

备战MBA联考必知：常见五大错误心态大调整MBA考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_A4_87_E6_88_98MBA_E8_c70_645406.htm

决定报考MBA、确定学校、买资料、报辅导班，经过漫长的春夏打基础阶段以及秋季强化阶段，扛着烦忧、困难和矛盾一路坚持到了这个冬季。离考试时间越来越近，天气也越来越冷，情绪也越来越波动，诸多心态问题频频出现，这就是“冲刺综合症”。常见症状是患得患失、厌烦、紧张、压力大、忧虑、害怕、恐惧、自暴自弃等。错误的情绪会直接影响到复习的效果，严重时导致前功尽弃。报考MBA注定是一场淘汰赛，你是不是够坚定，是不是够坚强，有没有足够的勇气和能力去面对这最后的战斗将直接决定你能不能取得最后的胜利。本文将逐一分析常见错误心态及提供科学心态调整的方式，帮助考生重塑认知，调整状态，以更饱满的心情来夺取最后的胜利。常见错误心态表现、症结分析及调整方案：1. 患得患失。这是冲刺阶段非常常见的心态，其表现为复习时总被“我能不能考上?如果考不上该怎么办?”此类问题困扰，每天都不由自主去思考，睡觉前想，醒来后还一直在想，情绪低落、信心丧失，悲观主义抬头，直接影响到了正常复习。其根本原因在于考试功利主义太强、过分注重结果。把MBA当成唯一出路，考不上在同学、朋友面前没面子，尤其是那些选择脱产上课的，已经辞掉了自己的工作，所以一定、必须、务必要考上，大有不成功便成仁的意思。其解决之道必须从心态入手-回避结果、降低期望。成功的道路千千万，报考MBA只是其中一条。2. 厌烦、疲惫。这也是一个常见的心理波动。

表现为：每天不管身体上还是心理上都很疲惫、憔悴，一拿起书就烦、看会书就累，厚厚、密密麻麻的一大沓书恨不得一把火烧掉。其主要原因是备考MBA的过程太浩大，少则半年几个月、多则一两年。学生从决心考MBA到开始复习，每天对着课本，周而复始，循环反复。俗话说“看都看烦了。”坚持撑了这么久，产生反感、排斥、疲倦也是正常的，但同时也是危险不可取的。别人都在精力充沛往前冲，自己一旦掉队后果将会不堪设想。一旦有此情绪左右，建议大家先放下书本，出去外面，郊外或海边找个地方平静下来，好好地想想当初为什么选择报考MBA?报考MBA对自己而言意味着什么?自己到今天复习的程度怎样?进行一次放松和反省。另外可以去运动，打打篮球、踢踢足球、跑跑步、逛街购物。采用各种方式提神和带动兴奋点。兴奋、激动过后再回来看书，继续前进。

3. 紧张、压力大。对于MBA冲刺而言，一点紧张和压力是必要的，但千万不可由于过分紧张导致身心麻木，停滞不前。有的同学由于紧张、压力过大导致连续失眠，饭量减少，整个人悲观失望、精神恍惚。白天晚上想的都是“我的数学还有多少不会的”，压力自然越来越大。出现这种问题其主要原因还是“太把考MBA当回事”，担心失败。总是感觉自己复习很糟糕，和对手比相距甚远，考上准没戏。其实，我可以告诉你，你这种想法正常人都会有，谁都习惯只看到别人优点和自己缺点，总感觉自己不如别人。但是同样别人也会觉得你看得书，复习得比他好。你要知道，别人复习的进展并不一定比你强，后续的时间很关键，会对结局带来实质性影响，关键是看现在是否能再坚持一下。一定要有信心，要肯定自己之前付出的努力，肯定努力总会

有回报。另外可以和朋友聊聊天，把自己的担心和顾虑说出来，紧张感也会相应地削减。

4. 忧虑、害怕、恐惧。由紧张、压力大造成的忧虑、恐惧和害怕也是困扰很多冲刺考生的一种负面情绪。有些同学忧虑，内心十分脆弱。其根本原因还是太把MBA当回事，另外太缺乏自信。罗斯福说过“我们唯一的恐惧就是恐惧本身。”考MBA的结果不值的畏惧，自己的竞争对手也没什么可怕的。全面接受真实的自我，别老惦记着与别人比，惦记着别人的进度，别人的模考分数。老是惦记着这个，那你就不会过自己的生活，你是他人生活的奴隶。真正会生活的人，只跟上自我，超越自我，因为每天你旨在做一个更为成熟，更有能力的自己。另外要看到你过去的成功，应当看到自我的成功，经常回顾自己走过的道路，看到自己复习中的每一点进步。从比较自我的发展过程看待自己的成长。而不应当让过去的错误紧缠着自己不放。

5. 自暴自弃。这是各种心情波动带来的最极端后果。辛苦准备了大半年毁在一念之间。很多同学抱怨考MBA太辛苦、太折磨人了，自己再也坚持不下去了。其实它不仅仅是一个结果的获得，更重要的是一个过程修炼。备考的过程对人的考验、修身养性，高效处理问题、低调处理看待问题和挫折的能力是绝无仅有的。在这过程中，你会认识很多战友、朋友、学习经验分享成果，你会慢慢成长。坚持的结果不一定胜利，但是放弃绝对意味着失败。MBA考试成功者并不一定是最优秀者，但肯定是最能坚持者。一旦有放弃的念头闪过时，看下《阿甘正传》、看下《士兵突击》、看下《南极大冒险》吧。“不抛弃、不放弃”，“在绝望中寻找希望，人生终将辉煌。”在最后阶段，大家可能都会感到时间的紧迫

而拼命的学习。毕竟这是人生少有的几次为了一个目标而全身心的付出。但是一定要调整好心态，才能走向最后的成功。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