备考复习也有捷径，这就是静下心来，先吃透《全国研究生入学考试英语考试大纲》(以下简称《大纲》)，然后吃透历年考题，再结合几本较好的指导书有计划地进行针对性的复习。同学们如能采用正确的方法，加上时间和汗水，是可以在考试中取得好成绩的。

为对广大考生提供切实、有效的帮助，本书按照最新《大纲》的各项要求，结合历年考题，对各考试项目进行了详细的分析，提出了有效的解题思路、方法与技巧，不仅以大量实例进行说明，并提供了大量实战练习供读者演练，以求取得实效，引导读者走上考研的成功之路。

本书以讲课的语体写成，为的是拉近与读者的距离，使读者在面对面谈话的轻松气氛中，得到丰厚的收获，实现考研成功的愿望。

限于时间和水平，书中错误、疏漏之处，在所难免，欢迎读者批评指正，以便改进。

E-mail: dy_wrx@etang.com

《大学英语》编辑部总编辑李安林同志，清华大学教授黄淑琳同志在百忙之中对本书进行了审定，在此表示衷心的感谢。

编 者

2002年5月于北京



目录

考研的思考	5
思考	7
题感	10
考研良性心态的诱导	11
考研英语的门槛	15
转型期的考研——考研英语的变迁	15
专题一 听力理解	19
第一部分 听力理解的基本理论	21
第二部分 实战模拟	34
专题二 阅读基本功——难句过关	73
专题三 阅读理解研究	93
第一部分 阅读理解基本理论	95
第二部分 潜在命题点的挖掘	118
第三部分 最新练习题	177

专题四 完形填空	213
第一部分 出题方式和解题步骤	215
第二部分 最新练习题及详解	223
专题五 考研翻译的思维过程	243
第一部分 英译汉试题概况分析	246
第二部分 英译汉的基本方法和技巧	252
第三部分 考研必考语言结构和句型的理解与翻译	276
第四部分 翻译试卷	284
专题六 万能作文	311
第一部分 大纲对短文写作的质量要求	313
第二部分 东西方思维模式差异对中国学生英文写作的影响	321
第三部分 研究生考试短文写作基础策略	324
第四部分 经典作文的写作	328
第五部分 应用文的写作	396
附录: 2002 年全国硕士研究生入学考试英语试题及参考答案	414

前面的话

考研的思考

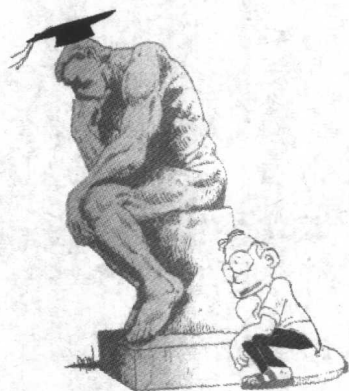
思考

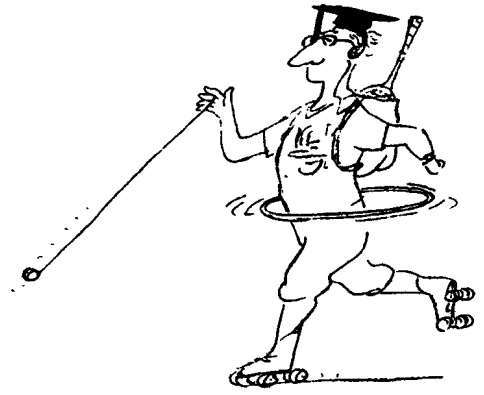
题感

考研良性心态的诱导

考研英语的门槛

转型期的考研——考研英语的变迁





考研让我们完善起来。

思 考

考试

考研既可以是噩梦，也可以是黎明前最后的黑暗；考研既可以是折磨人的炼狱，也可以是通往天堂的必由之路，是实现理想的捷径，是公开、公平、公正的选拔方式。

考试不是万能的，但没有考试却是万万不行的。考试可以预支和兑现你的成就感、胜利感和充实感。考试是你成长的进身之阶，通过一级级的考试，你随之一级级地高升、长大。考试是一种生存手段，是一种身份转换的途径，是社会流动的有效方式。通过考试，你可以不断地扩展你的生存空间，从农村到城市，从国内到国外。考试是一种呈现、一种总结，是你通过长期勤学苦练之后展示学识与才华的大好时机。

简·爱与孟子

简·爱说：“人生来就得含辛茹苦”。孟子也说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”可是，现代生活条件的不断改善，却使人的性格变得越来越脆弱。不断丰富的物质生活在消磨人的意志，大众传媒的宣传也在不自觉中助长人们贪图享受、投机取巧的习气。

羞于勤奋

有些人对勤奋有错误的评价，将勤奋等价于不聪明，因此羞于勤奋。存在这种心理的同学非常看重自己的聪明，自视甚高，认为凭借自己的小聪明什么事都能应付，他们从心底里看不起勤奋的人。其实这和他或她（主要是他）小时候受到家长的虚荣心影响有关。有些家长在评价自己的孩子时，总是说：我这孩子呀，很聪明，只是不用功。表面虽是批评，内心却不乏得意。久而久之，孩子便形成这样一个错误联系：不用功意味着聪明。在他们的心目中，聪明是难得的天赋，后天无法改变，而勤奋却像一件衣服，需要时只要穿上就行。这种人貌似聪明，实则糊涂、肤浅。

自我

古希腊哲学家苏格拉底曾毕其一生苦苦地探求“认识自我”，在考研前的关键时刻，我们不得不重新审视自己。考研是一次体力、智力和心理的较量，权衡一个人的综合素质，对于每个人都是既公平又冷酷的。

一个失去父亲的孩子的考试心路

“我在当时只有一种欲望：我要以自己的力量，取得第一名的成绩来告慰父亲。而这一目的实现又何其艰难呀！这其中有知识欠缺导致的，也有物质生活贫乏造成的。家中生活仅靠母亲一人维持，衣食都成了问题，考试花费的钱则更像一个幽灵，时时缠绕着我和我的家庭。我感到当时我是世界上最可悲的人，犹如迷途羔羊一般，看不到出路。终日啃着书本，在一个孤僻、封闭的内心世界中生活。

那段艰辛的岁月，是一般人所没有经历过的。这种生活于常人看来，是苦难，是罪过，但仔细品味，我反而觉得它是一种快乐，一种神奇的力量。它使我逐渐认识生活，使我增强了奋发的力量。”

失败是长根的时候，成功是长叶的时候

考研光靠一时的兴趣和热情是不够的，兴趣与热情的持久，需要信心与勇气的支持。自信是在正确认识自己的基础上客观对待自己，相信自己的实力。其实，真正的自信并非处于顺境时那种战无不胜的心态，

而是遇到困难乃至失败时的一种勇者的气概。对待失败，应多一些辩证，少一些僵化。“失败是长根的时候；成功是长叶的时候。”成功是蕴含在失败的苦闷和不懈奋斗的汗水中的。在失败面前保持饱满的自信和战斗的勇气，才可以感受到真正的奋斗的乐趣。我们要与自己的懦弱与惰性、虚荣与满足作斗争。“与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷。”与己斗，其乐最无穷！

心态

考研是人生中多次奋斗的一点，不是终点。事实上，我们许多同学都把“考上研究生”当作了自己的终极目标。也许有人会问，难道他们就真的没有更远大的目标吗？他们中的许多人也许也有自己更远大的理想，但是他们更看重当前的考研。太看重考研的人，认为更远大的理想是考研后才去想、甚至才敢想的问题。这样，“考研”这个目标就被异常地放大了，挡住了其他可能更加远大的、更加有意义的理想，使得它们不能被发现（至少暂时不能）。试想，当理想不被发现，理想的光辉被挡住的时候；它已失去了引导人前进的作用，那么，即便它存在，又有何意义呢？结果只能是因“考研”的扩张而变得黯然失色了。

一旦“考研成功”成为一个人的终极目标，那他日后的学习、生活就不堪设想了。因为“考上研究生”就是他惟一的目标，考上了就万事大吉，考不上就……；这给他的心理带来极大的负担，而且他会觉得学起来特别累，因为他是十分被动地被考研“压”着学的，承受着生命不能承受之“重”负。学习效果也不用多说了，老是担心万一考不上怎么办，即使是一次练习错几个题也会使他几天都不能安心地学习。并且就算是他考上了研究生，因长时间视“考上研究生”为人生的终极目标，现在已经达到了，那该不该有新的目标呢？若需要，又该是什么呢？这时必然会出现“理想真空”，人是缺不得理想的，难以想象这段“真空”时期会带给他多大的伤害。总而言之，视“考上研究生”为终极目标是许多同学思想上的一个极大的误区，它将带来一系列问题。那么，我们怎么解决这个问题呢？其实并不难，那就是给自己树立一个远大的理想，或者更确切地说，是保持自己原来那个未曾泯灭的理想，甚至幻想，甚至童话。小孩子的理想都是远大的，虽然有点儿不着边际，但我们可以让它变得实际一些，至少我相信，没有一个小孩子会在自己五六岁的时候把“考上研究生”定为自己的毕生追求。

一旦我们有了更远大的理想，马上就会感受到其力量。因为，这个理想是超越了“考研”的，我们会很自然地认为“考上研究生”以及“上研究生”无非就是实现理想过程中的一步而已。要实现自己的理想，首先就要通过“考研”这一关，从而以一种非常主动的姿态去学习。人人皆知，不论做什么事情，只要是主动地去做、去努力，效率都会很高，并且觉得很轻松（至少是心情上的轻松），少了许多紧张感。

父母给我的宁静

他们对我说：“我们不想把你培养成读书的工具，否则，即使你考上了研究生，也会最终被社会所抛弃，只希望你按自己的意愿去做，凡事尽了力，尽了心，就足够了。”听了这些话，我还能说些什么呢？我只感到内心从未有过的清澈宁静。

在考研的日子里，喜欢一个人走在路上，只觉得头上的天很好，脚下的地也很好，我会莫名其妙地微笑，向着前方，对生活心中充满感激。

“紧张”的恶性循环

我认识一位同学，参加研究生考试两年都落第，每次都是因为外语考试成绩差被刷掉。第一次外语考了53分，离最低分数线差了2分。第二次备考时，他将主要精力都放在了外语上，但临考前对自己的外语水平还是非常没信心，考外语前一晚他紧张得整夜睡不着觉，结果外语考了40分，离录取分数线更远了。他非常难过。朋友们都安慰他说：“没关系，这次考试你是太紧张了，所以才考这么差。”此后，每当人们谈起这次考试，他都大讲特讲他的紧张，临考前一夜怎么睡不着，走进考场头裂开般疼痛，答题时头脑昏昏沉沉。在他准备第三次参加考试时，他就只有一个愿望：千万别再紧张，千万别再失眠。朋友们也都千方百计地为他介绍克服紧张与失眠的方法，但我敢肯定，他到临考多半还会紧张，还会失眠。事实证明确

实如此。为什么？

“紧张”在这位同学内心里的作用已经发生了非常微妙的变化，起初，它确实是考试不能正常发挥的原因，但慢慢地演变为考试失败的挡箭牌。紧张一旦成为失败的挡箭牌，他便会“因紧张而获益”，以后便会有意无意地希望自己紧张。就如同有些人“因病获益”之后会有意无意地希望自己生病一样。这样一来，小紧张会变成大紧张，假失眠会变成真失眠，其结果无非是加速失败、加重失败。

这位同学要想考试成功，要对付的主要不是紧张，而是对外语的恐惧和厌恶，是对自己无信心。要做一个心理健康的人，请你记住：要为成功找方法，勿为失败找借口。由此看来，命运只不过是软弱者为自己的失败找的一个借口而已。

自信与自负

考试不仅仅考知识，同时也考心理素质，这是人所共知的。心理素质跟不上，再聪明的脑子也是枉然。心理素质和一个人的经历有关，那些经过沙场浴血奋战的士兵，是不会害怕公共汽车上持刀抢劫的歹徒的。同样考试考了很多，过五关斩六将过来的学生往往对考试看得很轻，因为他们知道，进了考场，出来时留下的必定是胜利。

甚至，你可以稍微有一点点自负：我现在怎么这么聪明，这个问题只看一遍就记住了！实际上，人类的进步在一定程度上依赖于自负。

在任何情况下，你都要坚持用有价值的措辞与叙述法，它能驱除你的自卑，使你看到自己的价值。

心累

考研累不累？累。但想想爱迪生，每天只睡4个小时，活到80岁的高龄，为什么？因为他喜欢。他活着也许觉得工作最有意思，所以他不累。如果你从心里对考研的看法也是这样呢？所以大家心里一定要清楚：考研不是累身体，是累心！

“美钞”

英语是新型人才必备的要素，也是当前最可为人带来丰厚礼物的语言，学好它有助于理解异国文化，借鉴他人经验，“在一种高层次的精神文化交流中升华自我”。以此为立足点便会对于学英语产生巨大的驱动力。

记得，有的同学把我写的词汇书《硕士研究生入学考试词汇记忆考点札记》背了十几遍，给我写信说是这样背的：“我把每一页都看成是美钞。”

“卧龙”的秘密武器

千万不要有这种错觉，觉得谁学的时间越长，谁学得越憔悴，谁学得就最好。记住：七加一大于八。我原来有一个同学，有一段时间，不分昼夜地学，每天就睡两个小时的觉，一个星期就昏倒了，进了医院，既损害身体，又耽误学习，还赔上了钱。

其实效率来自专心。英语的学习也和其他学习一样，不光用脑，还要用心。考研的同学中总有一类人，平时似乎是不用功，总睡觉。同学们把经常卧于床上的人称为“卧龙”。一些“卧龙”们到考试的时候，会考出相当不错的成绩。其实这些人心里很清楚，在效率和时间作取舍的时候，肯定要追求效率。这些人睡眠时间相对比较长，休息得比较充分，所以学习的效率相对比较高。同时，我们中国人中很多人先天体质较差，脑供血不足，“卧龙”们躺着看书，会在一定程度上缓解这个脑供血问题，工作起来效率相对比较高；尽管每天学习时间不见得很长，学到的东西却不少。“卧龙”们往往心中暗自得意，给人的感觉是他很聪明，不太用功就学好了。其实他们的秘密武器不过是较好地处理了劳逸关系，提高了学习效率。

罗嗦了半天，不知大家是不是有些烦了。总之考研是辛苦的，但不必把它视为畏途；考研是多彩多姿的，但不能把它想象得太轻松。一句话，调整好心态，去享受考研的每一天吧。

题 感

平时的战场

考场如战场。读本书时，给自己设置的心理状态就如同亲临战场，使自己的心态自然而然地高昂起来。平时这样做题一方面可以有效地锻炼自己的实战能力，另一方面起到避免真正在考场上心理紧张的作用。

复读

一本书，内容都学过还能集中精力从头读到尾，那你就不是普通人，是伟人！这样，一些重点的内容在面面俱到、繁文缛节之中反倒显得不突出了，淡化了。考研复读生要想再从头学一年，考个好成绩，并非易事。俗话说得好：夹生饭菜难做。以前读中学的时候，就曾经听说过这样的话：“高四（对于高考复读学生所在年级的戏称）最难读！”

英语学习的实质

文科的东西，本来就需要死记硬背，而外语是文科中的文科，比其他的文科更需要死记硬背。死记才能活用，很多单词本来就半生不熟的，加上词形变化，句式又复杂，所以阅读速度慢。我对于“理解”的理解，不仅是看到它、知道它，更重要的是记住它，懂得它。

多做题

不可否认，做题很多就有机会碰见考研中同类型的题目，但为什么很多同学在做了那些题目后过一段时间再做，仍做不出来？原因在于他只掌握其形而不掌握其神，有的甚至连形也摸不到。我认为，题海战术对于死读书的人是痛苦，而对于活读书或读活书的人则是享受，是一种迅速博闻强记的手段。

做错题

做题后的总结，极为重要。对于做对的题目有两种情况：一种是真正掌握了相关的语言知识，弄懂了命题思路，真正做对了。另一种属于猜对了，并没有真正掌握。对于这类题目千万不能掉以轻心，要认真研究该题的实质，弄清楚选对的原因。对于做错的题目不但要考虑为什么那个选项是错误的，那个选项是正确的，更要考虑是什么诱使你选了这个选项。也就是说，世界上任何事物都是一分为二的，错的东西里面必然有正确的成分，正是这些正确的因素促使你做出了错误的选择。分析这一点，对于提高应试能力很重要。

1998年，美国阿波罗航空公司一架波音737客机从檀香山起飞后不久，意外发生爆炸，飞机前舱顶部被炸开一个大洞。尽管如此，这架飞机还是成功地降落在附近的机场，所幸的是机上89名乘客无一伤亡。本来这一空难事件很容易损害波音公司的形象，但波音公司却将错就错，索性在新闻媒体上广而告之：此事件是因飞机太旧，金属疲软所致。该架飞机已经安全飞行20年，起落9万次，已大大超过保险系数。结果，这架飞机爆炸后尚能飞行并安全降落，而乘客无一伤亡，足见波音公司的飞机的质量非同一般。很快，事实就表明，该空难事件非但没有损伤波音公司的形象，反而使订货量大幅度增加。真可谓是“祸兮福之所伏”。很多同学在准备考试时，答对了题很高兴；答错了，就很难受。一个人能够看到事情的两面，是其思想成熟的体现，也是有效地解决一些应试问题的关键。从一定意义上讲，教训是一笔财富，也有人曾经把不幸比喻成一笔财富。我国乒乓球最优秀的女选手邓亚萍在不熟悉对手的情况下，可能输在不知名的选手手下。但下次你就别想胜她，因为她最能从失败中吸取教训，并找到战胜对手的办法。

技巧

考研考的是一个学生对知识的掌握程度和综合应用能力，这不假。但一个学生在他能力与知识量没有显著提高的情况下，通过对考研规则（考查点、题型、出题风格等）的熟悉和利用，可以使他的分数得到明显提高。比如说，即使你的英语水平在短期内没有很大提高，专门研究英语选择题的答题技巧也可显著提高成绩。也许你会说这是标准化试题的弊端，事实上，我也这样想。不过，在考研制度改革之前，充分利用它的弊端来提高自己的考分也不失为一种明智的选择。

考研考了 20 年，各路高手早就总结出了一大批行之有效的应付考研的方法，尤其是对付标准化试题的方法。这些技巧，有的是别出心裁的思路，有的则强调“返朴归真”机构运算；但我建议大家注意一下，研究研究，不一定去学，但看一下也不费什么事，说不定还有好处呢！

题感

做英语题达到一定层次后会自然而然地有一种题感，或者说语感，一种“sense”。可能不会再去纠缠于某现象，符合语法书某条某款，而是答案脱口说出。到了一定阶段，做英语题不要每每纠缠于某题为什么是这样，而不是那样；可能一句“约定俗成，跟着感觉走”就足以回答你。

创新

所谓“创新”，是指在融会贯通基础知识后，在解题过程中表现出来的灵活性、独创性、简洁性、批判性和深刻性。为此，每个同学应注意根据学过的知识去发现和挖掘书本上没有的和老师没有讲到的问题，如理解一个概念的多种内涵，对一个问题从不同的角度去思考（即一题多解），对具有共性的问题总结解题规律（即多题一解），发现解决问题的思想方法等。

第一感觉

当你举棋不定时，相信“第一感觉”，除非你有确切的把握，否则就不要去乱涂乱改已写好的答案。当然“第一感觉”并不等于“胡猜瞎蒙”，如果对这道题目的内容你是一无所知，那么，“第一感觉”也帮不了什么忙。记住，最好别在任何一道题下留空白，完全不必为你的猜测感到羞愧，直觉、猜测和模糊情况下的决策能力对于一个人事业的成功是非常关键的，因为成功的人常常是在和自己的极限进行较量。

境界

我们都有这样的体会：对于大学生，做中学的题目，很是得心应手；对于中学生，做小学的题目，也感到极容易；考过 GRE 的人再来做 TOEFL 或中国的研究生英语试题，就会奇怪：这样简单的题目怎么还有人错。这时你会感到什么是“会当凌绝顶，一览众山小”。

写到这儿，也许会令一些人失望。我没有提出任何具体、简便易行、操作自如的方案，只是做一些空泛之谈。但如能仔细领会，以诸君之心度我之心，也许是会有收获的。

考研良性心态的诱导

考研综合症

考研的同学承受着巨大的心理压力，表现出各种各样的症状、行为和疾病，这些症状和体征可以通称为考研综合症：

症状

头痛、头晕，失眠（失眠分为不易入睡和睡后易醒两种），心神不定，注意力涣散，不能集中精神，感觉记忆力下降，思维变得迟钝；目光呆滞，双目干涩，视物不清，站起来突然眼冒金星；倦怠乏力（食后尤其），心情烦躁，心绪不宁，易发脾气。心悸气短，大便溏泄或大便秘结等。

行为

心情郁闷，善太息，通俗点，就是经常出长气，叹一口气，会觉得舒服。有时在无人处想大喊一声，宣泄自己的愤懑。有人拼命吸烟，嗜烟如命，这种人考试之后都比较瘦。还有人一紧张就不停地吃，身边准备了许多零食，尤其是一些女生。这种人考试后，比较容易胖。不少学生在考试前惶惶不可终日，越临近考试，越学不进去。有的考生一拿到试卷，脑子便一片空白，本来会的问题也回答不出来，可一走出考场又想起来了；每年像这样晕场或考场失常而落榜的考生为数不少。有人一进考场，就要上厕所，导致监考人员怀疑他作弊，其实伟大中医学早在几千年前就发现了这种情况，并把这种并不少见的机能失调归因于“肝郁克脾”。

疾病

因看书而患学生的经典病——近视；因争分夺秒，吃饭像打仗而患胃溃疡、十二指肠溃疡以及胃下垂；因为睡眠不足又担惊受怕而患神经衰弱甚至精神分裂；因每日坐硬板凳，雷打不动而使运动器官退化成为“二等残废”，英语里就有一个词汇“sedentary”意思就是“久坐的、瘦弱的、无力的”，也指“坐出来的病”。

如此说来，考研不是噩梦还能是什么呢？

考研的本钱

身体是革命的本钱，落实到自己，就是考研的本钱。如果一天到晚都坐在教室里不停地算、不停地背，不但眼睛疲劳，脑子也会疲劳。可能一道题盯了十几分钟，还不知道要做什么。为什么？因为你的脑子已经钝了，什么都装不进去，这样坐在那里还有什么意义？况且如果长此以往，你就会一天天地“为伊消得人憔悴”，两眼无神，弱不禁风。是不是真的“衣带渐宽终不悔”呢？不，当有一天晕倒在考场上，你就会悔之晚矣。脑子已经处于“半昏迷”状态，这样熬着又有何意义？不过是寻求一种心理平衡罢了。

学习最忌讳磨洋工，似乎是十万个不愿意地坐到书桌前，懒洋洋地打开课本，看上去像很专注，实际上早神游八极去了。这就是为什么有些似乎整天都在看书的人，学习成绩却不见佳的真正原因。学习追求的是一种“满溢”的心理状态。学习时你若能心无旁骛，心中除了眼前的这些文字符号外别无他念，可以想象这样的学习效果如何。

动练与静练

在考研的复习期间，每天要学、记很多东西，脑力和体力消耗都很大，所以一定要补充营养，补充能量。吃饭不要挑食，什么都要吃，因为他们含有不同的营养。摄取营养的同时，一定要进行体育锻炼，不应该把体育锻炼当成可有可无的东西，而应该把它当成一项“政治任务”来抓。

锻炼身体分为动和静两个方面：动的运动方法比较简单，如跑步、游泳、打球等。采用这些方法锻炼身体一定要注意使自己的心跳达到并维持 120 次/分以上，至少维持 20 分钟，否则达不到锻炼目的。

另外一种方法比较高深，这种方法就是静练，所谓静练就是指精神的修炼。中国的武功分为外功和内功。外功讲究的是外练筋骨皮，从这个意义上讲体育锻炼也属于外功。内功讲究的是内炼精气神，追求的“精充、气足、神旺”的境界。好处呢，从小的方面讲，可以强身健体，提高人的做事效率；从大的方面讲，可以开发人的潜能。世界上最不同寻常的未开垦的疆域不是南极、不是北极、不是深海、不是太空，而是我们的大脑。每个人的大脑，由亿万个脑细胞构成，每个脑细胞有许多分支，每一分支有许多连接点，

它们相互连接，其构造之复杂在世间无与伦比。每个人的潜力远远超过已经实现的一切。无论是爱因斯坦，还是牛顿，还是弗洛伊德，所表现出的才能只是人类固有能力的一小部分，其潜力被人真正开发使用的不到1%。人类的大脑就像一个永远开采不尽的金矿，可以一直挖下去。

其实开发人类潜能关键性的方法就是在我们刚刚提到的“满溢”的基础上，规律性的放松，使自己的身心进入静息状态。这一点与佛教里的“静能生慧”有异曲同工之妙。下面给大家介绍几种放松方法：

自然门武术大师万籁声先生传授的调息放松的方法

有一天下午在北京讲课，看到很多同学疲惫不堪。我说：对于你们来讲，最需要一种能让自己随时都能小睡的能力。什么时候想睡觉都能睡，躺着能睡，坐着能睡，站着也能睡。一觉只睡15分钟，然后起来，精力特别好。拿破仑的记忆力很好，他能够记住很多老兵的名字，所以在部队里很有号召力，这和他的打盹技术很有关系。他每天工作特别忙，只能用零碎时间休息，将全身彻底放松，小睡15分钟，总是精力充沛。大家都问，这种方法是什么？其实这种自控能力需要一段时间的培养。

自然门是中华武术的一枝奇葩，是武功修炼最高境界的体现。创始人是具有传奇色彩的奇人徐矮人，徐矮人传给大侠杜心武，后再传到万籁声。下面我给大家介绍的功法是他传授的气功。当年我考研的时候经常练，对我的身体和今后事业都有莫大的好处。

1. 调心、调息的功夫

每天在睡觉前（包括午睡和晚上睡觉），以最舒服的姿势仰卧在床上。注意要选用硬板床，不要睡在特别软的席梦思上。用手稍用力按床板一下，不能明显下凹。枕头不要太高。

把两食指放入两个耳朵眼里，不要太用力，只要不透风即可。这时耳朵里会听见两种声音，一是轻微的“轰鸣声”，二是自己的呼吸声。注意“倾听”自己的呼吸，不要过分的干预，似乎在“观察”自己的呼吸。把自己当成一个旁观者，是自己身体和生命的见证人。慢慢地，呼吸自然而然地就平稳了，全身也进一步轻松了。接下来仔细体会“似尿非尿，似便非便”的感觉。持续自然呼吸，当你觉得呼吸相当均匀，以至似乎听不见自己的声音的时候，深深地长出一口气，然后接着自然呼吸。每次练功10到20分钟为好。

2. 补肾的方法

盘腿舒适地坐在床上，双手掌上下搓两肾部位（后腰部，脊柱两旁）200次，全身稍微出汗为佳。中医认为肾主骨、生髓，而脑为髓之海。此功法看似简单，但却具有益肾补脑的功效。

3. 明目的功夫

眼睛是最容易疲劳的器官，能否保护好眼睛，对于考研至关重要。每天早起，面向东方，于日出之时，闭上双目，顺时针转七次，再逆时针转七次。忽然大睁其目，眼前尽现光芒，想象自己眼中的邪气喷薄而出。如是者，三。

瑜伽的观想和放松

预备姿势：身体仰卧，全身放松。要让自己感到舒适，两臂自然下垂，手掌自然放松。正常呼吸，双目闭合。驱除人的杂念的方法是，把自己整个身体想成像一个尸体一样无拘无束。（其实中国气功中也有类似的练法。主要方法是自己在练功前，制作一个自己的灵牌，把自己看作是已经死的人，每次练功对着灵牌去练，就把自己生活中的烦恼都抛到九霄云外去了，自然容易入静。当人能够看破生死的时候，境界就提高了。）

练习步骤：

1. 双目闭合两秒，然后睁开两秒。重复这个小动作1~10次

2. 睁开双眼，上视、下视然后直视；左视、右视然后直视；然后闭目。重复1~10次。

3. 嘴部练习。嘴张大，但不要紧张。舌尖向喉部方向弯曲，然后闭嘴，这样保持10秒；再张开嘴巴，同时舌头回到正常位置，闭嘴。重复这个动作1~10次。口中应有大量津液产生，现代医学认为，唾液有助于人的消化和吸收功能。

4. 现在，双目闭合，将注意力集中在脚趾。作以下观想：观想放松脚趾、慢慢放松小腿、大腿。延伸你的观想，放松你的腿部、腰部、脊柱、肩部、手臂、手掌、手指到你的全身各处。之后，将头部和颈部左右轻轻移动一下，寻找一个比较舒适的位置停下。至此，整个肌肉放松完毕。

5. 继续进行精神观想。选择一个你曾经去过或者是极为喜爱的风景优美的地方。例如公园、花园、草坪、或者是河流。用意念引导，仿佛自己置身于这个优美的处所，仿佛自己躺在那个迷人的地方，呼吸那里的新鲜空气。当你的注意力集中在那个环境中时，进行完全的瑜伽呼吸。瑜伽呼吸使我们学会如何正确的自然的呼吸。完全的瑜伽呼吸包括呼气、吸气、屏息三部分。

呼气：开始时缓慢呼气，用收缩腹部的肌肉的方法把气体赶出胸腔，当胸腔完全凹进体内时，开始缓慢地收缩肋骨，肋骨收缩时可以将体内剩余的气体赶出胸腔，直到气体呼尽为止。

吸气：现在我们进入止息阶段，胸腔和胸腔完全地凹陷，同时停止了呼吸，保持大约2~3秒钟。之后进入吸气阶段，与呼气截然相反我们先放松肋骨，让气体缓慢的充满你的胸腔，尽量吸气使胸腔扩张到最大的程度，继续轻轻吸气，缓缓地放松腹部，腹部渐渐鼓起。到这时我们完成了一个完整的瑜伽呼吸。

屏息：刚开始练习时呼气和吸气各保持5秒钟，而屏息只需要2秒钟时间，之后当渐进一段时间后（这大约需要一个月左右的时间）开始延长呼气、吸气、屏息的时间。在练习时要时刻观察自己的身体变化，如果不一会儿就出现呼吸困难的情况，这说明所采取的时间对自己不合适，需要你自己调整呼气、吸气、屏息的时间。正确练习时身体会略微出汗尤其是在头顶，不要担心，说明你的身体正在进入一个良好的循环之中，身体的毒素正随着瑜伽调息法而慢慢地被排出体外，身体得到了净化。需要说明的是瑜伽的呼吸法在其他姿势（如坐位、立位），也可以采用。

依次进行大约12次，你会感到自己仿佛昏然入睡。至此，你也完成了对精神的放松。

6. 睁开双眼，舒展身体，坐起来，这个练习方法结束

每日练习1次，每次练习时间保持10~20分钟。

这是一个对任何人都有益的方法，它放松了身体的每个部位。肌肉和神经在放松之后，获得了新的能量。瑜伽呼吸增加了氧气的吸入量，使肺活量增大，血液得到净化，活力和耐力有所增强。它还可以增进人体消化器官的活动，消除并治愈消化系统的疾病会对神经内分泌系统产生有利的影响。这是一个神奇的功夫，如果你感到四肢无力，易于疲劳，或者萎靡不振，一定要练习这个瑜伽功法。

净化心灵的佛经——《般若波罗蜜多心经》

此处的“般若”，为梵语 Prajna 音译，本义为“智慧”。但这智慧是指佛教的“妙智妙慧”。它是一切众生本心所具有的。有色能见，无色也能见；有声能闻，无声也能闻。至于凡夫的“智慧”，则由外物所引生，必须先有色与声，才会有能见和能闻。若无色与声，即不能见不能闻。因而我们说，凡夫的“智慧”，在佛家看来，也就成了愚痴，成了妄想。“般若”如灯，能照亮一切，能达一切。“波罗蜜多”，梵文为 Parāmita，意为“渡”，“到彼岸”。亦即意在说明“渡生死苦海，到涅槃彼岸”。简单的讲，《般若波罗蜜多心经》就是智慧心经。

这是佛教里非常著名的经文，原266个字，现节选成181个字，里边原是有很深含义的，久读可以净化心灵、陶冶心性，即使是对于凡人。考研的同学时间和心情都很紧张，没有必要花很大精力去理解其深邃的内涵。我建议大家心烦时把书翻至此页读一读，即使似懂非懂，也可以使自己超脱一点，豁达一点。当年我考研究生时，遇到一些不顺利事情的时候，就常常读一读

般若波罗蜜多心经，观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

我给大家讲授的这些方法都是经过“时间”这个最公正的法官检验过的，有的年代已经很久远了。但