

扼住命运的喉咙考研一族如何克服懒惰考研 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\\_89\\_BC\\_E4\\_BD\\_8F\\_E5\\_91\\_BD\\_E8\\_c73\\_605682.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E6_89_BC_E4_BD_8F_E5_91_BD_E8_c73_605682.htm)

小李快要毕业了，面对毕业后的严峻形势，他也涌入了考研大军之列，在决定考研之初，小李每天早睡早起，作息规律，并且和大家一起积极准备着复习考试。但是好景不长，随着心里的松懈，外界的诱惑，小李慢慢地已和身边的同学一样，三天打鱼两天晒网，甚至根本就想不起考研这事，好友一问他，他才说：

“这太辛苦了，一天两天还行，让我坚持这大半年的也太困难了，再说大家都这样，到时再说呗。”像很多爱学习的女孩一样，梅梅在本科期间，也认真刻苦，虽然未能保研，但是她不灰心，仍然想继续钻研，当她比别人提前两个月准备考研时，她坚信自己并不比别人差。可是，（百考试题）她发现，很多时候她都不能集中精力，甚至有时会因一些小事影响学习的心情，继而导致她心情烦躁，在很长一段时间都不能恢复，这大大影响了她的复习进度。在我们身边，这样的现象经常出现，也许在自己身上，也会有不少这样的痕迹。归根结底，导致这些原因的根源在于“懒惰”。管理心理学有人性的四种假设，其中经济人假设就是从享乐主义的哲学观点出发，认为大多数人是懒惰、不负责、要靠强制和惩罚的。懒惰是一种心理上的厌倦情绪。它的表现形式多种多样，跨考心理专家将其大体上总结为两类：包括极端的懒散状态和轻微的犹豫不决。生气、羞怯、嫉妒、嫌恶等都会引起懒惰，使人无法按照自己的愿望进行活动。在我们的现实生活中，多数人天生是懒惰的。现在请大家跟我们来做个这

样的小测试：(1)不能愉快地同他人交谈，尽管你很希望这样做。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (2)不能从事自己喜爱做的事，不爱从事体育活动，心情也总是不愉快。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (3)整天苦思冥想而对周围漠不关心 A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (4)由于焦虑而不能入睡，睡眠不好。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (5)日常起居极无秩序，无要求，不讲卫生。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (6)常常迟到、逃学且不以为然。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (7)不能专心听讲、按要求完成作业，文具常不配齐。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (8)不知道学习的目的，不能主动地思考问题。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (9)不停地看手机，就算没有新信息亦或来电。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不 (10)在电脑面前不能克制自己，本来打算看书却忍不住去玩游戏。A 经常 B 一般 C 很少 D 从不

结果分析 如果您在10个问题里选择了3个及以上B或A的答案，实在不好意思，您已有“懒人”的“基因”了。无可厚非，相信参加此调查的人们大部分都被加入到“黑名单”里。懒惰会吞噬人的心灵，使自己对那些勤奋之人充满了嫉妒。懈怠会引起无聊，无聊也会导致懒散。对一位渴望成功的人来说，拖延最具破坏性，也是最危险的恶习，它使人丧失进取心。尤其对于现在需要全身心投入到考研准备工作中的学子们来说，懒惰更具诱惑性及破坏力。接近暑期了，2010年的研究生入学考试似乎还很遥远，对考研人来说，面临的最大障碍是要学会重新找到高考时的坚持不懈和勤奋好学。有人说：“所谓考研，即拼命也，背水一战，才有胜利的希望，想混混的话，趁早别考。”或许可以换句话说，要是不能够坚持住这段漫长且单调的考前磨砺和对待考研的坚

持不懈以及勤奋刻苦，或许考研并不是更好的出路。之于考研，懒惰有着摧毁性的作用：考研者甲(哭丧着脸)：我现在每天早上都觉得早起是一件很困难的事，总是迷迷糊糊的起来后，磨磨蹭蹭到教室时，效率不高的看一个多小时的书又到十一点了，午饭完后回到宿舍又想玩会，结果下午又废了。好不容易下定决心要好好复习，发现坚持两天又不行了，再看看别人，进度已经比我远很多了唉，没啥信心继续了。考研者乙(面露喜悦)：前几天我感觉自己状态超好，看什么会什么，感觉已经差不多了，赶紧放松放松。不过...(喜悦之情已去)我接着玩了好几天后，现在已经找不到学习的感受了，越来越觉得不能坚持了...所以，懒惰一旦占据心理优势，不管做什么事情，它都会有极大地摧毁力。其实，懒惰是人的一个本性。也就是说懒惰是与生俱来的。人都知道懒惰是勤劳的对应词，有了懒惰才表现出来的勤劳。克服懒惰，正如克服任何一种坏毛病一样，是件很困难的事情。但是只要你决心与懒惰分手，在实际的生活学习中持之以恒，就能够克服懒惰带来的负面影响。那么怎么才能克服这个困难呢？我们或许能从这些学员的身上找到一些答案：考研者丙(本校本专业第一)：我是2008年参加的考研，在准备考试的时间里，我身边有很多同学在为工作四处奔波，但是我还是坚持自己制定的计划，仍旧基本每天下午风雨无阻的踢俩小时足球，(百考试题)并且每天抓住我自己最清醒的时间段学习，按着先前制定的计划一步一步来。在我复习的几个月中，我总保持作息的规律性以及心态的稳定性。考研者丁(跨校本专业)：老是给我制定了每一个时间段要完成的任务表，之后再一一进行，可能其中也会出现一些特殊情况来产生干扰效应

，但是千万不要让这些意外捣乱自己大体的进度；还有可以奖励自己，让自己在完成计划之后能够享受勤奋的“款待”；并且在偶尔心情低落的时候，我会好好放松，在最短的时间里调节过来，绝不生放弃的年头。从考研者丙和丁中都能看到这些成功克服懒惰的经验，即有：整体有计划，个别可调整；全程要勤奋，其中可调节。对付懒惰的最好办法就是不让懒惰出现，千万不能让自己拉开和懒惰开仗的架势。(1)要学会用心用情去交流。当你不再用冷漠、生气的面孔与人交谈时，你会发现他们其实都很喜欢你，重视你，你会觉得自己有股用不完的劲去做事。(2)做一些你最爱干的事。不要只看结果如何，只要这段时间过得充实就该愉快。(3)要保持乐观的情绪。遇到挫折时，生气是无能的表现。消极的态度只能让自己更没进取心。(4)学会肯定自己。不要在遇到困难时否定自己，也不要在自己失败的时候厌恶自己，这些都只能在你想积极进取的时候成为绊脚石，并且直接成为你变相懒惰的借口而已。(5)学会向他人学习，向他人看齐。固然每个人都有自己的的一套学习理论和学习计划，但是在当自己快不能驾驭自己的时候，能够看到他人的勤奋努力，这样能勉励自己，继续前进，跟懒惰say goodbye！现在让我们考研一族一起用实际行动来扼住命运的喉咙跟懒惰作斗争吧：关掉手机。威逼利诱。想想做完了有多少好处，没做完会多倒霉。停止网上冲浪。早起。单元测试时考得好奖励自己。分段学习，注意抓住效率高的时间学习。专心复习，集中注意力，不要边听歌边看题。换个地方。有时候换一个新环境能让你更投入。如果计划未完成，期间不要接电话，回头再打过去就是了。如果你的学习环境让你不能学习，换个没人打

扰的地方。平衡你的娱乐和学习时间，注意劳逸结合。时时检查你的时间安排和现在已经进行中的复习进度。把每天的学习目标确定清楚，且能随时看到。多和志同道合的人一起，增加动力。复习过程中多总结经验。不要说放弃。想象一下考研成功后的样子。作息有规律，爱干净。吃饱睡好。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)