

考研关键时期情绪心理方面的调节三大技巧考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/529/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_85_B3_E9_c73_529366.htm

用经历过考研的同学的话说："考研征程，痛并快乐着。"当你选择了考研，就要忍受在漫漫长夜灯下苦读的痛苦，就要准备好淹没在漫无边际的题海当中；可当你真心投入到考研复习的时候，你就会发现为理想而奋斗的那种快乐和充实比什么感觉都好。

1. 要时刻相信自己，相信自己付出之后的成功 缺少自信，无论做什么事都很难成功，自信心总是那么的重要，考研也不例外。很多时候，准备研究生考试的压力不只是来自考试本身，考前的信心蓄积也很不容易。现在有些人动辄以"报考与录取比例10 : 1 ~ 20 : 1"来吓唬自己。事实上，报考者中什么人都有，真正有竞争力的并不多。应当相信自己的能力，相信努力之后的成功。调整好信心状态，在一定程度上是超越学习本身的一个重要环节。不要太注重你所报考专业的录取和报考比例，因为在这庞大的大军里，有许多人只是想试一试，这些人的竞争力是不强的。关键是自己要有实力，不要多想有多少人与你竞争。考试本身不一定能全面检验你的知识水平，但能很好地检验一个人的综合素质。
2. 要学会放松自己，以一种最轻松的心态去准备考试 另外，准备考研的同学要学会放松自己，尽量给自己减少压力。生活要有规律，学习时间不必安排得过紧。有些同学为了考研整日起早摸黑，事实上，长时间的学习很难保持头脑清醒，而且因为自我施压太大，睡眠不足，用脑过度，学习效果反而不好。考生在生活中须贯彻三个"好"字：睡好，吃好，第三才是学好。不考

则已，想考就不能只是试试看。抱着试试看不行就放弃的想法去复习，这样的人往往不能坚持下去。选择了考研，就意味着不能像其他人一样悠闲地生活学习。

3. 正确处理好考研与其他事情之间的关系

作为在校学生，既要应付学校的课程、活动，又要按自己的计划有步骤地复习报考学校的科目。时间有限，而且事务繁多，二者冲突时，也只能以学校课程、活动为重。而在职考生，要推掉许多应酬，多挤时间学习。平时最好是全面封闭自己，少受外界干扰，做到心气平和，排除杂念，静心学习。应届生考研还有一个顾虑，就是怕考前复习占了找工作的时间，担心落榜后找不到工作，鸡飞又蛋打。这确实是一个很现实的问题，逃避是不可能的，唯一正确的方法就是科学而合理的处理二者之间的关系。如果分兵两路，既要考研又要找工作，“脚踏两只船”，时间精力是不够的，最后的结局可能是什么也没有得到。因此，必须要在这两者之间做出选择。在此，我们建议大家考研之前应该把绝大多数部分时间和精力放在准备考试上，工作的事先放一放。考试结束后，无论考的怎么样，都不要再去想它了，重心立刻要转移到找工作上，因为成绩要50天以后才能出来。总之，考研成功的关键是保持四心：决心、信心、恒心和平常心。考研的复习量非常大，复习过程又非常枯燥，但只要坚持下来，并在复习过程中不断体会和改进复习方法，提高效率，一般都会获得成功的。考研复习最初的动力是坚定不移的决心，最后变成必胜的信心，而贯穿始终的是坚持不懈的恒心，此外，最重要的是保持一颗平常心对待考试，付出了总会有回报的，天道酬勤。明智的选择 正确的策略=成功。最后祝愿所有考研的同学都能驾驶理想的帆达到成功

的彼岸。百考试题编辑整理 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