

胜不骄败不馁 调整心态好考研 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/174/2021_2022__E8_83_9C_E4_B8_8D_E9_AA_84_E8_c73_174034.htm 考研绝不是仅仅考察你的知识水平，在考前的信息发布或是试卷布局中，都会有意无意的对你的心理状态进行测试。当然了还有贯彻你考研复习始终的心态，意志稍不坚定，就回半途而废。甲乙两人同时开始种植一片果园。甲选择种苹果，乙选择种梨。一年后，甲的苹果已经边成钞票。乙看到后十分羡慕，自己也辛苦了一年，怎么就没有多少收获呢？于是决定砍掉梨树改种苹果。很简单的一个寓言，就告诉你这样一个道理：“你的收获期要比别人长，所以一定不要被让人羡慕的短期效益所迷惑。等到花开结果时，你的付出都会得到回报。”有些人是输在实力上了，也许假以为日，他就会获得很高的分数，但是有一种失败却无法有汗水和时间弥补，那就是心态的问题。所以说考研心态是关键。下面是一些解决心态问题的对策，希望考研的朋友能够仔细阅读。

1. “天哪，这么难？我可怎么办啊？！” 对策：A、仍要多看课本，建议去看黑博士的数学成功指南，他讲的详细，难度适中，培养巩固和提高基础。 B、及时总结题型，明白各种解题思路。特别要注意从不会做的题和错题入手，寻找错题规律，看看到底是哪些知识点或哪种思维方法存在问题。
2. “时间不多了，咋办？能不用睡觉就好了。” 对策：A、将注意力放在学习过程上，只要好好努力，成功不会再遥远。 B、不要急躁，合理安排学习步调，切忌贪多，特别是英语基础不好的同学，只要天天学，哪怕一天弄懂一个语法，这样日积月累慢慢的

就会得到提高。建议起看黑博士的英语阅读，他的题材新颖，范围较广，词汇量达到大纲的要求。

C、求教老师和成绩较好的同学，不懂就问，调整不良的学习方法和习惯。

D、学会倾诉和发泄，当心情非常糟糕，无法安心学习时，一定要找个人倾诉，将心里积压的情绪及时释放出来。或者约几个朋友通通快快地去打一场篮球赛，好好发泄一下。

E、可以向学校的心理咨询教师请教心理放松训练的方法与技巧，每周练习2-4次，并注意在放松的时候进行积极地自我暗示，例如：“我的记忆力越来越好，记得越来越牢固”“我的思路变得很清晰”。

3. “最近表现不错，继续，不能让父母失望！”

对策：A、继续保持平常心，不要因为过高的期望而自我加压。

B、切忌不能因为成绩好，而脱离复习计划大纲。一定要跟着大纲走，在保证完成大纲计划的基础上，可适当安排一些学习。当然，在考研过程中，学生的成绩和情绪出现波动是不可避免的，所以以上的方法并不针对每一类考生，当意识到可能存在一些困扰和问题时，都可以应用。

另外，一定要加强体育锻炼，不能认为锻炼身体是浪费时间，充沛的体力和精力是考研复习的后备军，最好能够每天坚持慢跑20-30分钟，既锻炼了身体，又有利于培养耐力和毅力。

4.备考锦囊 复习需“五到”

五到即心、耳、手、眼、口

五到：心里想，脑袋不断思考，耳在听，口在说，眼在看，手在动。

心理学研究表明，大脑神经与身体的各个部位的神经紧密相连。全身各部位都协调地运动，大脑不容易疲劳，正如一个单位的人各司其责，都在活跃地工作，任务当然完成得好，效率还很高；若只有一个人干，干的人很累，但大家还不满意。一般来讲，复习时要做到“五到”。我们做过这

样的调查，发现只听效率为13%，只看效率18%，只动口效率为32%，如果耳、眼、口并用，效率为52%，如果加上双手不断地自然地做动作（口中还要说或喊叫学到的知识，并相信自己理解和掌握了知识）效率可高达72%，而且不会感到累。不要把考研的成功寄托在一种幻想上，一分耕耘一分收获，投机取巧不总会成功，而倘若失败，你就逐渐承受不起。埋头苦干，朝着自己的奋斗目标一步一个脚印地走下去吧！才是最明智的选择。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