

过来人支招：考研过程中烦心事情如何解决考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/641/2021_2022__E8_BF_87_E6_9D_A5_E4_BA_BA_E6_c73_641150.htm

考研漫长备考过程中，难免会有心烦意乱、复习进行不下去的时候。即使不去备考生活中也时时会遇到翻新的事情，阻挠你前进的步伐。百考试题考研站首先请各位正在烦恼的各位，如果你觉得今天心情很糟糕，仔细想一想，为什么感觉不好呢？发现昨天背的200个单词，今天只记住6个？为什么别人的学习干劲那么大呢？什么都不想干？感觉这样下去考研根本没有希望？看单词看的头昏脑胀了？心情不好，总可以找出最本质的内心深处的理由。有时候很难找。但是，多找几次，就有经验了。找到心情糟糕的理由后，一个一个排解。人往往都是这样的。当烦心的事情，只有一件的时候，往往容易知道是什么事情使自己烦恼，有时候就算很难解决，心情也不会低到极点。因为，知道了对手在那里，是什么，就算一时解决不了这个对手，也可以慢慢的解决。从长计议。但有的时候，当烦心的事情比较多，自己要去做的事情比较多，总容易产生一种莫名的心烦的感觉，也许，这些事情都不大，一个一个都可以解决，但是，由于放在了一起，搅在了一起，让你觉得无从下手。这就像海里面的一种小鱼，它们总是成群的游在一起，它们游在一起，不是为了热闹，而是为了不被大鱼吃掉。大鱼就在它们周围游动，每一个单个的小鱼，对大鱼来说，一口一个没有问题。但是，很多小鱼，成群结队的在大鱼面前晃来晃去，大鱼反而无从下口。我们的烦心事，就如同这些小鱼一样，虽然很小，但是，一团糟的在你心中游荡，你

想解决它们，却又不知从那里下手，就是感觉心情很糟。大鱼只以这种小鱼为生，大鱼没有灭绝。大鱼有办法!!大鱼迅速的冲击小鱼群，将鱼群冲散，然后，吃那些散出来的小鱼，一口一个，轻松吃饱。其实，我们的糟糕的心情，也可以这样。仔细分析自己到底为什么心情糟糕?这样，我们的烦心的事情，就象被冲散的小鱼一样，不是一团糟的聚在一起，让你无从下手，而是，一件一件的摆在你的心中。自然就可以一件一件的解决。如果今天不能全部解决呢?大鱼一次就把小鱼吃光了吗?今天解决不了，明天解决。但是，一定要分析清楚，自己到底为什么心情不好。心情不好，也要不好的明明白白，这样，离心情好，就不远了。这种处理糟糕心情的方法，一直在用，很管用。这种方法，刚开始分析的时候，可能不能完全分析清楚所有的原因，但是，时间长了，就可以运用自如。这是一种很有用的心理素质，或者说是一种自我心理调整方法。这种能力，对于备考阶段的人来说，就更加关键。备考的过程中，考试本身的压力就不小，同时，还要应付课，课题、论文，不被朋友理解，身体状况糟糕，备考环境不好，找不到自习教室。这些，很容易产生以下的感觉：什么都不想干，就是心烦，头疼，失眠，觉得自己不学习，很对不起自己，但是，就是不想看书。不想玩，不想睡觉。其实，很多人都会产生这种感觉，很多同学也经常产生。最关键的是，能够迅速的调整到正常的心态。如果不能迅速的调整回来，你本来很好的备考步骤，可能因此而打乱，在你浪费了很多时间，调整过来的时候，你发现，自己的时间已经不够了，你的阵脚就会又乱了。又感到心烦。这是一种恶性循环。因此，心烦的时候，一定要先稳住自己，然后，

分析自己心烦的原因，然后，一个一个的解决，解决的不了的，也许明天就可以解决。部分解决，总比不解决好。这种心理调整的方法，可以通过平时的训练提高。大家可以在烦心的时候，仔细想一想，自己到底是因为哪几件事情烦心?值不值得烦心? 相关推荐： 考研过程中最容易犯的八大错误 考研过程中心中有数做好加、减、乘、除 考研心态决定成败格局三大方式激励自己 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