

夏季考研复习四大负面心态如何克服考研 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\\_8F\\_E5\\_AD\\_A3\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_c73\\_583691.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/583/2021_2022__E5_A4_8F_E5_AD_A3_E8_80_83_E7_c73_583691.htm) 心理指导：静心过“研”夏“清风无力屠得热，落日着翅飞上山”诗人王令的一首《暑旱苦热》将夏日炎炎呈现面前。夏，明媚与繁花伴随着焦躁，酷热的天气让人很难集中精力，对于我们考研的同学来说，每天要在教室里复习10个小时以上，需要何等的毅力来坚持。酷暑天气产生心理烦躁 夏天昼长夜短，天气闷热，夜睡不安，常常睡得晚、起得早，以至睡眠不足。尤其是夏日正午，周围高温环境容易造成血液分配不平衡，导致大脑血液减少，加上经过一个上午的学习，很容易感到精神不振，昏昏欲睡抑或是心情烦躁，无法集中精力。建议午睡，午睡好比运动过程中的一次缓冲，经过午睡以后，人的疲劳消除了，这对下午继续学习很有帮助。但身体上的疲乏只是“研”夏对我们的一个小小考验而已，更大的考验是心理上的煎熬！复习没有进展懊恼焦躁 复习进行到这个阶段，英语数学的基础复习应该已经完成，很多考生因为没有抓紧时间按时复习而落下了课程或者说是还没有打好基础，这个时候比较其他同学就很容易着急，越急就越没有办法静下心来学习，结果恶性循环，很多同学是从这里开始落后的。其实，基础复习没有做好，同学们也不要太急于求成，而是应该沉下心来仔细复习，因为，如果从现在开始努力，是完全来得及的，只是需要你付出比别人多的努力而已。周围同学影响萌生退意 距离7月份毕业只有两个月左右的时间，周围同学们中一部分已经找到工作的现在悠然自得的享受着最后的

大学时光；准备出国留学的也在有条不紊的进行；其他留校的、考公务员的、还在找工作的等等，这些同学的信息随时随地都会影响到咱们考研的同学，一些不够坚定的同学很容易就会摇摆不定，一会儿觉得工作好，一会儿觉得公务员稳定……不但做不好自己的考研复习，更做不成其他。海天建议同学们，既然决定了考研，就要坚持到底，坚持才有可能成功，不坚持一定失败！暂时逃避导致半途而废“天气太热了，就算是复习，效率也不高，我还是这段时间休息一下吧”错！一定不能有这种思想。无数先例告诉我们，如果现在一松懈，那就不可能再全心的投入，这和半途而废没有什么区别！同学们，考研不仅考察我们的学习能力，更考验我们的意志力，这个时候千万不能逃避，而是要在别人有可能松懈的时候加倍的努力，迎难而上。当然，良好的心理状态也需要一个好的身体支撑，建议大家重视防暑，多喝水，多吃瓜类蔬菜尤其是凉性蔬菜，同时注意休息，保证睡眠质量，只有好身体好心理才能好成绩！

最新热点快报：2009年研招调剂系统15日关闭考生及时填报志愿把百考试题考研站设为首页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](http://www.100test.com)