

专家指导：2009年考研应试指导之心态调节考研 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_532522.htm 许多考生在最后的阶段花了大量的功夫，却看不到明显的进步，身体开始疲惫，心情开始烦躁。这时候来自于各方面的压力可能会严重影响考生的复习效率和信心。所以，考生要根据自身特点制定相应的复习计划，按部就班，不要急躁，也不要盲目与他人攀比。遇到困难时，可以跟考上研的师兄师姐进行交流，也可以找亲朋好友聊聊天，从他们那里获取支持和鼓励，另外还可以抽点时间读读励志类的书或人物传记。这些对调整心态很有益处。考前的学习生活不可过于紧张，也不可过于放松。只要坚定“信心决不动摇、努力决不松懈、策略决不疏忽”的信念，像往常一样扎扎实实做好剩余的备考工作即可。如果此时还有较繁重的备考任务，则应当果断放下一些备考工作，以抓重点为主，要学会取舍。总的思想是“尽力而为”，尽最大努力去做最好的自己就行。没必要思虑别人复习得如何了，也不必担忧最终结果会怎样。考前最为重要的一件事是保持良好的心态。坦然、开朗、平静而无所畏惧、自信而谨慎、激情而稳重、有傲骨而无傲气。这个时候要警告自己“担忧、焦虑都是没有用的！”心态不好的时候，可以找个时间静静地听听音乐、冷静地反思一下；找个亲密的朋友说说话；去一个风景较好的地方散散心；或者做深呼吸稳定情绪等等。总之，在心态方面应注意的是：1.有意给自己减压，努力形成放松的心态。2.适当地放松，但要注意度。3.时常给自己积极的心理暗示。考试*大编辑整理 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