

2007年考研报考知识：身心调节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022_2007_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_226156.htm

1.端正考研态度 在成功学里，态度决定一切早以成为成功学大师们的一个共识。在一项大型社会调查中显示，人们走向成功的原因有很多种，但是其中“态度”的比率高达80%，技巧13%，客观因素只占到了7%。由此可见态度的是成功的一个关键。所谓态度当然包括了积极、主动、努力、毅力、乐观、信心、决心等方面。你只有在上述这些方面达到了某种程度上的一种契合，你才可能更容易达到成功。考研亦是如此。在考研复习过程中，你必须端正你的态度，否则很有可能在自己一番努力之后还是会竹篮打水一场空。下面就几个具体的方面详细论述一下考研复习过程中的态度问题。（1）努力 考研的复习需要努力，想来这是无可厚非的事情。除去技巧、客观因素等问题，每年是一定会有大量自以为努力复习了的同学仍旧名落孙山的例子。他们一定会情不自禁地问：为什么努力了，还是会失败？不知道这些同学有无反省过自己所谓的努力。其实努力与回报大多时候还是成正比的。可是，怎样才叫做努力呢？我今天一天的确很努力很努力地复习了，但是明天却要玩一整天。这个叫努力么？又或者整个考研过程下来，我坚持下来了，但却是努力三天，玩两天这样的断续状态，这个叫做努力么？再者我整个考研过程下来，并且每天都早出晚归混迹于各个自习室，但坐在那里却是整日整日对着书发呆发愁，想着诸如考研真难、真累，万一我努力了还考不上等无聊问题，这个叫做努力么？这些当然不叫做努力，只能叫做你

自以为努力了。努力应该是一种持续不断的状态，并且是一种概念的集合体，要辅以态度的其他的状态才行。努力二字绝对没有想象中的简单。不过，最基本的，无论努力有多难，考研的复习都需要努力。可是，你要是连努力都不努力，你的态度绝对有问题。那就不用提后来所期望的成功了，它只会是空中楼阁，可望不可及。

(2) 毅力 毅力也就是坚持。努力地复习一两天并不难，难的是要一直持续地坚持下来，这其中至少是三个月以上的时间。每年网上所公布的考研人数其实是一个误传。其实网上报名数和实际参加考试的人数有相当的距离，实际参加考试的人数又和实际每门都考完了的人数有相当距离，实际每门都考完了的人数又和实际每门考完并且好好考了的人数有相当距离。坚持大概是考研复习过程中的最大的拦路虎了。很多人不是没有努力，而是没有坚持。所以，没有坚持的努力是不完整的，亦不能称作努力了。因为，你没有对考研完全地努力。你只是在某个方面努力了，而不是全部努力了。你的态度当然就有问题。

(3) 积极主动 考研是你要考研的，考研的复习是为了你自己。有很多考生在复习的过程中常常是每天要同学叫上好几遍才心不甘情不愿地起床，然后一脸不高兴地进自习室发呆。不乐意你大可不必复习，何必浪费时间做无用功呢。既然是你自己想考研的，那整个复习的过程再苦再累也是你自己的选择，你要对你自己的选择负责，要积极主动地去复习才对。否则，你的态度就是有问题。

(4) 乐观 复习的过程是很艰难的，其间一定会有低潮期。这时，乐观就显得很重要了。有个故事是说有半杯水，一个人看了说：“哎呀，这水杯有一半是空的。”另一个人看了则说：“太好了，这水杯有一

半是满着的。”是啊，当你看到一个水杯有一半是空着的时候为什么不能想想其实它有一半是满着的呢？事情的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。看法本身没有对错之分，但却有积极与消极之分。当你对事物有积极地解释时，你就会寻求积极地解决方法，然后得到积极的结果。积极的结果又积极地影响你对事物的看法，使之更积极，从而形成一种良性循环。乐观是很重要的一种态度，在考研过程中，我们要学着乐观，学着用乐观的心态去面对一切不可知的困难。低潮期并不可怕。就像浪花一样，总是一起一落皆有時候。所以，在低潮期来临的时候，你切勿悲观，而是要笑着对自己说，低潮来了，高潮还会远吗？（5）信心 《圣经》里就常常强调“信”。“信”等于信念、信心、信靠。首先你心中要有一个信念，即你要考上研究生，研究生是你的终极目的与归宿，并且你一定能考上。接着，你要对自己有信心，百分百的信心。耶稣要求我们做“大信”之人，而非“小信”之人。所谓“小信”就是对于一件事或者一个人，平常你也是相信的，但是一旦遇到状况的时候，你心里难免就对它有些置疑了。但是“大信”就是说平常相信，到了艰难的时候人就笃定。这有点像“信靠”，“信靠”二字用个例子来解释便是，一个椅子，你万全没有看过它从树木被砍下来，然后运输，制作的整个过程，然而到一地，你需要坐的时候，你会毫不犹豫地坐在椅子上，试问，你有没有想过它到底是否能承受你的重量呢？大多数人是没有的，那么，此时你心中对椅子能承受你身体重量的一种“相信”便是“信靠”了。这种“信靠”便是天生的，不犹豫的，不容置疑的。所以，考研的整个复习需要它们，需要“信”信念、信

心、信靠，并且相信。任何时候都不可对自己失去信心。若是连自己都不相信自己了，你还能要求谁来相信你。你应该是自己最忠诚的信徒，要在考研复习过程中对自己的充满信心，甚至是盲从。要坚信自己一定能行，一定能好好复习，一定能坚持下去，一定能最后成功。信心是我们制胜的武器，若失掉了信心，所有的复习努力都是徒然。往往有很多考生都是在一边对自己置疑一边复习。但是潜意识里自我的不信任会导致一种心理暗示。比如说你想着我背单词最弱了，结果可能的就会背单词越背越烦越背越不顺。这样一来，你看似是在复习了，其实一点效果没有，反而会适得其反。所以，你一定要相信自己，就算盲目地相信也要相信。要想一个广告词说的一样，我能，我可以！记住，我是我认为的我，我们是我们认为的我们！（6）决心 决心的重要性不言而喻。考研复习的开始就始于你的决心。你要么就不考，要么决定考了就不要给自己留后路，一天到晚唧唧歪歪地想着诸如考研这么难，我到底要不要考？复习的时候也找找工作吧？万一复习了我考不上别人笑话我怎么办？考就考呗，哪来那么多想法。决心考研的过程是心理建设的过程。你必须有万全的心理准备。但是你一旦决心考了，就索性什么都不要想了，要有“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的精神。不给自己留退路，把考研进行到底！“凡事预则立，不预则废”本来不是我们要去的地方，而是我们要创造的地方。要想成功的创造未来，必须正确的遇见未来。我们都是和自己赛跑的人，超越自我乃人生的真正意义所在。（7）团队精神 在考研复习中，要积极和别人合作，尤其是和与自己考同一个专业甚至同一个导师的研友合作。有些人往往处处树

敌，特别是对那些和自己考同一个专业、同一个导师的人，简直恨之入骨。其实，这些做法是完全错误的。殊不知，就算你使他没有考上，也未必能保证你考得上。天下之大，比你强十倍、百倍的大有人在，你要做的是和他联手，共同复习研讨，共同考上。要特别交代的是，和一个研友（尤其是和自己考同一个专业的人）一起复习，还能够促使双方不断发奋，坚持不懈。因为你们相互之间可以互相帮助鼓励，取对方之所长补己之所短；而且，相互之间形成的学习气氛也是产生动力的源泉。（8）劳逸结合张弛有道一个人光复习不娱乐，会渐渐消磨一个人的体力和脑力。每天一定量的锻炼是必不可少的。此外，对于相当多的非学习类型的考研人来说，适当的上街购物和游玩也是大有裨益的。娱乐的轻松愉快可以消除心理上的紧张和压力，对于保持复习中的坚韧精神也是有帮助的。切不可为了复习而牺牲全部的娱乐活动，变成一个考研苦行僧。

2.身心问题 考研过程中容易出现的身心问题：

（1）畏难情绪 已经考入对外经贸大学的小李说，在考研冲刺的最后阶段，确实是身心疲惫，有一种力不从心的感觉，这个时候很容易动摇自己最初考研的坚定信念、半途而废。尤其是当你连续做几套模拟题，而正确率较低的情况下，很容易产生一种畏难情绪。这其实是对自己的一种怀疑，总觉得考研竞争力大，担心最后的结果。考研辅导老师表示，信心是决定成败的最关键因素，很多考生在开始时兴致高涨，临考时却信心不足，还没上战场就败下阵来，结果功亏一篑。动摇不定、犹豫不决是考研的最大忌讳。这种情况下，考生要学会自己鼓励自己，不要老想竞争压力大、自己会不会成功等问题。同时还要保持愉快的心情，要咬紧

牙关，千万不能松懈。（2）懈怠心理在复习冲刺阶段，很多考生认为提高不了多少，在学习上就比前一阶段有所放松，产生懈怠心理。有关专家认为，这种懈怠心理也是要不掉的。临阵擦枪，不快也光，在最后复习冲刺阶段，也许提高不了多少，如果放松了很可能“大意失荆州”。最后一个月的时间里，考生要根据自己的实际情况制定切实可行的复习计划，点面结合，查漏补缺，千万不能出现“东看看、西摸摸又无从下手”的情况。（3）紧张心理临近考试，考生很容易产生紧张心理。感觉自己近期突然效率不高，开始怀疑自己；和别人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张；看见别人做了很多本书而自己一本还没看完，产生退缩心理；参照别人的进度，发现自己复习进度太慢，觉得没信心……这些都容易让人产生紧张心理。其实，一定程度上的紧张是有必要的，但是如果紧张过度达到疑神疑鬼的程度就完全没有必要了。因为考研不仅考查一个人的知识储备和能力素养，同时更是一个人信心和毅力的考验。这时候，考生千万不要考虑太多的不必要的问题。你只需要调整计划，按照自己的计划认真复习就是了。（4）浮躁心理浮躁心理更多的来自外在环境对自己的影响。看到周围同学忙着参加招聘会，有的已经拿到了OFFER，对自己心理有刺激；看到同学们搞丰富多彩的各类活动心里痒痒，静不下心来……这些外在的刺激很容易让人产生浮躁心理。这种浮躁心理表现在考研复习上，就是不能安心复习，“三天打鱼两天晒网”。以这种心态来迎接考试肯定不会有好的效果。考研与其说是在跟别人竞争，不如说是对自己的挑战。如果有这种心理，一定要踏踏实实地静下心来反思一下自己，为自己制定一个周密

可行的计划，把考研的最后一程走好。3.正确调节身心（1）

注意力转移法 要有意识地转移注意焦点。当你遇到挫折，感到苦闷、烦恼，情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，从而把消极情绪转化为积极情绪。

可以自觉地改换环境。如外出散步、旅游参观，调换居住地点等。这样通过新的环境，冲淡、缓解消极的心理情绪。

（2）**合理发泄情绪** 所谓合理发泄情绪，是指在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。这有以下几种方式。

哭泣。当你遭到突如其来的灾祸，精神受到打击心里不能承受时，可以在适当的场合放声大哭。这是一种积极有效的排遣紧张、烦恼、郁闷、痛苦情绪的方法。

倾诉。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。

活动。当你的消极心理使情绪极度低落时，越不愿参加活动，情绪就越低落。而情绪越低落，又越不愿意参加活动。这样就形成了恶性循环，使不良情绪加重。如果参加一些适当有益的活动，或跑跑步、打打球、干干体力活，或唱唱歌、跳跳舞，就可以使郁积的怒气和不良情绪得到发泄，这样，原本十分低落的情绪就可以改变。其中，散步是一种最有益于身心健康的运动方式，尤其是在空气较好的环境中。既可以舒活筋骨，又可以提神醒脑。对于整天在室内伏案工作的脑力劳动者来说，在户外新鲜空气里散步是一种积极性休息。通过散步可以使原来十分紧张的

大脑皮层得到放松。所以说，散步对于要大量用脑的考生来说是最**佳**滋补剂和最好的休息方式。在风景秀丽，空气清新的地方散步，可使你摆脱烦躁的折磨，消除紧张抑郁之情。散步宜在空气清新环境安静，道路平坦的条件下进行。例如一条僻静的小巷，如果没有的话，操场是最好的选择。（3）

自我控制情绪法 人不仅要有感情，还要有理智。如果失去理智，感情也就成了脱缰的野马。在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制，这又有以下几种方式。

自我暗示。 采取这种方法，可以抑制不良情绪的产生。当你参加一些紧张的活动如重要的考试或竞赛前，要在心里暗暗提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲动，避免不良情绪造成不良后果。

自我激励。 这是用理智控制不良情绪的又一良好方法。恰当运用自我激励，可以给人精神动力。当一个人在困难面前或身处逆境时，自我激励能使你从困难和逆境造成的不良情绪中振作起来。“失败是成功之母”是大家都熟知的一句名言，但是在失败后一味消沉，不采取自我激励的方法振作精神，那么失败只能永远是失败，而不会成为成功之母。

心理换位。 这也是消除不良情绪的有效方法。所谓心理换位，就是与他人互换位置角色，即俗语所说的将心比心，站在对方的角度思考、分析问题。通过心理换位，来体会别人的情绪和思想。这样就有利于消除和防止不良情绪。如当受到家长和老师的批评时，自己心里有气，这时要设身处地想一想，假如我是老师、家长，遇到此类情况会怎样呢？这样，往往就能理解家长、老师、对自己的态度，从而使心情平静下来。

升华转化。 就是要发掘调动思想中

的积极情绪，抵制和克服消极情绪。将痛苦、烦恼和忧愁等消极情绪升华转化为积极有益的行动。（4）充足的睡眠 充足的睡眠对你消除疲劳，提高学习效率，战胜压力至关重要。自古以来，人们都把睡眠当作一种重要的养生方法。在众多的休息方式中。睡眠是最基本、最重要的。充足的睡眠不仅意味着每天睡固定的小时，同时意味着每天都在同一时间就寝。考研的时间是非常宝贵的，很多同学会占用睡眠时间来学习，这样是得不偿失的。在你疲倦不想学习的时候，大可以美美的睡上一觉。在睡前不妨喝杯蜂蜜加牛奶，可以帮你迅速的进入梦乡。（5）调节饮食结构 饮食是人类赖以生存的及其重要的物质基础，不仅关系到身体健康，还能影响人们的情绪和心理变化。考试是心力和体力的斗争，由于复习的辛苦，难免有些人在临近考试的时候病倒，这是最不应该发生的。我们需要营养平衡以保持我们身体能够抵抗疾病，修复损伤，迅速清晰地进行思维的能力。除了平时的膳食之外，还要多注意补充对大脑有好处的食品。维生素、矿物质及其他的补充物帮你发挥大脑的最高效率。如果你感到压力，尤其要注意你所摄入的食物，减少咖啡、可乐等的摄入量。他们可能暂时会使你觉得精力充沛，但不久就会使你的疲劳感加重。相反要多吃水果，多饮水，一日三餐都要多吃蔬菜、谷类和其他高纤维食物。最近这些年，大量的证据表明服用维生素、矿物质有助于改善大脑功能，改善心情，提高记忆力。苹果、胡萝卜、香蕉，柠檬这些水果和蔬菜都能起到益智安神、增强记忆的作用。现在，市面上有很多营养品和维生素补充剂，如果有条件的话，可以试试。另外，有些人习惯在考前喝一些维生素饮料，里面含有的维生素矿

物质，可能会让你在考试时有出色的发挥。喝咖啡是否真的有效。对于咖啡的作用，大家褒贬不一。大多数人在服用咖啡因后会感到心情愉悦，头脑清醒，精力充沛，注意力更加集中。但是会有一些人会感到精神紧张，焦虑头痛，甚至恐慌。另外，经常服用咖啡确实容易导致轻微的上瘾。从某种意义上讲，咖啡具有“兴奋剂”的特性，只是危险性较小。在此，建议广大考生，在复习阶段，如果实在困的话，可以适当喝点咖啡提神，但是临近考试时，最好少喝，减轻对它的依赖性。

（6）用音乐进行放松 当我们在紧张的学习之余，欣赏几首轻松愉快的音乐，能加速消除疲劳，促进人体分泌一些有益于健康的激素，促进食欲，有利于消化吸收。当你夜深疲倦而难以入睡的时候，可以听缓慢悠扬的乐曲；精神紧张，烦躁不安的时候可以欣赏曲调清丽婉转的音乐；当你意志消沉的时候，贝多芬的《命运交响曲》也是一首让你燃起斗志的音乐。但是要记住不要把过多的时间都放在听音乐上。可以在走路的时候或疲倦的时候适当听一些，也可以通过听英文歌来培养对英语的感觉。另外唱歌也能调节情绪、陶冶性情、宣泄郁闷、振奋精神。当你集中精力思考着一个难解的数学问题或者是在进行作文构思时，很可能“卡住思路”，再苦思冥想也难取得进展。如果这个时候暂离案头，关闭思路，有意识的哼唱几句歌曲，则会起到净化头脑、调节神经的作用。哼唱一会儿使精神放松后，说不定会出现意外的思路。

（7）转换复习方式 如果时间安排得较紧，没有大块的时间用于休息的话，就可以用这种方式进行放松。例如，政治背累了可以看看专业课，自己画一画知识的脉络图，或者抄写些英语作文的经典例句。如果这些都累了，

那就整理一下复习的资料。有条件的话，可以上一下各个考研网站，浏览一下考研的最新动态及各种学习方法的介绍，与网友交流一下考研心得。毕竟现在是个信息的时代。除了这些之外，你肯定有一些与学习无关但必须抽出时间来做的事，譬如内务整理。当你觉得疲倦的时候，都可以做这些事来放松一下紧张的精神，以准备下一个冲刺。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