

综合辅导之良好心态是考研成功关键
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__E7_BB_BC_E5_90_88_E8_BE_85_E5_c73_605917.htm 考研是一种身心都非常紧张的劳动。如果一个人能在本身就异常紧张地劳作中保持平常心，遇事不惊、泰然处之，那么他便成功了一半。一旦你决定了要考研，不论是出于哪种动机和目的，就把它当作一件很平常的事情去做，当作一次人生经历，一种人生体验。即，应先放松自己，因为每个人的一生都要做许多事，考研并不是人生唯一的一件事。更具体点儿说，可以这样想想：考中了，将来好会好到什么程度；考不中将来又会糟糕到什么程度是不是就无法活下去？这样或许你就会有一种比较宽松平和的心境，对考研也能以平和心待之。孤注一掷、背水一战，置之死地而后生这样的心态当然也不乏成功之例。但对于一个心理承受力、体质都较差的人而言，更多则是事倍功半。因为他始终处于高度紧张的状态，经常都在担忧落榜的后果。这样不但直接影响平常的复习效果，就是对那些本身基础不错的人也往往受此种心态的影响致使考前失眠、精力不支乃至发挥失常而名落孙山。尤其对于那些二度甚至三度披挂上阵的奋斗者来说，平和的心态、自信的心态更为重要。其实一次失败，二次失败并不重要，别人如何说怎样看也不重要，就怕考研者自己对自己失去信心，自己怀疑自己。如果这样，不但复习勉力支撑，就是在考场上本来很有把握的题也会犹豫再三不知从何下笔，那样的结果自然不言而喻了。所以不但哲人常说、心理学家常说，就是现今流行的武侠小说中的高手也常说：不怕别人打败你，就怕你自

己打败你自己。从心理学角度而言，有了自信，有了平常心，一个人就不会把自己视为考试的机器。他会注意到身体生理机制的调节，该休息时就休息，该学习时就学习，他不会与时间赛跑，但却可以取得事半功倍的效果。考研时的轻松、自信并非指那种盲目乐观夜郎自大者的投机取巧、不劳而获、侥幸成功“玩”一把的心理，而是指的在充分估计到其难度的情况下，在压力过大的情况下不要过度紧张，自己把自己压得喘不过气来，在紧张中自己营造出一分宽松，在艰辛中营造出一分欣慰愉悦与轻松，从而提高复习成效，保障考研成功。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