

分享：十大积极态度，助你冲击2010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__E5_88_86_E4_BA_AB_EF_BC_9A_E5_c73_605667.htm 米卢说：“态度决定一切。”如何保持积极的情绪、投入的状态、不骄不躁的心态、坚定如磐的信念，在每一个考生的考研备考中，都是万丈高楼的基础，至关重要的环节。

1. 坚定的决心 请随时随地问自己：我到底想要什么？是想要，还是一定要？如果是想要，我们可能什么都得不到；如果是一定要，我们一定能够得到。考研成功就在于你做决定的那一刻知道自己需要什么，是发展坚韧的最重要的一步。强烈的驱策力会使一个人去克服许多的困难。所以，复习一开始就要确定自己要考哪所大学，分析考上的难度，给自己定个位，告诉自己要实现这个目标需要付出多少汗水。
2. 强烈的愿望 一个顶尖的推销员最优秀的素质是要有强烈的成交愿望，一个优秀足球前锋最可贵的素质是强烈的射门意识。同样，要实现考研成功，你必须先有强烈的成功愿望。人在追求强烈愿望的目标时，较容易获得和保持坚韧的精神。想想自己考上研究生后会实现自己哪些愿望。同样，在考研复习过程中，当你想放弃想松懈时，想想如果因此而失败，就永远的于自己的向往擦肩而过了，你就会重新拿起书本，勇往直前。
3. 高昂的自信心 世界上最伟大的力量便是自信。请相信，有志者事竟成；请相信，自己有能力实现计划；请相信，自己可以以坚韧的精神来完成每天的计划。没有自信心，在复习过程中遇到困难就易产生迎难而退的念头。如果你缺乏自信心，建议你定个合理的短期计划，并强迫自己完成。每次完成既定

任务后，就会产生兴奋和短暂的成就感，由此促进自己去完成下一个短期计划。如此循环往复，效果一定不错。

4. 热情的团队精神 在考研复习中，要积极和别人合作，尤其是和与自己考同一个专业甚至同一个导师的研友合作。天下之大，比你强十倍、百倍的大有人在，你要作的是和他联手，共同复习研讨，共同考上。

5. 自律与自乐 别人在看电视、看电影的时候，你能否在背着英语单词？别人在睡懒觉的时候，你是否能逼着自己马上起床？这一切，就是你必须“强迫”自己付出的成功代价。自律，是另一种快乐。在寂寞乏味的考研生活中，让我们自己找些自己的快乐，找些前进的动力和心灵慰藉。在清寒的早晨跑跑步，迎着耀眼的朝阳体味心也被灿烂起来的感觉。不能预知的结果想它千遍也只能是徒劳无功，把握住手里的每一分钟才是成功者必备的潜质。

6. 科学的学习方法 固定的计划：计划分两种，一种是长期计划，一种是短期计划。对于考研复习，长期计划的时间跨度为整个复习阶段，以月为单位分配复习任务。短期计划的时间跨度最好为一个月，这样，对于整个复习就有一个充分认识准备，使自己在复习阶段心态平和。

7. 高效的学习效率 效率也是培养坚韧精神的一个重要因素。复习考研阶段，建议大家准备几种不同颜色的记号。另外，学习时房子内的摆设也是制约学习效率的因素。比如：学习时背对着门，会引起心理上的警觉，会使效率降低；而面对着窗户，容易使人被窗外的事物所吸引，也会降低效率。最有宜于提高学习效率的是，室内摆设简洁，房内色调呈暖色调，学习时面对着门等。

8. 劳逸结合张弛有道 一个人光复习不娱乐，会渐渐消磨一个人的体力和脑力。每天一定量的锻炼是必不可少的。

娱乐的轻松愉快可以消除心理上的紧张和压力，对于保持复习中的坚韧精神也是有帮助的。切不可为了复习而牺牲全部的娱乐活动，变成一个考研“苦行僧”。

9. 增长有效时间
在考研中，要求自己看到日出，这不仅仅是一个作息习惯，而是在不停的传达给自己一种生活的理念要用一种积极健康的心态对待考研这样较为艰苦的考试，不需要把考研定义为昼夜颠倒的狂学特学，不需要把自己弄得很可怜，但一定要看到太阳冉冉升起。正常的学习时间不仅会减少考研中艰难耐的感觉，还可以增长有效学习的时间。

10. 坚持到底
很多人总在叹息为什么成功从来不垂青于他们，其实，他们并不明白成功的含义。成功，不是失败的反方向，而是失败的终点，只有能够坚持着走过失败的人，才能终有一天抵达真正的成功，哪怕还有一步之遥，也不能叫做成功。坚定的选择你的目标，放弃那些与目标无关的东西。然后，坚持到底，永不放弃，直到成功。

编辑特别推荐：2010年中医综合研究生考试笔记汇总 2010年复习宝典之考研名词解释汇总 2010考研新闻理论各章重点知识汇总 2010考研马哲原理练习及解析汇总 2010年考研政治基础哲学讲义汇总 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！

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