

调整好心态劳逸结合提高夏季考研复习成效考研 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\\_\\_E8\\_B0\\_83\\_E6\\_95\\_B4\\_E5\\_A5\\_BD\\_E5\\_c73\\_605913.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E8_B0_83_E6_95_B4_E5_A5_BD_E5_c73_605913.htm)

考研所要面临的难题不仅仅只是考研本身，还有很多其他方面的难题需要解决。

很多人的实力都是很强的，对各科的知识都理解的非常透彻，在平时的复习中也是成绩显著，在模拟试题和真题的训练中也非常的出色，但是最后的考试成绩却不尽人意。

导致这样的情况出现是为什么呢，究其原因，还是自身心态的问题，对自己没有非常的信心，畏首畏尾，才致使最后考试落榜。

那么，要怎么才能是自己保持最好的心态呢？总的来说，参加考研的同学们不要一味的想着考研，平时生活中其他的事情也是要去关注的，同时要学会劳逸结合，学会放松自己。

生活必要要有节奏，有规律，不要为了考研，其他什么事情都不管了。很多事实也告诉了我们，（百考试题）学习时间过长并不是好事，太过劳累的学习会使学习能力大大下降，就算你用了大量的时间，也得不到好的效果。

相信自己能够成功的自信 不管做任何事情，自信都是很重要的，保持良好的心态，也是考研复习一个天天都要做的必修课。对外界的大量信息不要太过关注，对别人的言语不要过于相信，因为很多的这些言论都是烟雾弹，用来迷糊其他人的视线的，都是虚假的信息。

只要你自己有实力，不管外界有什么新的变动，你都可以随心应付的。考试考察的不仅仅是一个人的知识水平，还要考察一个人的心理素质。既然选择了考研，就要为自己的选择去努力，去奋斗。作为一个在校生，选择了考研之后，就不仅仅要面对平时必须要做的事情，还要花

大量的时间去做考研的复习。很显然，多数的时候，有很多的事情都是会挤在一起的，如何安排时间，就是很重要了，学会分清主次，科学的解决这些问题。考研复习需要劳逸结合 考研是一件很辛苦的事情，没有健康的身体，考研就很难坚持的最后，这就要我们在考研中除了认真复习，还是适时的休息。只要保证了身体的健康，才能有更多的时间去复习。很多同学每天连吃饭的时间都用在复习上了，认识又争取了一些时间，这其实是不对的。一日三餐饮食都不能正常进行，身体能抗住吗。身体垮了，可不是吃饭那点时间就能补回来的，到时候真的是捡了芝麻丢了西瓜。坚持到底不放弃的恒心 不管做任何事情，想要成功，持之以恒那是必不可少的，考研同样需要同学们要有持之以恒的心态。相信很多人都听过这样的一句话，考研第一场有九成九的人来了，第二场只有七成的人，（百考试题）第三场只有五成人……虽然这句话的真实性还有待考证，但是至少说明了一个问题：能够坚持到底的人真的很少，而成功的人都是这最后没有放弃的人。决定了考研，就应该想到考研过程中将会遇到的难题，就必须要有坚如磐石的决心和持之以恒的勇气。遇到障碍就停滞不前，遇到诱惑就走神分心，有这种倾向的人，我劝他还是早些放弃吧。既然选择了考研，就不要轻言放弃，不要临阵脱逃，一个小小的研究生考试在你们以后的人生难题中将是根本不惧威胁的。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](http://www.100test.com)