

考研信念之细数一路走来那些不变的灵魂 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__E8_80_83_E7_A0_94_E4_BF_A1_E5_c73_645525.htm

如何保持积极的情绪

、投入的状态、不骄不躁的心态、坚定如磐的信念，在每一个考生的考研备考中，都是万丈高楼的基础，至关重要的环节。

1. 坚定的决心 请随时随地问自己：我到底想要什么？是

想要，还是一定要？如果是想要，我们可能什么都得不到；

如果是一定要，我们一定能够有方法得到。考研成功就在于

你做决定的那一刻知道自己需要什么，是发展坚韧的最重要

的一步。强烈的驱策力会使一个人去克服许多的困难。所以

，复习一开始就要确定自己要考哪所大学，分析考上的难度

，给自己定个位，告诉自己要实现这个目标需要付出多少汗

水。2. 强烈的愿望 一个顶尖的推销员最优秀的素质是要有

强烈的成交愿望，一个优秀足球前锋最可贵的素质是强烈的

射门意识。同样，要实现考研成功，你必须先有强烈的成功

愿望。人在追求强烈愿望的目标时，较容易获得和保持坚韧

的精神。想想自己考上研究生后会实现自己哪些愿望。或许

你考上研是为了换个更好的工作挣更多的钱，或许是为了实现

夙愿，为了扬眉吐气，或许……这些都是个人的愿望。同

样，在考研复习过程中，当你想放弃想松懈时，想想如果因

此而失败，就永远的于自己的向往擦肩而过了，你就会重新

拿起书本，这也是为什么往往在职的考生会比应届生更有动

力的原因。3. 高昂的自信心 世界上最伟大的力量便是自信

。请相信，有志者事竟成；请相信，自己有能力实现计划；

请相信，自己可以以坚韧的精神来完成每天的计划。没有自

信心，在复习过程中遇到困难就易产生迎难而退的念头。如果你缺乏自信心，建议你定个合理的短期计划，并强迫自己完成。每次完成既定任务后，就会产生兴奋和短暂的成就感，由此促进自己去完成下一个短期计划。如此循环往复，效果一定不错。

4. 热情的团队精神 在考研复习中，要积极和别人合作，尤其是和与自己考同一个专业甚至同一个导师的研友合作。有些人往往处处“树敌”，特别是对那些和自己考同一个专业，同一个导师的人，简直恨之入骨。其实，这些做法是完全错误的。殊不知，就算你使他没有考上，也未必能保证你考得上。天下之大，比你强十倍、百倍的大有人在，你要作的是和他联手，共同复习研讨，共同考上。要特别交代的是，和一个研友（尤其是和自己考同一个专业的人）一起复习，还能够促使双方不断发奋，坚持不懈。因为你们相互之间可以互相帮助鼓励，取对方之所长补己之所短；而且，相互之间形成的学习气氛也是产生动力的源泉。

5. 自律与自乐 别人在看电视、看电影的时候，你能否在背着英语单词？别人在睡懒觉的时候，你是否能逼着自己马上起床？这一切，就是你必须“强迫”自己付出的成功代价。自律，是另一种快乐。在寂寞乏味的考研生活中，让我们自己找些自己的快乐，找些前进的动力和心灵慰藉吧。在清寒的早晨跑跑步，迎着耀眼的朝阳体味心也被灿烂起来的感觉。想想考研同路人坚忍不拔的精神，想想远方为我们日夜牵挂为我们做坚强后盾的父母，想想那么多老师同学那么多上素昧平生的研友用他们的脚步和经验激励着帮助我们，我们还有理由不快乐，还有理由懦弱的退出竞争的行列吗？诚然，决定考研就意味着可能被淘汰，但我们完全没必要戚戚于此，

不能预知的结果想它千遍也只能是徒劳无功，把握住手里的每一分钟才是成功者必备的潜质。

6. 高效的学习效率

效率也是培养坚韧精神的一个重要因素。复习考研阶段，建议大家准备几种不同颜色的记号笔：红色、蓝色、黑色、绿色、黄色等。不同的颜色代表不同的意义。在复习数学时，就用黑色代表做错的解答过程；用红色代表易错和重要的内容和步骤；用蓝色书写解题的思路等。这样，在以后翻阅时，就有针对性，提高复习效果。另外，学习时房子内的摆设也是制约学习效率的因素（引自一篇心理学论文）。比如：学习时背对着门，会引起心理上的警觉（这种警觉是自己很难感知的），会使效率降低；而面对着窗户，容易使人被窗外的事物所吸引，也会降低效率。最有宜于提高学习效率的是，室内摆设简洁，房内色调呈暖色调，学习时面对着门等。

7. 劳逸结合张弛有道

一个人光复习不娱乐，会渐渐消磨一个人的体力和脑力。每天一定量的锻炼是必不可少的。此外，对于相当多的“非学习类型”的考研人来说，适当的上街购物和游玩也是大有裨益的。娱乐的轻松愉快可以消除心理上的紧张和压力，对于保持复习中的坚韧精神也是有帮助的。切不可为了复习而牺牲全部的娱乐活动，变成一个考研“苦行僧”。在考研中，要求自己看到日出，这不仅仅是一个作息习惯，而是在不停的传达给自己一种生活的理念要用一种积极健康的心态对待考研这样较为艰苦的考试，不需要把考研定义为昼夜颠倒的狂学特学，不需要把自己弄得很可怜，但一定要看到太阳冉冉升起。正常的学习时间不仅会减少考研中艰苦难耐的感觉，还可以增长有效学习的时间。

本文来源:百考试题网 编辑特别推荐：考研故事：在职考研，一

秒钟掰成两半用 考研生活记事：曾经独具声色的年华四部曲
考研故事：独上高楼，望尽天涯路 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