

[经验技巧] 考博高分学习法心理篇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/504/2021_2022__EF_BC_BB_E7_BB_8F_E9_AA_8C_E6_c79_504837.htm 孙子兵法中讲,“攻心为上”,“预攻其身,先攻其心”。这就说明,做任何事情首先是要心理上先攻关,空城计就是一个很好的心理战术的运用。考博从一定程度上说也是一个心理战,心理素质好的同学往往更容易应付。可不要小看这一点呀!这是你拼搏的精神支撑。之所以把这点放在最开始,也是基于它重要的战略地位啊!应该怎样具备一个过硬的心理状态,打好这场心理战呢?具体来说,有以下几点供大家参考:首先,要保持乐观积极的态度。无论你选择的目标的难易程度怎样,无论从客观上来看,你考上的可能性大小怎样,无论你在备考时所处环境的优劣程度怎样,你都要尽量的做到乐观的看待这件事,如果感觉自己的压力过大,不妨给自己设计好考失博败后的退路,这样学习压力会明显减小的。我当时就是给自己做了最坏的打算,就是考不上大不了回家乡支援家乡教育事业,也是很能实现人生价值的嘛!这样想就能让心里轻松许多。如果你感到自己学的不大好,就想别人可能和自己差不多,因为大家复习的时间都是差不多的,智力水平也是差不多的,即使有差距也是有会赶上的。如果复习的不是太充分,就想还不一定考什么题呢,说不定只考自己复习到的呢,万一上帝怜悯,幸运之神降临,还能撞进去呢!这不都是可能的吗?作一个乐观向上的人,这样你赢的机会才会大!来源:考试大 其次,尽可能的排除外界事务干扰,保持心如直水,不骄不愠,从而减少心理波动因素。这就要求你

在考博期间内，减少交友会友次数，吩咐你的朋友、亲戚尽可能不给自己添麻烦，哪怕是请客吃饭的好事也要减少。还有那些与考博无关的杂事，该减少的都要减少。因为这些事情，看起来是小事，可多起来就会总让自己分心，学习起来心不够静。我采取的方法是提前通知四路友人亲人，没有重大事宜不要通知我，或是来寻求我的帮助，因为我目前只能寻求自保。大家也是很能理解的，就都没怎么烦我，使我安安静静走过了这段路。更甚至余，我连生日都省略不过了，中午吃了碗面，搞定！牺牲得够彻底吧？再次，遇到挫折或失落时，要善于自我调节。要知道，“小不忍则乱大谋”呀！千万不要因为一时的不顺利就倍受打击，情绪低落，灰心丧气。比如说作一套模拟题，打的分很不理想，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，也就是这套题发挥的不好而已，或是这套题考中了自己的很多复习漏洞罢了。这种情况谁都会时常碰到的。如果每一次都伤心一次，那我想等考完，一定都博不知道“伤心”二字如何写了。所以，一定要做到心胸宽广，宰相肚里能撑船嘛！第四，要有自己的一套心理调节措施，或者说是情绪发泄渠道。因为人不是圣人，再好的心理素质也有受不了的时候。这时你就要用你自己的方法，适合自己的方法去宣泄内心的不满与压抑，从而能够尽快的恢复到好的状态。比如说，打电话给友人大发牢骚，在父母面前撒娇，到操场上跑步、打球，逛街购物，吃最想吃、最喜欢吃的东西，看电影……方法的选择是因人而异的。对于爱吃甜点的我可就惨了，可想而知，我的又一大牺牲体重！第五，要有同路人。这一点我认为是很重要的，因为艰辛的道路上是需要大

家携手同行的。最让我感到幸运的是我拥有一个考博寝室，有三个考博姐妹与我共同奋斗，我们相互扶持，相互安慰，相互鼓励，让我这一路走来从不觉得痛苦和孤独。在校园的路上，在图书馆的自习室里，都能看到我们四姐妹同甘苦、共患难的身影，这是最让我珍惜和难忘的点滴！这是一种心理上的平和与满足。所以，考博过程中，你所处的生活环境很重要，你的伙伴也很重要，一定要建立自己的考博同盟军！

第六，一定要树立阿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！”诸如此类的振奋人心的话要常说给自己听，将会有很好的激励效果的。我最喜欢的一本小说《飘》上的主人公郝思嘉就很善于这样的调节，从她身上我学到了很多面对困难时应具备的精神。来源：考试大以上就是我对于考博心态问题的一些看法。我始终认为，它能够直接影响到你的学习效率，甚至影响你的考场发挥进而决定你的成败。希望大家能够重视！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