

过来人谈考研冲刺心理调节：做个阿Q又何妨 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_BF_87_E6_9D_A5_E4_BA_BA_E8_c73_390547.htm 离考研还有两个月时间，现在正是冲刺阶段。我偶然去考研论坛转转（我去年的考研时候可是常常泡在这呢），发现里面有些考研的姐妹兄弟精神和心理上的压力巨大，有的担心考不上在同学朋友面前没面子，有的担心在自己考不上又找不到工作走投无路，有的看着别人都做了几本题而自己没开始就没信心的；还有害怕没时间陪女朋友会不会吹灯的，呵呵，还有看上去马上就要崩溃，已经打算放弃的。我看着他们帖子仿佛又回到了我考研的哪些日子，忍不住想写点什么，希望能给现在考研进入冲刺阶段兄弟姐妹鼓点劲儿，加点儿油！因为我自己那时候也在师兄师姐那里得到了不少帮助！废话少说，转入正题。首先当然是要对自己有信心。要坚决地树立阿Q精神，学会使用精神胜利法。具体做法是：每天早晨起床的第一件事就是对自己说：“天生我才必有用，上天只生我一个，我就是世界上最棒的！”或是“新的一天又开始了，加油！”“从什么时候开始都不晚，何况我已经有了复习了那么多”诸如此类的振奋人心的话要常说给自己听，而且在洗脸时对镜子说最好了。总之就是要告诉自己坚持住，未来肯定光明。可是每天的复习中经常也会有些事情打击你的信心，比如昨天刚背过的政治题今天就想不起来了，比如做英语卷子，正确率很低，比如感觉时间很紧，很多东西还没复习上我最惨一次，阅读理解就作对了一个题。这时候难免情绪低落。但一定要想办法给自己宽心，给在思想上给自己找借口或

者退路，让自己保持乐观积极的态度。比如告诉自己：没什么大不了，最了不起就是考不上，反正我复习了对自己只有好处没坏处，说不定学得这些找工作时还能帮上大忙呢。如果题忘记了就想，精神状态不好，等那天精神好了自然又回来了。要是卷子做的不好，就告诉自己，那有什么呢？只是一套练习题而已嘛，又不是真的考试题，更不是考场实战，也许考试考得都是我复习到的等等。这样阿Q一下心情就会轻松很多，否则带着沮丧和绝望的心情去复习，你就会更看不进书，效率也差很多。我记得看过一篇文章里把考研比作赛跑：发令枪一响，你就埋头拼命跑就好了，别管你周围的人跑地快还是慢，你唯一该做的就是使劲跑，只等着裁判告诉你已到终点就好了。考研也一样，别经常把自己和别人比，他有他的复习方法，你有你的考研策略。他理论好做题不一定比你多；他数学好，英语不一定比你强，一定要按照自己的考试计划按部就班地来。尤其到了冲刺阶段，不要看别人怎么了，自己就着慌，跟着别人乱跑打乱了自己计划。考研毕竟是辛苦的很多时候是孤独脆弱的。要有耐心对自己，要有恒心对考试。其实到了冲刺的阶段，好多人都会有些焦虑：觉得还有太多复习不完了，感觉很多书没有看，很多东西都忘记了，这是很正常的现象不必惊慌。其实并非你没记住，而是一种紧张的心态在作怪。顺其自然，只要学习的任务完成，该睡觉就睡觉，不要胡思乱想。实在太累的时候不妨歇一下，去玩玩。我觉得读不下去书，就会跟一起考研的朋友交流一下，记得那年在万学海文暑期班上认识了一个本校的学姐，后来我们一起去图书馆上自习，每每坚持不下去的时候，我都去找她说说，她也给我诉说下。我们会说说家

庭也会说自己的理想，我们互相鼓励着。我就想会想她比我还我难，她都坚持着，我为什么要放弃。所以我觉得找个同路人也很重要，这样会分担你的哪些苦闷，这样你能坚持到最后，考不也是一种胜利。不过我们两个都考上了，虽然到现在也没见过面，但想起那些岁月我就觉得我们真的是患难之交。找个朋友一路走，会有不错的效果，这是我的经验。还有一些人会因为很紧张而失眠，一失眠就更紧张觉得会影响到复习和考试，与其这样就干脆停下来好好睡一觉，告诉自己一天不复习不会对整个考试有什么影响，而且万一把身体搞坏了，这样的浪费的时间就更多了。说到身体，还要告诉同学冲刺阶段一定要注意营养，平常节省的同学这个时候也要尽量多吃有营养的饭和水果。我有个姐们一边吃还一边阿Q：吃！怕什么，等我上了MBA毕业后，这点钱还不是几分钟就回来。呵呵，还有流感疫苗也要打上，感冒是很影响复习的。拉拉杂杂说这些，其实中心就是不怕做阿Q，适当的时候用精神胜利法给自己减减压，用一种轻松的心态去面对实际上和辛苦的考研.祝福你们向我一样最后取得实质的胜利. 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