

考研复习进行时：做一个“单细胞动物” 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_E5_A4_8D_E4_c73_173404.htm

实力和技术相当的选手，心理素质较好的往往能在比赛中胜出。考研犹如体育比赛，不仅需要技术和战略以提高竞技实力，也需要良好的心理素质来保证水平和潜能的充分发挥。8月中旬，笔者对120名考研学生进行了问卷调查，并对部分学生进行了访谈。在调查和访谈中笔者发现，半数以上的考研学生都面临同一种压力，即如果我考不上，我该怎么办？清华大学心理咨询中心主任李焰老师说：考研也是一种竞赛，是千军万马过独木桥的竞争，存在压力是正常的。但是心理压力是曲线型的，当压力适当的时候，工作效率最高，成功的可能性最大，反之，压力过大或过小都不能呈现出最佳状态。以一颗平常心去面对考研以及考研复习中可能出现的心理问题是很重要的。但是怎样才能保持平常心呢？要在考研中保持平常心，首先要对考研有正确的认知。北京大学光华管理学院的小龚说：我知道考研对自己意味着什么，认准了光华我就要努力，直到考上为止。但是相当一部分同学并不把考研作为唯一的选择，考研或许能够帮助我实现职业梦想，我会全力以赴地备考，但如果考不上，我会选择去工作。一时找不到好的工作就先做差一点的工作，没什么大不了的，今年刚考上中国人民大学传播学研究生的小邱告诉笔者，因为有很多因素不是你自己可以控制和改变的，不管发生什么事情，坦然面对就好了。每个人都能找到适合自己的生活方式，考研又不是唯一的出路。其次，要尽可能地排除干扰，不要想太多考试

之外的事情。我觉得做一个‘单细胞动物’最好，想得太多只会影响自己的复习效果。不过，有时候也难免受周围环境的影响，所以还是要学会调节自己的心情。中国传媒大学的小文同学说，对于考研的人来说，最大的干扰都是来自自己的。尤其是辞职考研的人，能否静下心来全心投入复习是很关键的。北京大学的小钱同学对笔者说，用在复习上的时间少一点没关系，但是一定要保证效率。在我没有状态的时候，我就暂停学习，放松一下自己。再次，凡事要摆正位置，顺其自然就好。在考研结果出来之前就去想成败的问题，在心理学上称为预先焦虑。我觉得考研的同学没有必要过多地去关注这种问题，否则很有可能把焦虑扩大化。我的建议是，应该带着焦虑去复习去生活，也就是‘顺其自然，为所当为’，做好自己该做的事情就可以了。北京育心园心理咨询中心心理咨询师刘晓祯建议，在能否考上的问题上，只要自己尽心尽力，问心无愧就可以了 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