

考研人需要问自己的问题：我要执念到底吗 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_E4_BA_BA_E9_c73_390499.htm “我要执念到底吗？”

经历高风险的考研考验时，考生需要问自己一个问题：“我要执念到底吗？”心理学家阿特金森在一项经典的学习实验中证明：当大学生在面临一项学习任务时，如果该任务成功的可能性为5%，大学生的学习成绩会下降。因为他们会认为即使自己尽最大的努力也极少能成功，因而不愿付出努力。当该任务成功的可能性变为50%时，大学生可以取得最好的成绩。因为大多数学生会认为如果自己努力，很有可能获得成功；如果不努力，则很有可能会失败。当该任务成功的可能性上升到75%时，大学生的学习成绩又下降了。因为他们认为自己无需努力就肯定能完成任务，从而努力程度降低，成功几率也相应降低。因此，如果你渴望成功，不甘于平庸，请在备考名校的过程中，根据自己的实力，选择一所考取成功概率在20%~60%之间的学校，以便更好地激发你的成就动机，使你取得好成绩的可能性大大增加。另外，在复习的过程中，你还要善于利用“练习效应”，克服“高原效应”，不断地通过对自己考试实力的肯定来培养自己优良的自信心，保持持久的激情，在碰到困难时相信自己作出的决定，不断提高复习成绩。而如果你想要比较“安稳”地考上研究生，完全不能承受考研失败的打击，那么你应该尽快放弃“名校情结”，选择一个更有把握的学校。只有冷静和独立的思考，才会使考研变得有灵活性。发表于《求学考研》第11期“名校情结”该结还是该解？-周军 该不该选一所“

名校”？这是令许多考生头疼的问题。虽然很多考生选定了自己喜欢的专业，但应该报考哪一所学校呢？面对同一个专业，不同的学校报考人数不一样，录取比例不一样，竞争程度也不一样。我们究竟应该选择“竞争惨烈”如“千军万马过独木桥”的名校，还是选择相对轻松有如“阳关大道”的普通高校？何谓“名校情结”？“名校情结”，是考生在报考学校时，对知名高等院校抱有的一种带有强烈偏爱的主观意愿和报考倾向，这种倾向甚至会持续影响考生的报考选择。小A和小B都有“名校情结”，却在考研过程中作出了不同的选择。小A终于在第四次考研中如愿考上了那所国内首屈一指的师范类院校。虽然前三次考试小A都以失利告终，但他依然坚持继续报考该校并最终获得了成功。在谈到前三次考研的失败经历时，小A似乎并不放在心上：“前三次的失败就当是积累经验吧。”与小A的经历有些类似的小B，前后共经历了三次考研才考上一所地方高校。“我一开始看见同学们都报名校，也从众了一回，选择了一所自己向往已久的名校。但连续两年都没考上，因为竞争太激烈了！我这人也没那么强的成就欲，干脆放弃了名校，改报普通高校，这样的学校报考人数不多，录取比例也高，结果很顺利就考上了。”

【案例分析】所谓“名校”，是无论从学校的硬件条件还是软件环境来看都具有相当实力的高校，它们对考生无疑具有非常大的吸引力，但由于报考人数众多，竞争也非常激烈。小A和小B是两位有“名校情结”的考生。小A选择名校，是为了获得一种考上名校的快感，即获得一种完成高难度任务所带来的高成就感。为了获得这种成功体验，即使面对数次挫折也无悔无怨。而小B因从众选择了考名校，由于成就

动机较低，在感受了考名校的高难度之后，果断地降低了自己的目标，宁愿享受低难度挑战带来的较低成就感。那么，考研学子究竟是选择高风险的名校，“屡败屡战”、“执念到底”，还是不断权衡自己的实力，“见机行事”，选择一所“非著名”高校？“名校情结”之利弊

1. “名校情结”之利

从心理机制来看，考生“名校情结”的背后是高成就动机的驱动力。人具有追求卓越、实现目标、争取成功的需要。具有强烈成就欲望的考生追求考试成绩的提高，喜欢设置较高挑战性的目标，依靠自己的努力而不靠运气来获得成功，这对于保持一种持久的学习动力非常有利。从复习过程来看，多次复习带来的“练习效应”有助于提升考试成绩。“练习效应”，是学生经过重复的学习和练习，使学习的效果和考试成绩出现大幅度提高的现象。具有“名校情结”的考生，虽然可能会经历“屡败屡战”的挫折，但由于存在练习效应，每一次的重复复习和考试都有利于把握复习重点、巩固复习效果、增加考场实战经验、提升答题技巧。一般来说，后一次的考试成绩会比前一次好。从集中复习的效果来看，一部分有“名校情结”的考生，由于目标明确地集中于少数几所“名校”，有利于节省时间和精力，提升复习效果。

2. “名校情结”之弊

“名校情结”背后的高成就动机会给考生带来高心理压力。根据心理学的“耶克斯多德森法则”，人们在从事像学习这种高要求、高复杂度的活动时，适度的压力将使学习效果达到较好的程度，而过高的心理压力反而会使学习效果大打折扣，正所谓“成也萧何，败也萧何”！“高原效应”会使考生遭遇复习效果的“瓶颈”困境。“高原效应”，是指学生在开始复习的初始阶段，学习效率较高，

收获大，进步也快；但随着复习的进一步深入，虽然比初始阶段更努力地去学习，却发现自己越来越糊涂，原来记住的概念、定理在自己的头脑中也不再清晰，有时还经常走神，学不下去，从而使复习停滞不前，甚至成绩下滑。不能适时解开“名校情结”，大大增加考研风险和成本。部分“执念到底”的考生由于实力不足，不能适时解开“名校情结”，在反复考名校的过程中大大增加考研的成本，甚至最终一无所获。考研人需要问自己的问题：我要执念到底吗 导师建议：找准定位是报考名校的前提 小测试：你的考研名校情结有多重【导师建议】再次报考，要有针对性地弥补不足 中国科学院研究生招生办公室主任 高随祥 人生有目标，是非常可取的，外界对这种学生不应该有太多的偏见，如果考生认为有意义，就值得去做。在一次次失败的磨砺中，他们也获得了成长；但是我们同时也要提倡理性的态度，一定要找到适合自己的目标，不能为了一个想当然的选择浪费时间和精力。不同的院校，选择人才的标准是不同的，而且某个院校的标准不会有太大的变化。如果因为某些课程准备不充分或者发挥不好在初试中失利，那可以考虑再报考同一院校。但是这样的选择一定要慎重，个人能力有限或努力不够，报考学校的命题方式和规律变化太快(针对非统考专业来说)都可能是失利的原因，如果再次报考，要有针对性地弥补不足。再者，即便是报考同一学校同一专业，反复考不一定就能实现知识积累和能力提升的目的，因为每年的考试情况都在变化，竞争对手会不同，每年的考试情况和机遇都不一样，死脑筋是没办法适应变化的。如果是在面试中失利，那一定要换学校了，导师选择学生是有自己的要求和喜好的，而且他们会

记住你的不足，去年哪里不好，会落下成见。找准定位是报考名校的前提 对外经济贸易大学研究生部主任 杨长春 有很多学生很执着，他们宁愿花多点时间，也要报考自己心仪的学校和专业，可以说，名校就是他们的精神支撑。每年研究生开学我都会祝贺新生“多少年追梦，如愿以偿”，但这并不意味着我认同这种做法，要看具体情况因人而异。俗话说得好，“铁杵磨成针，木杵磨成牙签”，材质不同，努力也没用。有的考生自身能力有限，考很多年还在200多分打转，这是能力问题，不是机遇问题。如果考生的考分离最后的录取分数线差得不多，可以再试试，找一找原因，查缺补漏，再努力一点往往就能考上。有的考生总分是够了，可是每次都栽在数学或者英语上，这是思维方式的限制问题，如果多次尝试仍是这样的结果，考生最好重新审视自己。总的来说，因为“名校情结”而屡考不上的考生，主要是自我定位不准，但还没有到心理疾病的程度。【小测试】你的“名校情结”有多重？你打算报考一所“名校”吗？你想知道自己的“名校情结”程度如何吗？下面的测试题将为你提供一个参考。【指导语】请注意：本测试只针对当前打算报考“名校”的考生。请根据自己的实际情况，从下面的选项中选择一个最符合自己的行为 and 想法的选项，在数字序号上划勾。1.我希望做一个坚强的有意志力的人，因为我深信“有志者事竟成”。(1)很不同意(2)不太同意(3)可否之间(4)比较同意(5)非常同意2.我相信机遇，许多事实证明，机遇的作用有时大大超过人的努力。(1)非常同意(2)比较同意(3)可否之间(4)不太同意(5)很不同意3.我决定做一件事时，常常说干就干，绝不拖延或让它落空。(1)从不这样(2)较少这样(3)时有时无

(4)经常这样 (5)总是这样 4.在和别人争吵时，虽然明知自己不对，我却忍不住说一些过头的话，甚至会骂人。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 5.做一件事之前，我首先想到的是它的重要性，其次才想它是否使我感兴趣。(1)很不同意 (2)不太同意 (3)可否之间 (4)比较同意 (5)非常同意 6.我遇到困难情况时，常常希望别人帮我拿主意。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 7.我能长时间做一件重要但枯燥无味的事情。(1)从不这样 (2)较少这样 (3)时有时无 (4)经常这样 (5)总是这样 8.生活中遇到复杂情况时，我常常优柔寡断，举棋不定。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 9.当我同时面临一件该做的事和一件不该做却吸引着我的事时，我常常经过激烈的思想斗争，让前者占上风。(1)从不这样 (2)较少这样 (3)时有时无 (4)经常这样 (5)总是这样 10.有时我躺在床上，下决心第二天要干一件重要事情(例如突击学习一下外语)，但到第二天，这种劲头又消失了。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 11.我在做一件应该做的事之前，常常能想到做与不做的不同结果，然后有目的地去做。(1)从不这样 (2)较少这样 (3)时有时无 (4)经常这样 (5)总是这样 12.如果对一件事不感兴趣，那么不管它是什么事，我的积极性都不高。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 13.在长跑中，觉得跑不动时，我常常咬紧牙关，坚持到底。(1)从不这样 (2)较少这样 (3)时有时无 (4)经常这样 (5)总是这样 14.我经常会因为读一本引人入胜的小说而不能按时入睡。(1)总是这样 (2)经常这样 (3)时有时无 (4)较少这样 (5)从不这样 15.在学习和娱乐发生冲突时，哪

怕这种娱乐很有吸引力，我也会马上决定去学习。(1)从不这样(2)较少这样(3)时有时无(4)经常这样(5)总是这样

16.在考研复习中遇到困难的时候，最好的办法是立即向老师或同学求援。(1)非常同意(2)比较同意(3)可否之间(4)不太同意(5)很不同意

17.如果没有特殊原因，我每天都按时起床，不睡懒觉。(1)从不这样(2)较少这样(3)时有时无(4)经常这样(5)总是这样

18.我订的计划有一定的灵活性，如果完成计划有困难，随时可以改变或撤销它。(1)总是这样(2)经常这样(3)时有时无(4)较少这样(5)从不这样

19.我很喜欢长跑、长途旅行、爬山等体育项目，但并不是因为我的身体条件符合这些项目，而是因为它们能锻炼我的意志力。(1)很不同意(2)不太同意(3)可否之间(4)比较同意(5)非常同意

20.我给自己订的计划常常因为主观原因而不能如期完成。(1)总是这样(2)经常这样(3)时有时无(4)较少这样(5)从不这样

【计分方法与评价】

每一道题所选的序号即为该题的得分，将所有题的得分相加得出总分。如果你的得分在81分以上，说明你具有较严重的“名校情结”，特别看中师资和学术科研力量都实力雄厚的名校，即使面对多次考研失败，也能保持继续考“名校”的动力，屡败屡战，决不轻言放弃。如果你的得分在61~80分之间，说明你比较容易产生“名校情结”，即对知名院校抱有一种强烈偏爱的主观意愿和报考倾向，明知风险很大，也愿意坚持考下去，比较有屡败屡战的意志力。如果你的得分在41~60分之间，说明你选择“名校”后，遇到困难迎难而上的意志力一般，如果遭遇多次挫折，你可能会考虑放弃考“名校”。如果你的得分在21~40分之间，说明你在选择“名校”后，迎难而上的意志力比较薄弱，遇到考研挫折时，

你会比较容易动摇坚持考“名校”的决心。如果你的得分在20分以下，说明你在选择“名校”后，迎难而上的意志力非常薄弱，在复习过程中，随时会动摇坚持考“名校”的决心。一旦遇到考研挫折，你极有可能会马上放弃考“名校”。 - 本文选自《求学考研》的博客，[点击此处查看原文](#)。

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