

考研暑期复习:克服浮躁，做好情绪保健操 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_ti2020/647/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9A_91_E6_c73_647375.htm “我的专业比较冷门，工作不太好找，所以只能寄希望于考研。今年5月份，我就开始复习功课了。尚未毕业的时候，我和几个打算考研的同学时常一起上自习，大家互相监督、暗中比较，还挺有学习的劲儿；可是毕业后，我在家里继续复习，却仿佛又回到了从前的暑假时光，特别懒散，看不进去书。其实我心里也很着急、很矛盾，知道这样浪费时间很不好，可就是管不住自己，总是想，再休息一会儿，我就去看书；可才看了一小会儿书，就想去喝水、吃东西或干点别的事情。我总是不能沉下心来学习，该怎么办呢？”一位苦恼的学生“念大学的时候，我的学习成绩不是特别好，那个时候身边的同学学习也并不认真，我也就得过且过。毕业前，我突然决定要考研。可现在看起书来特别费劲，觉得哪一门科目都非常困难，好多知识都要从头学起。我还有一个毛病，学习英语的时候，我总是担心政治复习得不充分；学习专业课的时候，又在想着英语到底应该怎么学……反正，什么都学不进去，心情特别浮躁……”一位渴望帮助者 摒弃不良习惯，提高行动力 7、8月，正是燥热的季节。笔者先后接到几位大学生的来信，这些同学在备考过程中，都有着各自的困惑和烦恼。以上两封较具代表性的来信表露了他们面临的普遍问题。随后，笔者随机调查了一些正在准备考研的同学，了解大家的心态。与来信中的两位同学一样，有的考研人虽然有了学习目标，但行动却跟不上。实际上这种情况在准备考研的同学中并不

少见。分析起来，其原因也比较复杂，但如果从下面几个方面来考虑，或许会使问题变得简单一些：首先，澄清一下自己对考研的态度你是否真的想考研？有的同学因为对走向社会没有足够的信心或心理准备，为了给家长、同学一个体面的逃避就业的借口，于是决定考研。由此考研成为不得已的“需要”，而并不是真正的“想要”，这种叶公好龙的态度自然不会产生有效的行动力。其次，判断一下自己的动机如何。动机过弱，就难以产生行动力，考研也就成了一件可有可无的事情，学习的时候就会浮躁、拖沓；而动机过强，目标过高，求胜心切，也会带来一定的心理压力，甚至抑制人的行动，正所谓“欲速则不达”。再次，检查一下自己是否已经培养了一种良好的学习习惯。我们知道，人的态度、情绪都很容易因受到外界因素的影响而变化，但人的行为却具有相对稳定、甚至刻板的特点。如果一个人能将自己的良好行为发动起来，并坚持一段时间，那么这种行为就会逐渐转化成自觉的习惯，就如同日常的洗脸、刷牙一样，不需要有人督促和提醒，我们自己就会去做。那么，怎么做才能克服浮躁、拖沓的不良习惯，提高自己的行动力，从而更好地投身到备考复习中去呢？下面的建议，或许对大家有所启发：

- 1.对考研多建立一些感性认识，多一些亲身体验 在条件允许的情况下，同学们可以去打算报考的院校参观一下与报考专业相关的实验室及设施，向在校的研究生请教考研的经历和体会，查阅所选专业的相关文献或介绍，了解本专业最新的研究方向、应用前景和社会效益，以及该专业导师的权威性和影响力等。如果条件受限，也可以通过网络查询或采用其他方式进行了解。有了这些现实的刺激，人的理想和激

情就特别容易被调动起来，考研将不再只是心中的一个海市蜃楼，而成为一个真实的愿景。

2.明确目标后，在心理上完成角色转变 可以时刻提醒自己，“我要成为某某学校的一名研究生！这是我的追求，我要为之付出实际行动！”立下志向，就要全力以赴，彻底告别过去那些与学习相抵触的习惯，建立一套与备考相适应的生活方式，包括为自己制定一个合理的作息制度和科学的复习计划。

3.维持适度的动机水平 不要给考研附加太多功利的东西，只将其当作一次自我的提升与完善即可。这样不论结果如何，考研这个过程本身就足以让人享受。天道酬勤，考研的过程中肯定会有多方面的收获，不仅包括知识系统的建构和完善，还会有人格的成熟、社会适应能力的提高、抗压能力的提高等等。具备了这样平和的心态，你就会发现，考上研究生，不过是考研路上采撷到的花朵之一罢了，真正的收获远不止这些。

4.学会与自己讲和 不要给自己过多压力，以至于让自己喘不过气来。努力让学习成为一件轻松而快乐的事情吧。

两种方法克服畏难情绪 在漫长的复习备考过程中，谁都会产生浮躁心理或畏难情绪，尤其是在复习时间较为充裕的情况下，更容易受到诱惑而分心。怎么办？这里有两个技巧可以参考。

1.时间折合法 假如，你遇到一件不情愿做而又必须做的事情，那么，就将其简单折合为所需要的时间，然后再评价付出这个时间的难度，通过这样的转化就可以过滤掉或屏蔽掉原有的负性情绪。你该下楼取报纸了，却又懒得做，想拖延。这时，不妨采用时间折合法，“下楼仅仅需要两三分钟的时间，这么点时间闲着也是闲着，倒不如下楼当作运动，锻炼一下。”学习英语的时间到了，可你还是不想动，想多休息一会儿。可

以这样告诉自己，“看一篇英语短文也就需要十分钟左右，如果用这十分钟来看电视，看不到什么东西就过去了。不就是十分钟吗？就用来学习英语吧，这么短的时间学习起来也不会累。”通过这样的转化，行动就会在没有太大压力的情况下发动起来，坚持一下，慢慢就养成了良好的学习习惯。久而久之，学习甚至会成为一种生活的需要。

2.重新解释法

有的时候，困难之所以成为困难，是因为我们先将其定义成了困难。当年，苏轼兄弟要参加考试，考前感到非常紧张，问父亲怎么办。苏洵呵呵一笑，说道：“你们只当去看大戏。”当时，看戏是苏轼兄弟最喜欢的休闲娱乐活动。于是，兄弟俩抱着这种心态，轻装上阵，结果成绩斐然。其实，考研也是如此。有的同学比较偏科，极不喜欢某一科目，但偏偏这一科目又是必考的。怎么办呢？把这个科目重新解释一下，心态或许就会大为改观。你不喜欢英语，喜欢玩电脑游戏，因为你觉得游戏比较刺激，富有挑战性。这个时候，你不妨将英语重新解释一下，将其当作一种游戏，告诉自己，不就是另一种文字游戏吗？我一样可以玩得转。抱着这样一种游戏的、挑战的心态去学习，你会感到轻松自信许多。绕开焦虑，善待自己情绪如水，水能载舟，亦能覆舟。人的情绪对行为亦有正反两方面的影响：“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”积极的情绪可以促进产生积极的、高效的行为；而消极的情绪则可产生消极的、破坏性的行为。在复习备考的过程中，有些考生会产生焦虑、急躁、失望、厌倦等各种各样的负性情绪，应该如何驾驭情绪，让快乐的心情陪伴我们走过这段时光呢？让自我的认知、情绪和行为和谐起来最为重要。

1.绕开焦虑、烦躁的情绪低谷 对成功有个合理的

认识，坚信瓜熟蒂落、水到渠成。备考的过程不仅是一个缔造梦想的过程，更像在编织一件美丽的衣服要不厌其烦，一针一线地积累；要用心去构思图案，上面的每一个花朵，都将闪烁着智慧的灵光。要善于等候、坚持，在编织的时候，你只管投入，莫问前程。成功也许就像给这件美丽的衣服缝上最后一颗扣子那样简单。

2.把苛求和自责丢到脑后，让自己每天都有收获感 养成每天总结“好收成”的习惯。例如，今天记住了什么概念，对哪些知识有了新的理解，领悟到了什么样的解题经验等等。这样，你会感到自己每天都在进步，每天都没有虚度，并且，你又再次温习了今天复习的内容，加强了记忆。而自信、热情和兴趣也将在每天的成就感中不断拔节生长。

3.永远不要自满 一个小酒盅只能装一点酒，再向里面倒就会溢出来。人的胸怀亦如此。器小易盈，有容乃大。只有每天对未知的知识都充满渴望，才会激发人的探究欲，产生学习的动力；而自满只会让人变得更加盲目和浮躁。

4.学会善待自己 考研如同参禅打坐，是一个孤独的自我修炼过程。为了早日修成正果，考研人需要清心寡欲，放弃一些欢乐。但是，不要因此而舍弃太多，过着“苦行僧”一样的生活。学习一个阶段后就可以犒劳自己一下，吃顿大餐，看场电影，与朋友小酌，或者逛街购物……体验一下久违的生活乐趣。持续的劳动会让人厌倦，适当的休息则会让人再接再厉，在休闲中养精蓄锐，为下一次远征壮行。

编辑特别推荐：用有限的暑期复习时间提高考研复习效率 新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总 考研指导：缓解暑期复习压力十大秘笈 专家解析：在职读研和在职考研有哪些区别 考研必读：专业院校选择一定要“挑三拣四” 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