

失败让我们更懂成功
考研落榜后必做三件事
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_ti2020/583/2021_2022__E5_A4_B1_E8_B4_A5_E8_AE_A9_E6_c73_583652.htm 初试后的复试已经结束了，有成功也有失败，考研就是我们人生历程中的一次战斗，既是战斗，结局就有两种，战胜或战败。失败并不可怕，可怕的是深陷于失败之中而不能自拔。失败的最大意义在于能让我们懂得如何才能到达成功的彼岸。当我们走出失败的阴影后才发现，其实考研过后，路还很长。学会失败后的情绪调节

人物自述：“考研结果出来那天，简直就是一场噩梦。没想到，我花了那么大的力气，最后还是没考上。我不知道，未来是什么，我该何去何从。现在我什么都不想干，对什么都没有兴趣，一想起考研就感到窒息、心痛。每天饭也吃不好，还失眠。我劝自己别想了，反正已经这样了，但还是控制不了自己。感觉一切都糟透了。”

心灵解读：人生旅途中，有喜有忧，有笑有泪，每一天我们都在体验着各种情绪变化。当你心情愉快时，你会感到周围的一切都是那么美好，好像今天的太阳也比昨天的灿烂；当你郁郁寡欢时，一切都变得暗淡无光，就连鸟语花香也让人觉得讨厌，这些都是情绪带给你的感受。人在遇到失败后常处于负面情绪之中，这些负面情绪对人的心身伤害很大。认识消极情绪，消除不良情绪，将有助于自己的成长，因此，学会自我情绪调节是很必要的。我们可采用以下的方法：1. 从积极乐观的角度看失败 “一些人往往将自己的消极情绪和思想等同于现实本身”，心理学家米切尔霍德斯说，“其实，我们周围的环境从本质上说是中性的，是我们给他们加上了或积极或

消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种”。霍德斯做了一个极为有趣的实验，他将同一张卡通漫画显示给两组被试者看，其中的一组人员被要求用牙齿咬着一支钢笔，这个姿势就仿佛在微笑；另一组人员则必须将笔用嘴唇衔着，显然，这种姿势使他们难以露出笑容。结果，霍德斯教授发现前一组被试者比后一组认为漫画更可笑。这个实验表明我们心情的不同往往不是由事物本身引起的，而是取决于我们看待事物的不同方式。

考研失败了，这也许是一个新的起点，你可以重新对自己当初的决定进行审视，究竟是要从头再来一次还是去选择其他的道路？人生的选择不只一种，塞翁失马焉知非福？如果我们积极看待，失败也许会为我们打开认识另一扇窗。

2. 情绪转移 当我们受到无法避免的痛苦打击时，长期沉浸在痛苦中，既于事无补、不能解决任何问题，又影响自己的工作、损害身体健康，所以我们应该尽快地把自己的注意力转移到那些有意义的事情上去，转移到最能使你感到自信、愉快和充实的活动上去。这一方法的关键是尽量减少外界刺激，尽量减少失败的影响，百考试题。考研失败对我们来说是一个重大的打击，要将这种痛苦和沮丧的情绪忘掉是很困难的，但是，我们可以进行积极地转移，如主动去帮助别人、找知心朋友谈心，或找有益的书来阅读。要使自己的心有所寄托，不要使自己处于精神空虚、心理空旷的状态。凡是在不愉快的情绪产生时能很快将精力转移的人，不良情绪在他身上停留的时间就会很短。

3. 语言暗示 当你为不良情绪所压抑的时候，可以通过语言的暗示作用，来调整和放松心理上的紧张状态，使不良情绪得到缓解。语言是一个人情绪体验强有力的表现工具。通过语言可以引起或

抑制情绪反应，即使不出声的内部语言也能起到调节作用。林则徐在墙上挂着写有“制怒”二字的条幅，这是用语言来控制调节情绪的好办法。当你陷入考研失败后抑郁、沮丧、痛苦的情绪中时，提醒自己“忧愁没有用，于事无益，还是面对现实，想想其他办法吧”或“考研失败并不意味着我人生的失败”等等，在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下，进行这种自我暗示，对情绪的好转将大有益处。对失败进行恰当归因人物自述：“我真的很怀疑，失败真是成功之母吗？去年，面对没有考上的结果，我在泪水中站起来继续复习。现在面对着一一次次惨不忍睹的模拟题分数，我缺少自信的底气！因为，我一次次的努力，却换来一个个的失败。如果说，失败是成功之母，为什么我得不到回报？两年前几个和我处于同一起跑线的同学，现在的成绩却扶摇直上。我不懂，为什么我们后来的差距，就像加速运动一样快，为什么？”心灵解读：“失败是成功之母”这句话并没有错，但这个论断是有前提的。成功不等于失败的简单累加，一次次蛮干的必然结局仍会是失败。从失败走向成功的前提和条件是：其间既需要有百折不回的韧性，更需要有在教训中进行有效的思考和冷静理性的探索。失败究竟是引向更多更大的失败还是转折为成功，就要看你对失败的处理，看你能否从失败中吸取教训，找到原因，得到启示。美国教育心理学家维纳的归因理论认为，人们的成功和失败主要可归为四种因素：能力、努力、任务难度和运气。如下图所示：

因素	内部/外部	稳定/不稳定
能力	内部因素	稳定因素
任务难度	外部因素	稳定因素
努力	内部因素	不稳定因素
运气	外部因素	不稳定因素

有些人把失败的原因归结为个人内部的、稳定的或不稳定的因素，会因此而怀疑自己的能力，失败后一蹶不振；有些人把失败

的原因归结为外部的稳定或不稳定的因素，频频为自己找借口，而不能发挥自己的主观能动性，为扭转失败做出实际行动。失败后最重要的就是对失败的原因进行总结和归纳，只有做出正确的归因，失败才会成为成功之母。学会在失败中承担责任 人物自述：“这次考研真是太倒霉了，考试时坐的位置不好，窗户漏风，整个考试过程都特别冷，题目当然做不好。还有，考前一周我都在生病，上考场的时候还在感冒，状态没有平时好。我觉得这次题出得也太偏了，有的题很多人都答不出来。什么倒霉的事都让我赶上了……” 心灵解读：生活中的事情没有尽善尽美的。每一天，你都会遇到麻烦。如果你想：“为什么倒霉的又是我呢？”然后找出各种各样的理由来为自己开脱，逃避责任，把一切失败归结为客观原因。但是人生在世，孰能无过。从你出生时起，你就在与周围的世界产生积极的互动。环境对你产生影响，但是你往往更会对周围的事物产生影响。你能够在众多选择中作出自己的决定，说明你拥有主宰自身行为的能力，因而完全能够对周围环境产生影响。如果是这样，你就应该为自己的行为负责。经过以上的归因分析，你是否找出了失败的真正原因呢？如果你敢于面对失败，敢于承担失败的责任，你会发现，考研真的让你成长了许多。测测你的责任感 仔细阅读下面的测试题，根据自己的情况在括号中填“是”或“否”。

1. 与同学约会，你通常准时赴约吗？()
2. 你认为自己可靠吗？()
3. 你会未雨绸缪，为将来做准备吗？()
4. 发现同学违反校规时，你会告诉老师吗？()
5. 出外旅行，找不到垃圾筒时，你会把垃圾带回家吗？()
6. 你经常运动以保持健康吗？()
7. 你忌吃垃圾食物、脂肪性过高和其他有害健康的食物

吗？() 8。你总是将正事列为优先，然后再进行其他的休闲活动吗？() 9。你从来没有错过任何选举权利吗？() 10。收到别人的来信后，你总会在一两天内回信吗？() 11。“既然决定做一件事情，那么就要把它做好。”你相信这句话吗？() 12。答应了别人的事，你总是尽心尽力的去完成，即使自己生病时也不例外吗？() 13。你从来没有犯过严重的错误吗？() 14。你几乎从不拖延交作业吗？() 15。在家休息的时候，你经常帮忙做家务吗？() 说明：选“是”得1分，选“否”得0分，计算出总的得分。分数为10-15：你是个非常有责任感的人。你行事谨慎、懂礼貌、为人可靠，并且相当诚实。分数为3-9：大多数情况下，你都很有责任感，只是偶尔有些率性而为。分数为2以下：你是个完全不负责任的人，常常逃避责任，希望在今后有所改进。 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