

专家指导：长期备考者考研冲刺复习注意事项一考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c73_532501.htm

压力 VS 动力 压力和动力是并存的：在一定的范围内，压力越大，动力也越大，压力有时还可以转化为动力；而过大的压力不仅不能转化为动力，还可能损害我们的身心健康。理性的考研人需要了解自己的抗压能力，把压力控制在自己可以承受的范围之内，这样，压力才会对我们的复习冲刺产生积极的作用。在采访中我们发现，在冲刺阶段压力最大的一群人来自长期备考者。他们准备的时间比较长，投入的精力多，甚至放弃了很多其他的机会，期望值高，所以在冲刺期更容易出现情绪焦虑、体力透支的情况。而“短道速滑族”投入的时间短，投入的精力也不算多，压力要比长期备考者小很多，所承受的压力往往正处于可以承受的范围之内。对大部分长期备考者而言，如何减轻压力，将压力转化为动力是临考前需要解决的迫切问题。心理咨询师提出一个有效的方法：“在临考前，要想到所有的可能性，包括出现最糟糕的情况没有考上；而且要考虑每一种可能性的应对方法。然后把注意力放在怎么做上面，不要放在结果上面。有了这样一套紧急预案，出现哪种结果自己都能接受，这就大大减轻了压力。”这样，我们就能够把握自己的情绪，不受外在不利因素的影响，顺利实现压力与动力的转换。百考试题编辑祝各位好运！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