

暑期考研复习心理调节术：信念意志静心教育硕士考试 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\\_\\_E6\\_9A\\_91\\_E6\\_9C\\_9F\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_c76\\_532588.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E6_9A_91_E6_9C_9F_E8_80_83_E7_c76_532588.htm) 炎炎夏日，各个高校已经陆续放假，校园开始笼罩在宁静祥和的气氛中。但这股静谧中，却流动着亢奋、烦躁、不安、彷徨、庸懒。新一轮考研复习的强化复习期拉开了大幕。在这个长达两个多月的假期中，对于考研的朋友们来讲，既是极佳的复习期，没有其他课程安排，教室座位充足，学校比较安静，外界干扰较少，同时，这段时间又是磨励期、煎熬期，很多同学在这个时期学习提不上劲，难以忍受坐在那里埋头苦练的寂寞与枯燥。对于这种情况，时下流行的《士兵突击》里的六个字很适用“不抛弃不放弃”。一方面，考生在复习时劳逸结合，在长时期学习的同时，抽出一定时间锻炼、郊游；另一方面坚定信念，打磨意志，以目标来激发动力，以考研同学来互相打气。信念 没有信念，估计就没有考研这个冲动与目标。有了信念，说明我们已经成功地走出了第一步。既然走出了第一步，就需要我们走好第二步。当然，每一个经历过考研的人都不会忘记考研过程中经历的迷茫与无助。有的时候，人要相信自己，无条件地相信自己能够胜，只有这样，才能抛开一些顾虑，摒势烦躁，认真做好复习过程中当下的事情。很多成功考上名校的同学，在谈到信念时，大多认为不断的学习、不断地充实自己，会让信念变得更坚定。有时候，都不会去想考不上该怎么办。可是信念不可能一直持续着，尤其是在暑期复习过程中，很多考生都会走到了放弃的边缘，对辅导书厌倦，对教室厌倦，对拿起书本厌倦，这种反应

在暑期复习中会是一种很正常的现象。这个时候，可以报个辅导班，置身考研群体中，往往能找到共进的兴趣。以愚公的心态去对待考研这座山，这座山就会自然的变得渺小，而暑期强化复习却是要走过的一个关键过程。意志坚强的意志不是每个人都具备的，我们考研同学也一样。当然，也并不是暑期备考不到位，就说明意志力薄弱。现在，我们可以准备一个本子，上面写好整个暑期的目标，以及每周的计划，记录一些考研高分同学的经典之谈。每当信心不足或者意志消沉的时候，可以翻看这个本子，看那几句话，会有莫大的帮助。当暑期复习中，我们想临阵脱逃时，开始为考研失败后如何打算而焦虑时，可以做个对比，如果我们不利用暑假来做些事情，学习一些知识，那我们又能干些其他什么事情呢。可能是玩耍，可能是玩游戏，可能是在无聊中度过，可能是回家一趟、走亲访友，既然是这样，那么我们为什么不充分利用这些时间来强化冲刺一回呢。静心极度郁闷烦躁之时，可以诵读《心经》，以神游化外，抚平心情，归于安宁，原文摘要如下：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色身想味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨陀，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”，当然，也可以听听这类音乐，关了宿舍的灯，在一片宁静的黑暗中，淹没在音乐之中，渐渐地，会寻求到一

种寄托与空灵。这倒不是迷信，而是一种心理暗示，感兴趣的考研朋友不妨一试。有很大的用处。最后，希望正在复习的考研朋友们能够三管齐下，在安排好复习计划与进度，在劳逸结合的基础上，做到信念、意志与静心三管齐下，不抛弃、不放弃，充分利用好暑期这整个黄金复习备考期。

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](http://www.100test.com)