

心理学专家指导考生：考研坚持到底的秘诀  
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\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c73\\_605893.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_AD_A6_E4_c73_605893.htm) “坚持就是胜利”

，是许多考研学生的座右铭。但每年在备考过程中半途而废的人都为数不少，有的人甚至在考了一两门之后却放弃了。据报道，2003年全国研究生入学统一考试中，北京市的14.9万名报考者中，有15%左右的考生弃考。2004年考研中，上海市政治理论考试缺考者达到4296人，缺考率为14.6%，其后的英语考试和专业课考试中缺考人数又有所增加……分析起来，考生缺考原因有很多，万学海文认为其中一个最重要原因是准备不充分，信心不足。坚持为何如此困难？如果感到很痛苦，有什么办法可以让自己坚持下来呢？百考试题考研站认为：考研是一场持久战，每天都要保证一定的复习量和效率，学习和生活相对比较枯燥，所以一些不能适应“苦行僧”生活的人会逐步退出战场。能否坚持下来，首先跟考研动机和目标密切相关。考研应该是一种理性选择而非逃避行为。能否在痛苦中坚持下来，首先取决于考研动力有多大。动力越大就越想改变现状，就越能坚持下来。如果一个人的目标不明确，报考时，就会犹犹豫豫，一旦碰到外在的干扰和压力，就很容易动摇。考研是大事，所以在决策的时候首先要有一个预想，可以找已经考上的研究生来咨询一下，看自己有没有坚持下去的毅力。分析人不可能长期处于高强度学习状态的原因，从人的生理规律来看，兴奋和抑制是交替出现的，不可能一直保持兴奋状态，就像一根皮筋拉长久了，就会变得没有弹性一样。所以，百考试题考研站建议说，制定劳逸

结合、合理可行的复习计划，能使考生保持良好的身心状态，也是使考生坚持下来的“法宝”之一。“如果某个阶段感觉自己坚持不下去了，那是因为太累了，需要休息，需要放松，需要调整，这时就不要再强迫自己学习了。放松、调整的方法有很多，如锻炼身体、听音乐、聊天、散步等等，因人而异，适合自己的就是最好的。清华大学力学系2005级研究生小樟说，为了考上清华，她每天学习12个小时以上，但只要一感到烦躁，就“不顾一切”地放松自己。“快到圣诞节时，我觉得自己实在坚持不下去了，就从天津跑到北京来，玩儿了一个星期。放松之后，身心状态调整过来了，考试发挥得还不错。”长期高强度的复习，会使人的身心处于一种失衡状态，产生郁闷烦躁的情绪。很多同学在11月份时，都会有开始觉得烦躁的情绪，坐在教室里看不进书，这时候大家可以去打游戏、踢球、看电视。看不进书时，千万别逼自己，走出来换换脑子就是了。“我当时总想能快点考完就好了，觉得自己都复习了好几遍了还不考试，挺折磨人的，不过心里想着一定要坚持下来。”北京师范大学的小毕的体会是，“虽然坚持下来不一定能考上，但坚持不下来就一定考不上。”困了，休息一会儿。累了，放松一下。烦了，出去走走。学不进去时不要打疲劳战。学会放松，学会调整，成功就会向你招手。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)