

MBA联考辅导专家十大高招助考生走出复习低谷 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022_MBA_E8_81_94_E8_80_83_E8_c67_467043.htm

1.要学会微笑 笑是人充满信心的体现，是内心快乐的外部表现。笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2.走路挺胸抬头 人的姿势和步态和人的内心体验是有着密切关系的，人在充满信心时会挺胸抬头，走起路来步伐坚定有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头驼背，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生应经常挺胸抬头，走路步伐要坚定有力，速度稍快，这有助于增强考生的信心。

3.进行积极自我暗示 据了解，不少考生在考试前会受到消极暗示的影响，不利于自己信心的增强。我建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念：我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示能起到增强自信心的作用。

4.不搞疲劳战术 很多考生打疲劳战，学习时间很长，晚上搞到半夜，甚至是凌晨一两点。这样会使考生精疲力竭，第二天无精打采，疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。安排好作息时间，有计划有步骤地学习，注重提高效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，有利于增强信心。MBA考试的特点就是备考时间长，是一个任重而道远的过程，所以有一个良好的学习习惯尤为重要。

5.不要迷信 有的考生会说，听

到什么声音了或身体有什么感觉，认为这是不吉之兆，意味着考MBA可能会失利。我认为这会形成消极暗示，影响情绪，影响信心，将对他们的考试产生影响。其实这都是不可信的东西，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。

6.目标要适当 考生要根据自己的备考以来的学习效果，及自己的兴趣爱好、所学专业，实事求是地评估自己的学习实力，确定自己的报考目标商学院。考生如果把MBA联考目标定得过高就会因为难以达到目标而产生考试焦虑，影响考试发挥。考生把MBA联考目标定的太低也会影响考生潜能的发挥。

7.不要攀比 所谓MBA联考成功就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。要多做一些纵向比较，不要经常盲目与他人横向比较。攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考MBA的积极性。

8.多和同学、老师、家长交流 不少考生当考MBA信心不足的时候，把心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其实，这个时候应与同学、老师、家长多交流，把心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。老师、同学、家长的安慰、鼓励和支持，有助于改变信心不足的状态。我还建议考生在信心不足的时候看看那些考MBA非常成功的同学的经验介绍文章，MBAhome论坛就有很多这样的好文章，看看他们是怎样在自信心不足的状态下走出低谷的。

9.做做真题 历年真题是良好的复习资料，可以最有效地指明复习方向与重点难点。这样也会有助于自信心的提高。

10.增强学习实力 考生的信心是建立在学习实力的基础上的，只有学习有实力考MBA才会有信心。因此，考生在备考冲刺阶段要根据自己的情况建立起知识的网络体系，查漏补缺，确实把自己的学

习实力增强一步，提高一步。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