

考研经验：积极的心理暗示可以助力考研 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_E7_BB_8F_E9_c73_390548.htm

“心理暗示”这一术语来自西方的心理学，指用含蓄、间接的方式，对人的心理和行为产生影响。考研路上，我们应该充分利用心理暗示的效应，不断地进行积极的自我心理暗示，强化信心，帮助我们克服考研过程中出现的一切困难。

学会和自己说话。最好是有声地说话，请“意识”调动内心深处的“潜意识”。可以站在镜子面前，看着自己的眼睛，真诚地表述自己的愿望：“你马上要参加一场至关重要的考试了，我相信你的实力，只要肯努力，你一定可以成功的！加油！”。但尝试之后会发现，经过这样的自言自语，你的心情会更加积极乐观，思维、行动的效率也会提高。

在想象中预演。在一个安静、安全的环境中将自己彻底放松，并将希望达到的目标在脑海中进行清晰细腻的预演。比如，想象着自己考入了理想的学府，想象着自己在校园徜徉，想象着自己在研究室做实验等。在心里告诉自己：“这就是我的理想，我愿意为我的理想去付出去奋斗！”有了这样的心理预期，人就会有前进的动力。想象之后，脑海中会留下一个积极的记忆印痕；而在遇到真实的情境后，记忆就会被激活，从而指引人的思维和行动。

用语言表达出内心的感受。心理学研究中有一种“内省法”，就是让人冷静地观察自己的内心深处，然后将观察的结果如实讲出来。当考生考研信心不足的时候，与同学、朋友、老师和家长多交流，把心里话、苦衷都倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。他人的安慰、鼓励和支

持，有助于考生改变信心不足的状态。除此之外，考生可以经常看一些考研成功者的经验文章，看看他们是怎样在信心不足的状态下走出低谷的。同时也对自己进行这样的鼓励：我们都会遇到“拦路虎”，既然别人可以打败它，我同样也行！把每一次失败都当作是最后一次。在遭遇不顺和失败的时候，试着对自己说：“这是最糟糕的情况了，不会再有比这更倒霉的事情发生了。”“既然‘最糟糕的事’都已经发生了，那么以后就该‘否极泰来’了！”不要总强调负面信息。不要总是给自己一些这样的提醒：“昨天我有20个单词没有背下来”、“这类题我总是找不到解题思路”等等。越是这样担心的事情越容易发生，所以，聪明人应该避免用失败的教训来提醒自己，而应该多用一些积极性的暗示，如：“多背几遍我就能记住了”、“这次知道错在哪里，下次做这类数学题的时候就有经验了”等等。积极的暗示和指导，比起强调负面结果，效果会好很多。别给自己贴上失败的“标签”。不要总是对自己说“我的能力实在不行”、“我缺乏解题的技巧”、“我不适合考研”这样的话。要知道真正能够击倒你的人有时恰恰正是你自己。因此，不要给自己贴上“这不行、那不行”的失败“标签”，而应该多给自己一些激励与信心，所谓考研成功其实就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。平时多吃一些纵向比较，盲目与他人攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。

培养良好的行为习惯。自我心理暗示不仅仅是以上直接的潜意识的沟通，还包括很多行为习惯方面的因素，尤其是一些细节。比如，走路时挺胸抬头，会觉得自己很有精神；出门的时候照照镜子整理好仪表，会对自身形象有个积极的评价

；工作或学习的时候整理好桌面，摆放好物品，让自己感到很从容很有条理；说话的时候清晰大方，让自己感到自信沉稳……这些看似微不足道的地方，其实都会不知不觉地影响一个人的精神风貌。自我暗示的用处很多，范围也很广，只是开始时，效果往往并不明显。这不奇怪，人的心理调整不是一蹴而就的，要把原有的心理活动纳入自己所期望的轨道，需要具有一定的毅力。万事开头难，只要我们持之以恒，不以途远而怯之，不以效微而废之，日久天长，自我暗示一定能成为我们进行心理调整的得力助手。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