

考研冲刺阶段调节好心态的重要性 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/472/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c67_472516.htm

2008年1月19日-20日，是中国130多万考研学子企盼已久而又不敢直面的日子，毕竟，在这两天将要决定130多万考生的命运和将来。所以，这个日子对于考生来说意味着希望，也同时意味着恐惧。随着时间的渐渐临近，百万考研学子的情绪渐渐变得越来越复杂了。有的准备充分，心情舒畅，在静静等待考试的到来；有的尚欠火候，还在忙着上各种培训班，紧张而有序；有的基础较差，时间准备又不够，看着那么多的资料和书籍，开始渐渐焦躁不安，越来越情绪化。所以我们将考生现在的情绪何心情分为下面几个类型：1、胸有成竹型；2、喜忧参半型；3、焦躁盲目型。不同的心情，不同感受，不同的结果。考研需要有它本身需要的心情和状态，如果不能将自己的状态调整到合适的状态，就不能发挥自己最大的潜能并实现自己的人生理想。首先看胸有成竹型。这类同学往往是准备比较早，手中掌握的资料和信息比较充分，自己也比较努力，方法也比较对路，所以自我感觉非常好，对于将来的考试充满了必胜的信心，已经开始想象着自己参加复试或是被录取的场景。但是，虽然这类同学最后取得考试胜利的可能性比较大，但是也是可能会出现问题的。如果对于自己的考研准备过于自信，那么就会觉得考试这个东西无所谓，那么也许就会错过了在考前再应该收集的信息和资料，也就会忽视考前政治和英语等等冲刺复习，也就会忽视专业的进一步梳理和巩固，也许就会在考试的时候对于相关考务准备不用心，导致

最后结果可能和自己预想的不一样。举一个例子，我大学的一个同学，也是学外语的，考非英语专业的研究生。他觉得自己是外语的，难道非外语专业的英语考试还能难住自己吗？所以，在考试前把大量的精力放在政治和专业课的学习上了，但是最后考研成绩出来之后，英语考了40多分，成为当时外语学院的一个笑柄。究其原因，就是考研有其自身的规律，不是说外语好就能够顺利而且必然考得很好的。所以，那些准备充分的同学，一定要在此梳理下自己的准备情况，仔细检查政治还有哪些知识点还没有看到，哪些细节还没有注意到，哪些时事还没有掌握，哪些重要的话题还没有整理等等；对于英语看看还有哪些小作文的格式还没有掌握，哪些单词还没有背会，哪些题目还比较容易出错等等；对于专业课而言，更要注意收集你要考得那个院校的硕士生导师们的著作和论文，要收集他们感兴趣的话题是什么，认真总结，仔细梳理。所以，对于胸有成竹的同学来说，一定要戒骄戒躁，切莫高兴太早。要记住：He who laughs last laughs best. 对于喜忧参半类型的同学来说，更要注意调节了。因为这类同学觉得该看的书也都看了，该收集的资料也收集了，但是有时觉得自己没有信心考上，常常忧虑和担心最后的考试结果，因此便常常无心看书，常常自己闷闷不乐，在这样的忧郁的状态下，时间在一点一点地过去，等到临考前，情绪会转变为第三种状态，那就是焦躁盲目型。其实，这类同学介于成功和不成功的桥梁上，往前走一步就是胜利，往后退一步就是名落孙山。所以这类同学需要做的工作就是重新评估一下自己的目标，以及根据目标需要看哪些书，需要准备哪些资料，需要下多大的功夫。然后迅速调整自己的复习状态

，在最后的两个月进行高效的冲刺，顺利达到自己预先设定的目标，所以这类同学千万不要每天愁眉苦脸，一筹莫展，从而失去了自己奋斗的目标和方向。第三种同学可能比较多。第三种同学多数基础比较差，尤其是英语，准备时间也不是很充分，总觉得自己复习效果不大，看了很多书，背了很多单词，觉得没有记住太多单词，文章也看不懂，更不要说做题了。同时，政治也进入冲刺阶段，专业课的复习也进入攻坚阶段，因此在这些压力下开始变得焦躁不安，不知道自己应不应该看书，看书的效果再哪里。有的同学甚至考虑放弃，等待明年在继续考。我们要知道自古无场外的举人，所以如果自己现在放弃了考试，等于把今年的这次机会就让给了别人，就会让别人的考试变得更加容易和轻松。所以我们一定要坚持下去，绝对不能放弃。个人认为，虽然现在是在冲刺阶段，但是正是因为我们基础比别人差，我们就不能别人做什么我们也做什么，别人进入冲刺阶段，我们不能羡慕和盲目跟风，还是要走完我们没有走完的基础阶段。有的同学会说，这不是急死人吗？人家都冲刺了，我还在复习基础？其实，不管是政治，还是英语，还是专业课，都是考得是基本的知识和适当的水平发挥。如果没有基础，何谈发挥？所以，耐得住寂寞，认真地把政治的基础知识细细整理一遍；把英语该背的单词一定要科学系统地背完，再背诵写好的文章来应对作文部分，认真的把往年真题细细分析，把不会的单词都认真查出来并不断复习；专业课的知识点细细梳理，不求多但求精，循序渐进，最后的结果一定是出人意料的。即使今年考研失利，也为明年的准备打下了坚实的基础。总之，研究生考试需要一个平和、淡定和从容的心态。希望大

家能够及时调整心态，祝愿大家都实现自己的梦想。 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