

怎样调整应考状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E6_80_8E_E6_A0_B7_E8_B0_83_E6_c73_172953.htm 在考研的漫漫征程中，良好的身心状态至关重要。研究生考试的压力不只来自考试本身，考前的信心蓄积也不容易。现在有些人动辄以“报考与录取比例10 : 1 ~ 20 : 1”来吓唬自己。事实上，报考者中什么人都有，真正有竞争力的并不多。应当相信自己的能力，相信努力之后的成功。应届生考研还有一个顾虑，就是怕考前复习占了找工作的时间，担心落榜后找不到工作，鸡飞又蛋打。其实，这种担心是多余的，不少同学就是在考研结束后找到工作的。另外，准备考研的同学要学会放松自己，尽量给自己减少压力。生活要有规律，学习时间不必安排得过紧。有些同学为了考研整日起早摸黑，事实上，长时间的学习很难保持头脑清醒，而且因为自我施压太大，睡眠不足，用脑过度，学习效果反而不好。考生在生活中须贯彻三个“好”字：睡好，吃好，第三才是学好。吸取别人的经验教训，求得良好的复习方法是非常重要的。但照搬别人的成功经验显然是相当愚蠢的。备考阶段，一定要对自己的准备时间作一个统一的规划，按步骤、有计划地轻松地学习，一定能战胜研究生考试中最大的敌人，那就是你“自己”。不考则已，想考就不能只是试试看。绝不能抱着试试看，不行就放弃的想法去复习，这样的人往往不能坚持下去。自信心是十分重要的，调整好信心状态，在一定程度上是超越学习本身的一个重要环节。不要太注重你所报考专业的录取和报考比例，因为在这庞大的大军里，有许多人只是想试一试，

这些人的竞争力是不强的。关键是自己有实力，不要多想有多少人与你竞争。考试本身不一定能全面检验你的知识水平，但能很好地检验一个人的综合素质。选择了考研，就意味着不能像其他人一样悠闲地生活学习。作为在校学生，既要应付学校的课程、活动、又要按自己的计划有步骤地复习报考学校的科目。时间有限，而事务繁多，二者相冲突时，也只能以学校课程、活动为重。而在职考生，要推掉许多应酬，多挤时间学习。平时最好是全面封闭自己，少受外界干扰，做到心气平和，排除杂念，静心学习。考试成绩是检验复习效果的最终标准，考试过程中，不论哪门课程考得是否理想，都要坚持考完全部考试科目。因为有时人的主观感觉与客观考试结果不完全一致，往往自认为考得很糟糕的科目而实际上却不错，所以千万不要弃考，否则，一点机会都没有，而且准备了这么长时间，却不能将考试进行到底，岂不可惜？不怕挫折！当然，在你付出心血和努力之后，你也有可能落榜，但如果不努力就一定成功不了。其实，只要大家真的下对了功夫，研究生考试并不难，成功的可能性还是蛮大的，关键是有没有克服困难的毅力和雄心。端正考研态度并不是一句空话。考研是一场残酷的斗争，只有树立远大理想，立志在此领域干出一番事业的人，才能对求索过程中的困难和障碍有清醒的认识，才会在前进的道路上付出更多的努力，在考研中成功的几率更大。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