

考研成功的心理因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_88_90_E5_c73_173381.htm 我认为，正常、平和的心态是考研成功的关键性因素之一。考研是一种身心都非常紧张的劳动。如果一个人能在本身就异常紧张地劳作中保持平常心，遇事不惊、泰然处之，那么他便成功了一半。一旦你决定了要考研，不论是出于哪种动机和目的，就把它当作一件很平常的事情去做，当作一次人生经历，一种人生体验。即，应先放松自己，因为每个人的一生都要做许多事，考研并不是人生唯一的一件事。更具体点儿说，可以这样想想：考中了，将来好会好到什么程度；考不中将来又会糟糕到什么程度是不是就无法活下去？这样或许你就会有一种比较宽松平和的心境，对考研也能以平和心待之。孤注一掷、背水一战，置之死地而后生这样的心态当然也不乏成功之例。但对于一个心理承受力、体质都较差的人而言，更多则是事倍功半。因为他始终处于高度紧张的状态，经常都在担忧落榜的后果。这样不但直接影响平常的复习效果，就是对那些本身基础不错的人也往往受此种心态的影响致使考前失眠、精力不支乃至发挥失常而名落孙山。尤其对于那些二度甚至三度披挂上阵的奋斗者来说，平和的心态、自信的心态更为重要。其实一次失败，二次失败并不重要，别人如何说怎样看也不重要，就怕考研者自己对自己失去信心，自己怀疑自己。如果这样，不但复习勉力支撑，就是在考场上本来很有把握的题也会犹豫再三不知从何下笔，那样的结果自然不言而喻了。所以不但哲人常说、心理学家常说，就是现今流行

的武侠小说中的高手也常说：不怕别人打败你，就怕你自己打败你自己。从心理学角度而言，有了自信，有了平常心，一个人就不会把自己视为考试的机器。他会注意到身体生理机制的调节，该休息时就休息，该学习时就学习，他不会与时间赛跑，但却可以取得事半功倍的效果。考研时的轻松、自信并非指那种盲目乐观夜郎自大者的投机取巧、不劳而获、侥幸成功玩一把的心理，而是指的在充分估计到其难度的情况下，在压力过大的情况下不要过度紧张，自己把自己压得喘不过气来，在紧张中自己营造出一分宽松，在艰辛中营造出一分欣慰愉悦与轻松，从而提高复习成效，保障考研成功。另外，对于公共课及专业课的复习，尤其是被视为拦路虎、敲门砖的外语，在平常不应该因为某一次或某几天做测试题成绩不好就情绪低落，忧心忡忡乃至杞人忧天、一蹶不振。要知道，这样的测试是一种综合性的水平测试，且每次测试都与当时的心境、精力、环境等多种因素有关。偶尔一次或几次测试成绩不好并不代表你水平就差或是下滑，要做的只是好好总结分析。同时正式考试前应注意充分保证休息，把心理状态调整到最佳状态。考试前数日临时抱佛脚式的突击性复习对考研无甚助益，反而只会增加心理压力。总之，有充分的自信与平和的心态、再加之脚踏实地的勤苦与适当的方法，四者的有机结合，相信你的考研会顺利和成功。从地质学学士到经济学硕士，我把秘诀告诉你作家柳青曾说过：人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。对我来说，考研的那段岁月可算是漫漫人生路中那紧要的几步之一。我想，对于任何一位准备考研的年轻朋友，只要认真把握。这种经历也将成为你人生路上的

关键一步。国学大师王国维在其《人间词话》中提出了著名的三种境界之说，考研当然算不得成就大事业大学问，但从我考研经历来看，确实也要经过这三种境界。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