

名师指导：考研攻坚阶段，打好你的心理战 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/389/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_8C_87_E5_c73_389859.htm 进入十一月，大多数考生已经进入到了考研复习的攻坚阶段。由于长期以来复习程度不断的升温，使很多人突然产生了莫名的焦躁、沮丧、惆怅或孤独的感觉，根据万学海文的统计，每年都有大量的考生，由于不能忍受心理上的焦虑而放弃考研，前几个月的艰苦卓绝的复习付之东流，美好的理想在最艰难的时候与自己失之交臂。即使是仍在坚持复习的同学，在备研的关键阶段，不良的情绪也会影响复习计划的顺利进行，甚至会左右最终结果。万学海文辅导名师谢青云在这里告诉你，怎样克服考研攻坚阶段心理上的“拦路虎”，帮助大家未雨绸缪地扫清“心理障碍”，打好“心理基础”，坚定地迈出“考研长征”的关键一步。

1、科学的学习计划和方法 决定良好心理状态的前提因素之一，即科学的学习计划和方法。首先我先谈一下学习计划。建议大家根据该阶段自己复习的实际情况，实行快慢攻结合的复习计划，也就是说将计划分两种，一种是长期计划，一种是短期计划。长期计划的时间跨度为两到三个月，在这个时间跨度内合理分配复习任务；短期计划的时间跨度最好为一个月，再以旬（10天）或星期为单位分配任务。这样，对于整个强化阶段的复习就有了一个充分的认识和准备，以防止当看到别人复习比自己快时心慌，使自己在复习阶段心态平和。再简单谈一下学习方法。你应该精确掌握知识点，因为如果以猜测来代替精确的知识，就会在失望中摧毁坚韧的精神。在强化复习中，如果发觉对某个

知识要点不是太清楚，一定要刨根究底弄个清楚。这样的做的好处，除了使个人复习牢靠以外，在别人问及某个知识要点而自己对答如流时，能促使自信心和成就感的增强，保持一颗轻松愉悦的心。否则，一而再，再而三的放过一个个似懂非懂的知识点，最终造成让自己对自己失去信心和克服困难的勇气。

2、益脑绝招-运动 运动能改善人的不良情绪，使人精神欢愉。通过运动能有效预防和治疗神经紧张、失眠、烦躁等不良情绪。这些不良情绪最易产生思维和反应迟钝、注意力减退。所以，有人称运动是很好的“神经安定剂”，它能使人心理更健康，头脑更灵活。考生在适量运动时运动中枢会兴奋，可有效快速地抑制思维中枢，使其得到积极的休息。有人做过试验：思考的神经连续工作2小时，然后停下来休息，至少需要20分钟才能消除疲劳，而用运动方式则只需5分钟疲劳就消除了。说明运动确能使大脑的紧张状态得到缓解。这有助于大脑思维功能的合理应用，促使工作学习效率提高。

3、保证睡眠质量 长期休息不足，会使人的情绪烦闷、精神涣散，记忆力减退，身体抵抗力相应减弱等等。因此，在高强度的学习状态下，保证睡眠的质量是非常重要的。然而，多数考生在强大的压力面前，睡眠质量很低，那么怎样在短时间内入眠，彻底与失眠告别呢？这里为你提供几个小妙招，不妨试一试。

A晚饭喝小米粥有助于睡眠，我试过，的确有效。或者睡前喝一小杯葡萄酒，也有催眠作用。

B人在晚上失眠的时候，就是因为大脑活跃，不停的胡思乱想。所以，可以用转移注意力的方法促进入睡。例如，用一根小小的牙签就行了，睡不着时，用拇指和食指捏住牙签的两端，当你感到疼时就会不自觉的调整你的力度，你那活跃的

思维就会转移到牙签上，很快就进入梦乡了！C经常洗澡。热水能解乏，并且人在洗澡后更容易入睡。D睡前喝纯牛奶。不仅补脑而且促进睡眠。休息好了，学习的效率提高了，那些此前由于休息不好而产生的烦躁、苦闷、自卑等不健康心理也就会逐步消除了。

4、劳逸结合，张弛有道对于相当多的“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。在紧张的学习之后，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”。因此应该在寂寞乏味的考研生活中，找些自己的快乐，找些前进的动力和心灵的慰藉。

5、养成好的心理和行为习惯“态度决定一切。”如何保持积极的情绪、投入的状态、不骄不躁的心态、坚定如磐的信念，在每一个考生备考的强化阶段，这都是万丈高楼的基础，至关重要的环节。在考研复习的强化阶段，提醒你不要忘记培养自己养成良好的心理及行为习惯。例如，每天要求自己看到太阳冉冉升起。这不仅仅是一个作息习惯，也是在不停的传达给自己一种生活的理念要用一种积极健康的心态对待考研这样较为艰苦的考试，不需要把考研定义为昼夜颠倒的狂学特学，不需要把自己弄得很可怜。正常的学习时间不仅会减少考研中艰苦难耐的感觉，还可以增长有效学习的时间。

A 建立自信心。没有自信心，在这个复习过程中遇到困难就易产生迎难而退的念头。如果你缺乏自信心，建议你定个合理的短期计划，并强迫自己完成。每次完成既定任务后，不妨给自己一点奖励。这样循环下去，表面上你的计划完成的更有效率了，实际上你的心里就会产生兴奋和短暂的成就感，逐渐

的你的自信又回来了，一切困难在你的面前都是那么的渺小。此外，可以每天对着镜子反复大声的说：“我很健康，我很聪明，我很棒”，或者“我很棒，我一定能考上”等，这是一种心理暗示，也可以迅速建立起自信心。B 构筑强烈的愿望。一个顶尖的推销员最优秀的素质是要有强烈的成交愿望，一个优秀足球前锋最可贵的素质是强烈的射门意识。同样，一个考研成功者在复习的强化阶段，更需要有强烈的成功愿望。当你想放弃想松懈时，想想如果因此而失败，就永远的于自己的向往擦肩而过了，你就会重新拿起书本这也是为什么往往在职的考生会比应届生更有动力的原因。总之，成功就把握在你的手心，你如果想成功，你就会想尽办法获得成功，每个人都有机会成功。这就是考研，一定会有欣喜，也会有无奈。它就像人生的一个小小的预言，告诉我们那些理想主义的岁月早就成了往事，我们注定要在现实的羁绊中带着脚镣跳舞。那么，请调节你的心态，人生所有的考试将会在一瞬间都变得不再可怕，因为是考试就会有答案，是困难就一定会有解决的方法。让悲伤和绝望死掉，让不良的情绪都逃跑。相信自己，你行的！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