

考研冲刺阶段五种错误心态大调整 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_E5_86_B2_E5_c73_647432.htm 经过了决定考研、确定学校和专业、买资料、报辅导班、漫长春、夏阶段的打基础、秋季努力地强化，扛着烦忧、困难和矛盾一路坚持到了这个冬季，这个离考试还有两个多月的时间。天气越来越冷，时间越来越短，同学们情绪也越来越波动，出现了诸多心态问题、心理障碍等冲刺综合症。比较常见的是患得患失、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。每年考研学子将近三分之一的弃考率就是在这些错误指导思想、情绪的左右中完成的。考研注定是一场淘汰赛，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。其根本原因在于考研功利主义太强、过分注重结果。把考研当成唯一出路，考不上不仅在同学、朋友面前没面子，而且找不到工作，一事无成。所有一定、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。成才的道路千千万，考研只是其中一条，并且现阶段上帝也不知道这一条对你而言是否最准确、最合适。当年我们寝室六个人，六个全部考研，最后只考上两个，另外四个人经过短暂失落后积极找工作，最后都找到了不错的归属，一个在航运界外企、两个在航运界港资企业、一个投身房地产。其它的两个人在别人的羡慕、赞扬声中读研。三年后，工作的四个人有两个已晋升为小主管，带有3-4个人的小团队，银行卡里至少有五位数的存款。另外两个跳槽不止一次，每一次都几乎是原来工资的翻倍。而当年读研的两人，由于所学专业不够热门、不够技术，毕业时又赶上几十年难遇的经济大危机，汇入找工作的毕业生大潮中，挤破头去招聘会、投简历到麻木，遭遇了种种专业歧视、经验歧视尴尬，心理期望也越来越低，千辛万苦找来的工作只能勉强糊口。这里并不说“读研无用”或者鼓励大家本科毕业都先就业，而是想告诉大家考研真不是唯一的出路，就业也是一个不错的选择。抱着考不上大不了就工作得心态去复习，没有思想包袱，在轻松中走过效果会更好。再说了，每年报考120万，录取40万多点，有近三分之二的人没考上，照样吃香喝辣的，自己何必包袱那么大。

2. 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