

积极自我暗示走出考研复习低谷 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__E7_A7_AF_E6_9E_81_E8_87_AA_E6_c73_111576.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。

6. 目标要适当考生要根据自己的备考以来的学习效果，及自己的兴趣爱好、所学专业，实事求是地评估自己的学习实力，确定自己的考研目标。考生如果把考研目标定得过高就会因为难以达到目标而产生考试焦虑，影响考试发挥。考生把考研目标定的太低也会影响考生潜能的发挥。

7. 不要攀比所谓考研成功就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。要多做一些纵向比较，不要经常盲目与他人横向比较。攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。

8. 多和同学、老师、家长交流不少考生当考研信心不足的时候，把心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其实，这个时候应与同学、老师、家长多交流，把心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。老师、同学、家长的安慰、鼓励和支持，有助于改变信心不足的状态。我还建议考生在信心不足的时候看看那些考研非常成功的同学的经验介绍文章，看看他们是怎样在自信心不足的状态下走出低谷的。

9. 做做真题历年真题是良好的复习资料，可以最有效地指明复习方向与重点难点。这样也会有助于自信心的提高。

10. 增强学习实力考生的信心是建立在学习实力的基础上的，只有学习有实力考研才会有信心。因此，考生在备考冲刺阶段要根据自己的情况建立起知识的网络体系，查漏补缺，确实把自己的学习实力增强一步，提高一步。

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