

成功考研心得：构建社会支持网络考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E6_88_90_E5_8A_9F_E8_80_83_E7_c73_605657.htm 我的成功，你们的支持很重要！“今天得知研究生考试成绩，英语69分，政治81分，数学134分，专业课141分，200个日日夜夜的苦熬终究得到了满意的结果。兴奋之余，我沉入回忆之中。大三，我选择了考研。接下来的我，过着每天食堂、教室、宿舍三点一线的艰苦考研生活，本以为会孤独作战，却得到了许多人的关爱。无法忘记，父母们每次电话里悉心的嘱咐和鼓励，它给了我选择考研的勇气和信心，给我建立起一道坚固的后防。无法忘记，好友琳和海波陪我度过考研的日日夜夜，他们是我大学里相携相知的益友。也无法忘记，在教四301教室自习的考研同路人，虽然我们彼此都不知道姓名，但他们每个人的努力和执著却时时刻刻鼓励着我。正是因为那集体的力量使我走过了寒冷的冬天。更无法忘记的是，在跨考辅导班得到各位老师的指导和帮助之后，我信心大增，在后期的复习准备过程中，我认真按照老师们的建议一步一个脚印，踏踏实实，最终取得了我所报考的专业方向(武汉理工大学通信与信息系统)的第一名。回想起来，自己坚定的信念，科学的复习方法固然重要，亲人、老师、朋友给予的鼓励和帮助，更是我考研路上不可或缺的精神食粮。”摘自一名跨考成功者的日记 考研是自己的事吗？是的。考研只能靠自己吗？答案是否定的。一些考研学子觉得考研是自己的事，别人也帮不了忙；还有一些同学或在职考研的人，身边没有其他一起考研的人，自己孤军奋战，身心疲惫。踏上考研之路，无形之

中给人一种悲壮的感觉。然而，我们要认识到，准备考研的过程是对我们的考验，但并不意味着考研的生活就是独自一人，没有阳光和快乐。积极寻求外界的支持，自己多寻“战友”、多得鼓励、多增信心，这对考研成功可以说有着绝对的好处。学会寻找支持，我们就能找到快乐，就能向成功迈进更稳的一步。下面我们就来和大家讨论如何在考研的艰苦生活中寻找支持，寻找精神食粮，让自己的考研之路不再是“独孤求败”。

构建社会支持网络首先要明白一个概念。社会支持，指一个人通过社会联系所能获得的他人在精神或物质上的支持。精神支持，其实就是能被他人尊重、被理解、被同情、被鼓励等一切精神上的安慰。在这里提到的社会联系又是什么呢？就是指你的家庭成员、朋友、同事、同学以及其他社会组织，比如说你加入什么社会团体、小团队。其实，简言之就是，我们要从自己身边可能存在的任何某一个人那里，得到他的精神支持。而这些能给你精神支持的人组合起来，就是你的社会支持网络。如果善于利用自己的社会支持网络，不仅会减轻在考验过程中的心理压力，体会到被支持的快乐，还可能让这段艰辛的备考时光成为日后珍贵的记忆。社会支持是个体应对压力的关键资源。如何清晰的看到自己的社会支持网络呢？可以通过绘制一个社会支持网络图清晰的表达出来。你可列举出你的情感支持的资源，绘出他们的发生背景以及相互关系，通过分析这个社会支持网络的特性，整合你的社会支持资源。首先，进行网络列举。第一，列举出在你考研的过程中，当你遇到个人问题无论是学习问题或情感问题的时候，你想去向他寻求帮助的人。可以是通过电话、QQ或其他方式去寻求帮助，不一定是面对面。

把这些名单列表写在纸的左边，写完每一个名字后要另外起一行。第二，写出你同每一个能给你提供帮助的人的关系。你可以选择像这样的术语，像家人、老师、朋友、邻居。第三，在同一行写出你在哪里能经常看到能为你提供帮助的人，如在学校、家里、论坛或者社团中。其次，创建网络地图。在这一部分里，你需要一张空白的白纸。在这一页白纸的中心部分，画一个圆点或者圆圈，这代表你自己。然后，用虚线从中心部分开始把这张图分成几个部分。每一部分代表你的一个社会支持系统的背景，如老师、家人、同学等，并且在这个情感支持网络中，每一部分中最少要有一个人。在这些区域里，写上你在网络列举中所列出的人的名字，把和你最亲近的、你最信赖的人写得离你近一些，其他的人远一点。记住，在这个列表中的每一个人实际上都是在某种程度上和你很亲近的人。接着在你自己和你列举的人之间，用粗线标记出来。标记的线越粗，这个人和你的关系就越亲密，或者你们之间共享的关系就越多维。最后在这个网络地图上，把这个地图上除你之外的任意两个人用细线标记出来，标准是你相信这两个人是好朋友，或者是密友。最后，分析你的网络列举和网络地图。网络的大小只是你列举出来当你遇到问题的时候，能为你提供社会支持的人的数量。一个只有几个朋友或者没有朋友的人是社会上孤立的，至少在情感上是孤立的，因而也就缺少了一种重要的资源。除此之外，当人们只有很少几个支持点的时候，冲突、损失以及其他压力源也会成比例的增加。在考研中同样如此，自己考研的举动得到他人的支持，其实就是体验一种社会认同感，这对自己来说是一种无穷的精神力量。如果考研的过程完全是自己在

孤军奋战，情感的孤立可能会最终导致自己无法坚持下去。因此，要通过你的网络地图，看看你的社会支持的资源和质量。在你的社会支持网络列举中，你已经标明了你列举的人物和你的关系，这时应该对自己提一些问题：如你觉得从你的家庭成员那里能得到什么样的支持？在你面临什么样的压力的时候，谁能帮助你？怎样帮助你？同时也要考虑，如何增加自己认为有用的社会支持力量？我的社会支持哪里来？那么，我们需要的支持怎样才能得到呢？寻找身边的人，这是最近的、最容易得到的支持。家人家长无疑会是你最忠实的支持者。大多数在校考研究生都能得到父母家人的支持，他们往往会鼓励你认真复习，努力考上研究生。要想得到他们更多的精神支持，应该把长期的打算告诉家人，可以通过电话、或者其他方式联系你的家人，让他们了解你的近况。也许你认为，父母并不懂我们学的东西，我们说得很多父母可能也听不懂，但是，让他们感觉到你的努力，感觉到你在拼搏，你就能得到家人最大程度的精神支持，甚至物质支持。然而，家里条件不好的，家人往往会希望孩子早些出来工作，补贴家用，解决一些家里的困难。如果这个时候，你已经铁定了心要考研的，更要把自己的长远打算告知家长。比如你应该计划好，考研期间的费用如何筹得，考上研究生后，学费又应如何解决；再比如，应该将现在的就业形式与自己的现存能力做一对比，告诉父母读研有什么益处。把你的打算和预算明白的告诉父母，才有可能得到他们的理解与支持。老师父母之外，平时接触最多的长辈，当属老师了。寻求老师的支持，分两种，一种是学习上的，另一种是生活上的，或说情感上的，在跨考，半数以上的学员都配以专业课辅

导老师和生活班主任。考研要成功，保证成绩当然是首要的。考本专业的，尤其是本系的，当然近水楼台先得月，要主动地多和老师探讨专业知识，并不是去找老师套近乎透题，而是对自己理解不透的知识要尽快解决。跨校跨专业考试的学子，可以通过网络搭建与专业老师沟通的桥梁。比如和老师保持长期的电子邮件联系，关注老师的学术动向，有条件的去要报考的导师的课堂旁听，主动向老师请教问题，可以就某些专业问题表达自己的困惑或见解，加深老师对你的印象。对公共科的复习，遇到困难的时候也要主动向老师请教。总之，对于学习这一方面，需要调“主动”二字。只有主动求学的学生，老师才会认可，也才会无条件的支持你。另一种生活上的老师，比如辅导员，也许不能给你专业学习上的指导，但是可以和你谈人生、谈理想，谈你最近遇到的困惑，也许可以帮助你解决生活上遇到的困难。如果大家谈得来，他们甚至可以利用自己的人际关系网帮你寻找到需要的专业指导教师。你看，意外的收获，在不经意间就能得到。同学与自己朝夕相处的人是谁？当然是同学，特别是舍友。同学也可以成为你成功背后的支持者，而且可能是最强有力的那个人。当然，由于行动的目标不一样，同学也分成几种不参加考研的同学、参加考研的“研友”以及已经考研成功的人。不参加考研的同学自然有他们的生活，或多或少会对考研学子有所影响，那么考研学子们，完全不必被这些不考研的同学所动摇，也不用因为害怕受影响而刻意去回避。应该顺其自然，虽然不一起考研，不能参加他们的精彩活动，但是可以通过聊天让脑子里点缀一些其他信息，至少会让大脑子休息。这对自己也是一种精神支持。而研友，这时的他

们，既是你的同学，又是你的战友。你们可以一起复习功课，相互鼓励和督促，比如一起起床、一起去图书馆自习，有疑问可以互相商量、互相安慰等。只有参加考研的人，才能真正理解考研人的压力、痛苦和快乐。寻找至少一个考研复习的同伴非常重要。这个同伴，既是你考研路上的同行者，一起哭一起笑一起努力；又是你考研路上的监督者，他会时时督促你该做这个、不该做那个；他更会是你的一面镜子，看着他就像看到了自己，让自己能够有反思自己的机会。这个同伴、这个战友怎么得来？他就在你身边，可能是你的同班同学，也可能是你的隔壁班同学，甚至可能是一次偶遇中认识的。也可以在一些考研网站的论坛上浏览，或加入一些考研的QQ群，通过交流寻找到你认为最合适的研友。第三种考研成功的人，往往成为考研者的榜样，他们的经历很能成为自己的一种动力，让人效仿。在考研的复习中，你可以去认识你要考的学校专业的师兄师姐，和他们交流，了解导师信息、考试情况等。认识的方式，远的可以通过网络，邮件联系或者各种聊天工具；近的，则可以直接找上门。听听他们的经历，吸收对你自己有用的经验，吸取他们失败的教训，对自己会有好处。细细一数，原来我们身边有那么多的社会支持资源，考研路上其实不孤独。可是，这些支持，孰重孰轻？我们需要所有的支持，但是不能把自己的希望寄托在别人给予的精神支持上，更重要的还是自己的努力。对自己能拥有哪些精神支持，自己要有一个清醒的认识，不要强求，也不要轻视。如前所说，可以根据自己的实际情况，绘出自己的社会支持网络图，厘清每个人和自己的关系：谁能给你的支持最大，谁是应该常常联系的，而谁是可以只偶尔

聊聊的。不少的研究已经发现，社会支持可缓冲社会心理压力，从而起到预防或减轻疾病作用。所以，考研学子们，学会利用自己的社会支持力量，不仅会减轻在考研过程中的心理压力，体会到被支持的快乐，那段一起奋斗充实的日子还会成为你记忆中最难忘的回忆。记住，从现在开始，你不再是孤军奋战，你的身边有无数支持你的人，和你一样在拼搏的人，加油！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