

考研成功必听的10句贴心话 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/111/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_88_90_E5_c73_111570.htm

1. 要学会微笑 笑是人充满信心的体现，是内心快乐的外部表现。笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2. 走路挺胸抬头 人的姿势和步态和人的内心体验是有着密切关系的，人在充满信心时会挺胸抬头，走起路来步伐坚定有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头驼背，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生应经常挺胸抬头，走路步伐要坚定有力，速度稍快，这有助于增强考生的信心。

3. 进行积极自我暗示 据了解，不少考生在考试前会受到消极暗示的影响，不利于自己信心的增强。我建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念：我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示能起到增强自信心的作用。

4. 不搞疲劳战术 很多考生打疲劳战，学习时间很长，晚上搞到半夜，甚至是凌晨一两点。这样会使考生精疲力竭，第二天无精打采，疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。安排好作息时间，有计划有步骤地学习，注重提高效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，有利于增强信心。研究生考试的特点就是备考时间长，是一个任重而道远的过程，所以有一个良好的学习习惯尤为重要。

5. 不要迷信

有的考生会说，听到什么声音了或身体有什么感觉，认为这是不吉之兆，意味着考研可能会失利。我认为这会形成消极暗示，影响情绪，影响信心，将对他们的考试产生影响。其实这都是不可信的东西，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。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