

如何在最痛苦的时候坚持下来 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\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E5\\_9C\\_A8\\_E6\\_c73\\_173908.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_9C_A8_E6_c73_173908.htm) “坚持就是胜利”  
，是许多考研学生的座右铭。但每年在备考过程中半途而废的人都为数不少，有的人甚至在考了一两门之后又放弃了。据报道，2003年全国研究生入学统一考试中，北京市的14.9万名报考者中，有15%左右的考生弃考。2004年考研中，上海市政治理论考试缺考者达到4296人，缺考率为14.6%，其后的英语考试和专业课考试中缺考人数又有所增加。分析起来，考生缺考原因有很多，其中一个重要原因是准备不充分，信心不足。坚持为何如此困难？如果感到很痛苦，有什么办法可以让自己坚持下来呢？育心园心理咨询中心心理咨询师刘晓祯表示，考研是一场持久战，每天都要保证一定的复习量和效率，学习和生活相对比较枯燥，所以一些不能适应“苦行僧”生活的人会逐步退出战场。能否坚持下来，首先跟考研动机和目标密切相关。考研应该是一种理性选择而非逃避行为。“能否在痛苦中坚持下来，首先取决于考研动力有多大。动力越大就越想改变现状，就越能坚持下来。如果一个人的目标不明确，报考时，就会犹犹豫豫，一旦碰到外在的干扰和压力，就很容易动摇。”清华大学心理咨询中心主任李焰老师分析说。“考研是大事，所以在决策的时候首先要有一个预想”，刘晓祯建议，“可以找已经考上的研究生来咨询一下，看自己有没有坚持下去的毅力”。东明成功人生心理咨询中心心理咨询师刘明分析了人不可能长期处于高强度学习状态的原因，“从人的生理规律来看，兴奋和抑制是

交替出现的，不可能一直保持兴奋状态，就像一根皮筋拉长久了，就会变得没有弹性一样”。他建议说，制定劳逸结合、合理可行的复习计划，能使考生保持良好的身心状态，也是使考生坚持下来的“法宝”之一。“如果某个阶段感觉自己坚持不下去了，那是因为太累了，需要休息，需要放松，需要调整，这时就不要再强迫自己学习了”。放松、调整的方法有很多，如锻炼身体、听音乐、聊天、散步等等，因人而异，适合自己的就是最好的。一些考研的过来人，也提供了一些坚持学习的小窍门。清华大学力学系2002级研究生小闽说，为了考上清华，她每天学习12个小时以上，但只要一感到烦躁，就“不顾一切”地放松自己。“快到圣诞节时，我觉得自己实在坚持不下去了，就从天津跑到北京来，玩儿了一个星期。放松之后，身心状态调整过来了，考试发挥得还不错。”长期高强度的复习，会使人的身心处于一种失衡状态，产生郁闷烦躁的情绪。北京大学物理系2004级的研究生小钱，回顾他的考研历程时说：“11月份时，我开始觉得烦躁，坐在教室里看不进书，就自己跑出去打游戏、踢球，有时候就赖在屋里看电视。看不进书时，千万别逼自己，走出来换换脑子就是了。”“我当时总想能快点考完就好了，觉得自己都复习了好几遍了还不考试，挺折磨人的，不过心里想着一定要坚持下来。”北京师范大学的小毕的体会是，“虽然坚持下来不一定能考上，但坚持不下来就一定考不上。”困了，休息一会儿；累了，放松一下；烦了，出去走走；学不进去时不要打疲劳战。学会放松，学会调整，成功就会向你招手。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](http://www.100test.com)