

四曲谱改善你的考研状态 战胜自己的压力 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\\_9B\\_9B\\_E6\\_9B\\_B2\\_E8\\_B0\\_B1\\_E6\\_c73\\_605926.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E5_9B_9B_E6_9B_B2_E8_B0_B1_E6_c73_605926.htm) 研究生考试的压力不只来自考试本身，考前的信心蓄积也不容易。现在有些人动辄以报考与录取比例来吓唬自己。事实上，报考者中什么人都有，真正有竞争力的并不多，所以应该相信自己的能力，相信努力之后的成功。准备考研的同学要学会放松自己，尽量给自己减少压力。生活要有规律，学习时间不必安排得过紧。有些同学为了考研整日起早摸黑，事实上，长时间的学习很难保持头脑清醒，而且因为自我施压太大，睡眠不足，用脑过度，学习效果反而不好。虽然备考让时间变得紧凑，但也要吃好睡好，保持好革命的本钱。在复习方法方面要多吸取别人的经验教训，求得良好的复习方法是非常重要的。但照搬别人的成功经验显然是相当愚蠢的。备考阶段，一定要对自己的准备时间作一个统一的规划，按步骤、有计划地轻松地学习，别忘了，一个人最大的竞争对手就是自己。

一、不变的自信 自信心是十分重要的，调整好信心状态，在一定程度上是超越学习本身的一个重要环节。不要太注重你所报考专业的录取和报考比例，因为在这庞大的大军里，有许多人只是想试一试，这些人的竞争力是不强的。关键是自己有实力，不要多想有多少人与你竞争。考试本身不一定能全面检验你的知识水平，但能很好地检验一个人的综合素质。选择了考研，就意味着不能像其他人一样悠闲地生活学习。作为在校学生，既要应付学校的课程、活动、又要按自己的计划有步骤地复习报考学校的科目。时间有限，事务繁多，

当二者冲突时，也只能以学校课程、活动为重。而在职考生，要推掉许多应酬，多挤时间学习。平时最好是全面封闭自己，少受外界干扰，做到心气平和，排除杂念，静心学习。

二、该休息时就休息 漫长的复习准备过程难免会有疲乏、厌烦的倦怠期，在这个时候，不妨让自己放松一下，休息一下。比如睡个好觉，比如停止复习一天，恢复一下，然后再以饱满的精力投入到新的复习中去。这样也许会收到不错的效果。所谓磨刀不误砍柴工，休息一下也是为了下一步更好的复习！

三、坚守到最后一幕 考试成绩是检验复习效果的最终标准，考试过程中，不论哪门课程考得是否理想，都要坚持考完全部考试科目。因为有时人的主观感觉与客观考试结果不完全一致，往往自认为考得很糟糕的科目实际上却不错，所以一定坚持到最后一刻，否则，一点机会都没有，而且准备了这么长时间，却不能将考试进行到底，岂不可惜。当然，在你付出心血和努力之后，你也有可能落榜，但如果不努力就一定成功不了。其实，只要大家真的下对了功夫，研究生考试并不难，关键是有没有克服困难的毅力和雄心。端正考研态度并不是一句空话。考研是一场残酷的斗争，只有树立远大理想，立志在此领域干出一番事业的人，才能对求索过程中的困难和障碍有清醒的认识，才会在前进的道路上付出更多的努力，在考研中成功的几率更大。

四、孤独寂寞不算什么 感觉孤寂、无助的时候，建议大家找一些一起准备考研的同学谈心、交流。因为你会感觉还有这么多的战友与你一样，一种同舟共济的支持会让你感觉你并不孤单。如果你还是感觉不平衡，那你可以这样想，对于大多数人来讲，考研都是第一次。基本没有人指导，也没有普遍适用的复习

规律，大家都是摸索着来。你有这种困难，很可能别人也有。大家不都是一样的摸着石头过河，不都是一样的不断试错？这并不是某种虚幻的自我暗示，因为事实也确实如此。漫漫考研路，历经大半年的风雨，不管前方是悬崖还是沼泽，都需要你的勇往直前，记住，梦想的光点之所以不断在闪耀，是因为不断为之注入精力、汗水，还有似水流年，那些混合了酸涩恬淡的拼搏终将带领我们走向寄托的希望，最终梦想。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)