

考研冲刺做好心理调整 实行快慢结合的计划 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_390162.htm 进入11月，大多数考生已经进入到了考研复习的攻坚阶段。但是，由于长期承受复习的压力，有些考生突然产生了莫名的焦躁、沮丧、惆怅或孤独的情绪。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，前几个月艰苦的复习也付之东流。对此，万学海文项目管理中心总监、考研辅导专家周剑表示，克服考研攻坚阶段心理上的“拦路虎”，扫清“心理障碍”，是“考研”取得胜利的关键一步。周剑老师建议，考生应实行快慢攻结合的复习计划，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，在这个时间跨度内应合理分配复习任务；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，以避免因看到别人复习比自己快时产生慌乱，使自己在复习阶段心态平和。运动能改善人的不良情绪，使人精神欢愉。备考生要保持适量的运动。科学实验表明，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。这样有助于大脑思维功能的合理应用，促使工作学习效率提高。另外，很多在职生都是利用晚上学习，在高强度的工作和学习状态下，科学的计划、适当的运动，保证睡眠质量对于他们来说也更为重要。“态度决定一切。”周剑老师表示，积极的情绪、投入的状态、不骄不躁的心态和坚定如磐的信念，在每

一个考生备考的强化阶段，都是至关重要的。因此，他提醒考生注意，在知识积累的同时，不要忽视心态的调整。特别是在最后的冲刺阶段，要有意识地提醒自己保持积极健康的心态，不要让“心理障碍”成为考研的“拦路虎”。晨报记者徐虹 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