

致研友：若遭遇考研“阴天”备好心灵雨伞
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_ti2020/608/2021_2022__E8_87_B4_E7_A0_94_E5_8F_8B_EF_c73_608624.htm

进入夏季，天气变幻，时不时雷电交加阴霾不期，其实，我们的考研何尝不是阴晴不定，小雨淅沥。尤其是即将步入暑期强化，加之天气溽热，很多考生的备考之路出现了“阴天下雨”的迹象，怎么办，任由雨水哗啦阻碍前行，还是哀叹恶劣草草收工，或者，擎起小伞继续上路，因为坚信阳光总在风雨后？我们必须承认，考研绝不是一帆风顺，也有阴天下雨的时候，也就是让我们灰心丧气打起退堂鼓的时候，这个时候也是考验我们意志力的时候。顶住风雨的压力，大声鼓励自己。不论你遇到的是来自外界的压力，还是来自于自身的困惑，如果你已经坚定了自己的考研信念，那么，别妥协别放弃，大声的告诉自己，我行！当然，默默的在心里给自己加油也能起到积极的作用，但是最好是有声地说话，大声的告诉自己，我能行！甚至你可以站在镜子面前，看着自己的眼睛，真诚地表述自己的愿望，看着自己，告诉自己我一定会成功！这样做了之后你会发现你的心情会豁然开朗，更加积极乐观，思维、行动的效率也会提高。用美好的想象激励自己，阳光总在风雨后。人很多时候是需要鼓励的，是需要用美好的愿望来激励的，当你能够预见那种美丽的结局时，它对你的积极影响绝对是你想不到的。具体的做法可以是这样，在一个安静、安全的环境中将自己彻底放松，并将希望达到的目标在脑海中进行清晰细腻的预演。比如，想象着自己考入了理想的学府，想象着自己在校园徜徉，想象着自己在研究室做实

验等。想象之后，脑海中会留下一个积极的记忆印痕；而在遇到真实的情境后，记忆就会被激活，从而指引人的思维和行动。培养良好的行为习惯，坚信缤纷彩虹天。“阴天下雨”是会有，但总还是特别情况，如果我们能在平时就多加培养积极乐观的心态，端正自己向上的姿态，培养良好的行为习惯，在我们面对风雨的时候可能就会从容许多，对于风雨之后的彩虹也就更加充满期待。比如，走路时挺胸抬头，会觉得自己很有精神；出门的时候照照镜子整理好仪表，会对自身形象有个积极的评价；工作或学习的时候整理好桌面，摆放好物品，让自己感到很从容很有条理；说话的时候清晰大方，让自己感到自信沉稳……这些看似微不足道的地方，其实都会不知不觉地影响一个人的精神风貌，当然也影响着你的成功指数。相关推荐：考研过来人经验谈考研大忌 追梦加速度，绽放这一夏 乐此不疲铸就此生华丽开场 考研是一种追求，是一种时尚！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