

考研过来人：“清凉”心情，见证内心最强大的坚忍
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_80_83_E7_A0_94_E8_BF_87_E6_c73_641160.htm 盛夏之际，灼热的天气也将考研带入白热化的强化阶段，考生复习的知识从零散到强化，从基础到练习，利用暑期进行知识层面的升华，而这个炎夏，或许种种因素会让你感觉原本清晰的脉络不再清晰，于是这时候的信心容易发生动摇，有些甚至产生了放弃的想法。尽管外面的世界灼热火辣，本身还是要尽量让内心世界保持“清凉”，应该尽快调整自我，跳出复习的低谷。和别人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张。看到自己与别人的复习效率有一定的差距，进而产生退缩心理，觉得没信心……这些都容易让人产生放弃的念头。这时候，考生关注这些无关紧要的问题，实际上是在牵绊自己的进程。你只需调整计划，按照自己的计划认真进行就是了。浮躁心理在考研复习上的表现是不能安心复习，朝前暮后，复习断续。这种复习状态效果一定很糟糕。考研与其说是在跟别人竞争，不如说是对自己的挑战。如果有了这种心理，一定要踏踏实实静下心来反思一下自己，为自己制定一个周密可行的计划，把考研的关键一程走好。很多人在关键时候放弃，多数的前提因素是自卑心理。对自己全盘否定，找不到自己的优势，也就没有了信心与勇气。这时候，你切不可把自己关在屋子里，应该让自己出去走走，换换空气和脑筋，将注意力转移到窗外，不再去想与考研有关的任何事情。等你的心态平稳了，回到房间，看一看鼓舞士气的文章，调解一下自己的心态。静下来想一想，自己该怎样做，及时调整复习

的计划和状态。古人云“一鼓作气，再而衰，三而竭”。临近考试，考生们同样要再给自己加把劲，相信“一分耕耘，一分收获”，坚定信心，增强意志，鼓励自己，把考研进行到底。按照考试的作息时间安排复习时间，不要太在意模拟测试的成绩，而应该把重点放在研究历年真题上。因为从心理角度讲，看题能先从心理上适应考试。压力其实可以自己调解，这种调节就是你自己用脑子加工一下当前的压力环境，把它想得既不太难也不太易，恰到好处为宜。有的考生现在放弃，太早得给自己选择了退路。有的把考研当作一场赌博，太注重每个环节的结果，不容许自己有半点的失误。都很错误，错就错在还没真正上考场，就把自己给吓着了。放松一点，就把考研看作一场期末考试。采取适当的方法，排解心中的不良情绪。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈，甚至哭出来。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。比如自我激励、自我暗示等具体方法，要在心里提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心。考研不是件容易的事，如果容易放弃，选择就没有了意义。考研也不是件很难的事，只要信念不倒，终归会实现目标。考研，见证我们走到现在最强大的坚忍……

相关推荐：[综合考虑四大方面专家支招考研报考乐此不疲铸就此生华丽开场](#) [考研是一种追求，是一种时尚](#) [轻松一点，好资料即刻收藏](#) [更好的互助交流，进入考研论坛](#) [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