

冲刺心态调整：积极的心态 考研是一个积累的过程 考研频道
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_86_B2_E5_88_BA_E5_BF_83_E6_c73_645813.htm 百考试题建议广大考生参加考研冲刺培训，详情请查看：2010年考研网上冲刺辅导招生简章。如有疑问，请点击访问百考试题百科，百考试题百科竭诚为您答疑解惑！上次我们和大家分享了考研紧张情绪可以通过合理的饮食和良好的学习环境来调节的办法，那么这次我们来和大家分享下其他的两种方式。积极的心态和及时的自我对话是根除困扰的必杀绝技。如果上述两方面都没有问题，而困扰依然存在，那么心病还需心药医，积极面对自己的内心，找到你烦躁或者疲惫的根源，才是根除问题的关键。有时候，心的敌人是巨大的恐惧：害怕付出没有回报，考研终成一场空梦.害怕学过的知识会忘记，每天徒劳无功的滚着考研的巨石周而复始。出现这些情况的时候，可以每天晚上认真总结自己的进步，哪怕一点点进步，也要表扬自己、鼓励自己，因为不管多么微小，还是离最终的目标又进了一步。然后告诉自己，一定要更勇敢，面对一场战役，最大的敌人永远是自己。有时候，心的敌人是反复地怀疑：怀疑考研是否是个正确的选择，怀疑有好的工作机会在不知不觉中错过，怀疑复习的方向出现问题.....在决定考研之初，你就应该把考研与工作的利弊得失逐条写在纸上，并清楚记下自己的取舍与判断。每当产生自我怀疑的时候，就可以通过表格，与曾经的自己对话，重新认同自己的选择。而面对复习的方法与策略，则应该定期跟随具体的复习情况和网络上的新鲜资料进行相应的调整，争取保持计划的长期稳

定性，每次更改都务必使考研的复习部署更加完善。当然，还有些时候，你也许应该索性释放自己的恐惧和怀疑。负面的情绪除了被引导，同样需要被释放。这个时候，把自己所有的慌张和犹豫尽情写在纸上，然后撕碎烦恼纸，让烦恼跟着碎纸片一同消失。或者大哭。或者大喊……宣泄过后，抬起头，又是一张斗志昂扬的笑脸。考研是个沉淀积累的过程，它帮助你选择更高质量的人生。最后要说的是，有些人会误以为，考研的高强度生活会让人远离人群与时尚，变得枯燥与孤僻。其实，通过考研的契机，你会重新审视自己的生活，有限的时间与精力将会强迫你做出取舍。在追求理想的路上，虽然你将会远离一些无关紧要的应酬、浪费生命的消遣，选择最舒适朴素的饮食起居，但是你也将会学会如何鉴别选择高质量、高效率的生活，开始珍视青春的分秒流逝。虽然你将会远离通宵网游的战友、逛街杀价的姐妹，但是你也将会碰到一些志同道合的研友，他们将与你携手并肩走过考研的征途，而当你带着荣耀凯旋时，你会发现真正的朋友其实并不曾远离。其实，只要选择考研的路，这一路上的困扰和麻烦就一定会出现。就像河流经过沙漠，必然要改变生命的姿态，静默的穿越地下的沟渠，或者升上天空成为云朵。但是当穿越沙漠之时，我们将成为甘霖或者清泉，重新流淌成河，那时，经过洗礼的我们会更加纯净通透，汇聚到更加广阔的海洋中去。考研就像一次对生命的提纯，如果没有阻碍与挑战，胜利岂不来得太过单调乏味了些？希望所有考研的人都能够成功战胜种种困难，快乐的享受这场生命的奇妙旅程。

编辑
特别推荐：2010年考研早准备：初试成功三大必备攻略 2010年考研初试应考必读实用宝典 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