

名师支招：打破考研复试六种“不合理信念” 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_ti2020/563/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_94_AF_E6_c73_563018.htm 终于进入了复试，小松总算松了一口气，但是他并不敢有丝毫懈怠。因为复试时会有20%表现不佳的考生被淘汰。他的初试分数排在比较靠后的位置，复试发挥不好，很有可能被刷下去！——要不要先去找找导师？初试成绩会不会影响面试导师对我的印象？到底该怎么准备复试？小松急得像热锅上的蚂蚁。小甜的情况有点不太一样，她本科是数学专业，报考的却是生物学硕士，属于跨专业考研。虽然她的初试成绩不错，排名比较靠前，但她非常担心自己的非专业背景会导致复试失利。小峰的情况算是比较好的，本专业考研，初试分数很高，他也有把握复试表现良好。但他是跨校考研，对导师不熟悉，所以他担心自己喜欢的导师不要自己。……在考研的路途中，每个人都有自己的烦恼，在考研结果尚未尘埃落定之前，通过初试的考生没有百分百的把握保证自己能通过复试，即使通过复试，也没有把握能投到自己喜欢的导师门下。虽然客观的因素我们很难控制，但是我们可以控制自己对待这些事情的态度，从而以积极乐观、轻松自信的状态迎接复试。“不合理信念”加重应试紧张感 很多考生复试时比初试紧张很多，源自他们内心的不合理信念。大部分人都会想，初试这样的大风大浪都闯过来了，不能在小风小雨面前栽跟头了，复试“一定要通过”。前面几期我们介绍过，这种不合理信念，即绝对化要求，会加重我们的紧张感，从而影响复试的发挥。概括地说，有三种不合理信念：1. 绝对化要求，指人们

以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念，它通常与“必须”、“应该”、“一定”等字眼连在一起。2. 过分概括化，这是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现。3. 夸大化，即夸大负性事件的影响。具体而言，在复试的过程中有哪些常见的不合理信念呢？我们该如何去打破这些不合理信念？请阅读表格里的内容，并做一些练习。

情境消极自我暗示驳斥不合理信念
积极自我激励
得到复试通知时初试都通过了，复试一定要过（绝对化）
结果：紧张没有什么结果是一定要得到的，我只要努力去做就行了。我很棒，通过了初试，复试也要加油啊！
结果：充满信心还可以有哪些激励的方式？
得到复试通知，但是初试成绩并不理想我当初怎么就那么粗心呢？要是我细心些，我的初试成绩应该会更好！（绝对化）
当初在讨论那个问题时，我重视些就好了，后来果真考了那道题！（过分概括化）
结果：后悔，自责那些都过去了，以后注意就是了。这次没考好，还是与我复习的总体效果有关，与是否讨论某个题目关系不大。过去的都已过去，我要好好准备复试！
幸好当时与××讨论过那个问题，让我在考试的时候能够记起一些知识。
结果：充满信心，开心还可以有哪些激励的方式？
跨专业考生我不是本专业的学生，考分又不高，复试的时候我该怎么办啊？（夸大化）
结果：焦虑，没信心
决定跨专业考研之前我已经经过了仔细的考虑，对我来说并不是坏事。我已经很不错了，跨专业都取得如此好的成绩。
我的本科专业对考研专业有帮助。
结果：充满信心还可以有哪些激励的方式？
复试面试之前直接面对老师，好紧张啊，万一不能给老师留下好印象就完蛋了！千万不能出错！

（夸大化，绝对化）结果：焦虑，头脑一片空白复试面试的时候并非一定要表现得很完美，我本来就不是完美的人，展示出自己真实的水平就行了。今天的任务很多，加油！我没问题！结果：踏实，充满信心还可以有哪些激励的方式？复试选择导师时导师愿不愿意招我呢？万一不招我怎么办？那我这么久的努力岂不是白费了！（夸大化）结果：焦头烂额想那么多也没用，努力做好就行！不想那么多了，明天和导师沟通一下，了解他的招生意向！结果：平静还可以有哪些激励的方式？复试时需要考试时间都花在初试上了，还剩这么点时间，我怎么来得及看复试要考的这几本书呢？（夸大化）结果：焦虑复试与初试不同，虽然要考几门专业课，但是没有必要面面俱到。复试考试的思路与初试不一样，只要把握重点部分就可以了。结果：充满信心还可以有哪些激励的方式合理归因，备战复试在复试阶段，很多考生都会“瞻前顾后”。“瞻前”就是对过去的事情(如初试)进行评价，过分地关注。比如有的考生初试成绩很好，但他认为那是因为运气好、发挥好，因此对复试的信心和把握不大；有的考生初试成绩不好，排名靠后，于是就反省自己，自责当初应该如何努力、如何复习，整个人被自责的情绪控制。所谓“顾后”就是对将来还未发生的事情过分担忧。很多通过初试的考生，特别是分数并不是很高的考生，在复试的过程中会更加紧张和焦虑，担心诸如“复试是不是也能取得好成绩？”、“能不能争取到公费指标？”、“会不会优先考虑本校学生？”、“自己想报考的导师是不是愿意招自己？”等问题。为什么考生在这个阶段比较容易“瞻前顾后”呢？这跟考生将自己初试取得的成绩归功于什么因素有很大的

关系，并直接影响到考生复试时的信心。在这里，给大家介绍一下韦纳的归因理论，帮助大家进行合理归因。所谓归因，就是人们将事情的结果归功于什么原因。韦纳认为，人对自己成功或失败的原因的归因会对今后的行为产生重大的影响。在实际生活中，个人对成功或失败的归因并不见得是成功或失败的真正原因。能力、努力、任务难度和运气是人们在解释成功或失败时知觉到的四种主要原因。韦纳通过一系列的研究，得出一些归因的最基本结论：个人将成功归因于能力和努力等内部因素时，他会感到骄傲、满意、信心十足，而将成功归因于任务容易和运气好等外部原因时，产生的满意感则较少。相反，如果一个人将失败归因于缺乏能力或努力，则会产生羞愧和内疚，而将失败归因于任务太难或运气不好时，产生的羞愧则较少。而归因于努力比归因于能力，无论对成功或失败均会产生更强烈的情绪体验。通过努力而获得成功，体会到愉快；由于不努力而导致失败，体验到羞愧；而经过努力的失败结果也应受到鼓励。根据韦纳的归因理论，通过初试的考生，如果将自己初试所取得的成绩归因于自己的能力和努力这种内部的可控制的因素，则会更有信心和把握去面对复试；如果将成绩归因于运气或者考题简单这种外部的不可控制的因素，则会对复试没有太大的信心，从而导致“瞻前顾后”。在“瞻前顾后”的过程中，会消耗很多时间和精力，所以在给考生们提一点小建议合理归因。不要活在过去，不要为过去的事情后悔自责，也不要活在未来，为明天的事情焦虑不安。而是要活在当下，看看现在可以为复试做些什么！最新热点快报：2009全国硕士生入学考试初试合格资格线确定2009年考研网上调剂系统4月8

日开通2009年考研最新查分复试调剂信息专题2009年各地考研成绩查询信息汇总专题09考研复试线只划一条新增专业硕士不另划线2009年面向应届生专业硕士招生复试不单独划线2009年考研国家复试分数线预计4月8日公布把百考试题考研站设为首页 考研辅导资料特别推荐：2009年考研政治重点详解资料汇总考研政治基础辅导之常考知识点精选汇总09考研英语阅读理解专项训练汇总历年考研英语常考词语固定搭配资料汇总2009年考研数学\政治\英语冲刺复习资料汇总2009年全国研究生考试复试资料大汇总更多优质资料尽在百考试题论坛 百考试题在线题库把百考试题考研加入收藏 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