

经验：克服意志力周期做考研“常胜将军” 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_ti2020/645/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_EF_BC_9A_E5_c73_645457.htm 众所周知，记忆力有周期。同样，意志力也有一个周期。与记忆力的周期不同，意志力的周期不是抛物线，而是上下波动的曲线，有意志力的最兴奋点，也有意志力的低潮期。在意志力周期再高点时以最高的效率学习，在最低点时应该克服自己的懒惰情绪，度过这个低潮期。懒惰是每一个人共有的人性，可是为什么有的人能够克服懒惰，而有的人却被懒惰打败而一事无成呢？这是因为每个人的意志力不同。意志力强的人会克服它，而意志力薄弱的人则无法抗拒诱惑被其打败。其实，那些表面上意志力强的人，实际上只是克服了自己意志力周期中的低潮期的人。而懒惰的人则是在低潮期时寻求解脱的人。如同价格围绕价值上下波动。每个人的意志力围绕一个定值上下波动，有最高点，也有最低点。通常，在受到刺激、遇到压力或受到鼓舞时，意志力会高涨，这时，人的学习能力和学习欲望都很强，而且会定下目标。而经过一段时间后，意志力由于困难、诱惑和各种其他的因素的影响，从而开始下降。许多人就在这个时候离开了书本。因此克服意志力的低潮期，成为你提高意志力，在考研的路途中一往无前的必然选择。那么如何克服自己意志力的低潮期呢？以下是一些考研过来人的经验之谈，希望能够对正在备考的你有所帮助。

一、不要留给自己任何借口 许多人在因为“懒惰”而放弃学习时，会产生自责感，心理学中成为“认知不和谐”。而为了减轻这种自责，人们会编造一些理由来说服自己，从而使自己

心理上平衡起来。克服懒惰首先要做的就是不要给自己的“放弃”找出任何理由。心理上的“认知不和谐”产生后，如何得不到“解释”，人们就会改变态度，从“不想学习”，变成“我要学习”。

二、坚定你要做的事 这是依靠你的潜意识来帮助你克服懒惰。当你不断的重复你要做的事和你要达成的目标，这件事和这个目标就会逐渐被你的潜意识接受，从而使你不知不觉中，就按照这一目标行事，天长日久，坚持已经变成你的一种状态、一种习惯，成为你生活的一部分。

三、给懒惰一个释放的窗口 意志力可以压制懒惰，但是当你越是压制懒惰，懒惰反而会越膨胀。不但会影响效率，也可能让你的意志力濒临崩溃。因此，你需要在适当的时候给所有的懒惰一个释放的窗口。这个窗口就是适当的休息，在周末或是一天中学习效率低的时刻，留出一定的时间做自己想做的事，放松之后的你，会迎来又一个意志力的高潮期。大多数人每当到了意志力的高潮期，他们就立下志愿，但是低潮期时又无法坚持。少数人他们克服了低潮期的懒惰情绪，因此能够为了一个目标坚持到底。因此，考研需要你长期的保持坚韧的意志力，以此推动自己完成自己梦想，走好每一程。

相关推荐： 考研经验：敢想敢做带着想法学习 深度透视 考研人站在失败的肩膀上收获成功 讲述：考研加法式历练 我敢超越 心路历程：考研见证懵懂中拔节生长的力量 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