

"不抛弃，不放弃"考研攻坚战术之坚持篇 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/388/2021_2022___E4_B8_8D_E6_8A_9B_E5_BC_83_c73_388988.htm 考研不是件容易的事，

如果容易，选择就没有了意义；考研也不是件很难的事，只要信念不倒，终归会实现目标。但是在难与易的中间，总会有一些人因为客观或者主观的原因，在即将到达成功彼岸的时候放弃，这让人联想到了最近热播的电视剧《士兵突击》中钢七连的“不抛弃，不放弃”的军魂与信仰。“不抛弃，不放弃”，展现的是一种坚忍，是在任何艰难困苦中，不动摇，不乱方寸的毅力；“不抛弃，不放弃”，是一种信念，在陷入无尽的黑暗与绝望时，力量的源泉；“不抛弃，不放弃”，是一种使命，哪怕没有希望，也要尽到最大的努力。

考研人，也应该把这六个字作为考研的信念，以及生存的信仰。随着国家研究生考试的临近，一些考研族由于心里没底或换专业导致压力变大等原因，开始出现“临阵脱逃”的现象。针对这一普遍现象，万学海文考研辅导专家季宏伟老师提醒广大考生，调整心态，不轻言放弃。季老师分析，产生考前的畏惧或是放弃心态是可以理解的。形成这种心态的原因主要有三点：1、考研动机。目前，大多数考研人的考研动机是为了增强未来的就业竞争力，只有少部分才是真正为了求学。前者，一旦找到了工作，自然就放弃了考研。但更多的人则是因为心里没底，进入不了临考前的状态。到了复习的攻坚阶段就会有“高原期”的表现，例如烦躁、易怒、彷徨、甚至产生放弃的念头等。其实，出现这样的情况是很正常的。2、在考研攻坚阶段，考生复习的知识从零散升华

到综合层面，一些考生面对曾经复习过的知识，突然感觉不清晰了。于是考生的信心发生了动摇，复习得不到顺利进展，于是产生了放弃的想法。3、今年，一些人对考研的价值产生了怀疑，甚至提出了“考研无用论”。认为研究生的就业前景也并不好，所以部分考研人以此为理由，半途而废。对此，梁老师建议：“考研只是人生的一次普通的测试。事实上，在你以后的生活中要面临的选择和‘考试’会更多。你不可能一遇到困难就选择放弃。很多时候，放弃就是逃避，可是你又能逃到哪里去呢？最明智地选择还是勇敢面对！”考生在复习的攻坚阶段，应该尽快调整自我，跳出复习的低谷。那么，如何在最短的时间内，迅速让自己的状态转向正常的“轨道”呢？季老师为考生提供考研攻坚阶段心理调节战术，首先你要抵消三种情绪 紧张 临近考试，一般人都易产生紧张心理。而这种心理会导致你在强化复习阶段的复习效率走低，也让你开始怀疑自身实力；和别人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张；看到自己与别人的复习效率有一定的差距，进而产生退缩心理，觉得没信心……这些都容易让人产生放弃的念头。这时候，考生关注这些无关紧要的问题，实际上是在牵绊自己的进程。你只需调整计划，按照自己的计划认真进行就是了。记住，考研不仅考查一个人的知识储备和能力素养，同时更是对一个人的信心和毅力的考验。

浮躁 浮躁心理在考研复习上的表现是不能安心复习，朝前暮后，复习断续。这种复习状态效果一定很糟糕。考研与其说是在跟别人竞争，不如说是对自己的挑战。如果有了这种心理，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，把考研的关键一程走好。

自卑 很多人想在关键时候放弃。导致放弃念头的前提因素是自卑心理。对自己全盘否定，找不到自己的优势，也就没有了信心与勇气。这时候，你切不可把自己关在屋子里，应该让自己出去走走，换换空气和脑筋，将注意力转移到窗外，不再去想与考研有关的任何事情。等你的心态平稳了，回到房间，看一看鼓舞士气的文章，调解一下自己的心态。静下来想一想，自己该怎样做，及时调整复习的计划和状态。古人云“一鼓作气，再而衰，三而竭”。临近考试，考生们同样要再给自己加把劲，相信“一分耕耘，一分收获”，坚定信心，增强意志，鼓励自己，把考研进行到底。除了努力克服以上三种不良心态外，还要学会调整自己的学习状态和情绪：

- 1、按照考试的作息时间调整复习时间，也就是说，上午考政治，下午英语，你就应该提早调整自己的生物钟，上午看政治，下午看英语，这一点是非常有益的。
- 2、不要太在意模拟测试的成绩，而应该把重点放在研究历年真题上。因为从心理角度讲，看真题能先从心理上适应考试。
- 3、调解压力。压力其实可以自己调解，这种调节就是你自己用脑子加工一下当前的压力环境，把它想得既不太难也不太易，恰到好处为宜。有的考生现在放弃，太早得给自己选择了退路；有的把考研当作一场赌博，太注重每个环节的结果，不容许自己有半点的失误。都很错误，错就错在还没真正上考场，就把自己给吓着了。放松一点，把考研看作一场期末考试吧！
- 4、合理发泄情绪。在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。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，甚至哭出来。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。5、自我控制情绪。人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。比如自我激励、自我暗示等具体方法，要在心里提醒自己，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。（来源：腾讯教育作者：海文）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