

考研冲刺阶段的必修课二：自制力 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_ti2020/647/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_647442.htm 11月份，正是考研复习的黄金时节。小辛每天都在紧张的复习中，忙碌但却充实。一天晚上，姑妈打电话给他，邀请他与全家人一同去香山看红叶。小辛颇为心动：其一，这是全家人的聚会，可以和好久未见的兄弟姐妹们疯玩一阵；其二，复习生活过于枯燥乏味，小辛渴望生活中能有一点新鲜。于是，他欣然同意。晚上，他却突然想到：香山之行看似只要花一天的时间，而实际上，每年爬完香山回来，他总要再休息两天。如此一来，总计要耽误他三天的复习时间。在这个复习阶段，三天的空白足以打乱他的复习计划。最终，小辛没有去香山。当他安安静静地坐在教室看书的时候，他知道，他距离考研成功又近了一步。20世纪60年代，美国心理学家沃尔特·米切尔做了一个关于自制力的著名实验，实验的对象是幼儿园里4岁的儿童。他告诉孩子们，如果等到他办完事回来，就可以得到两块果汁软糖；但如果等不了那么久，就只能得到一块，而且马上就可以吃。果汁软糖的诱惑与漫长的20分钟等待对于4岁的小孩子来说，确实是一个考验，是一个冲动与克制、欲望与自我控制、即刻满足与延迟满足之间永无休止战斗的缩影。实验结果表明，有一些孩子能够熬过20分钟的时间，一直等待米切尔回来，得到了两块果汁软糖作为回报；而那些较冲动的小孩几乎是在米切尔走出去“办事”的那一瞬间，就立刻伸手去抓取并享用那一块糖。12年后，米切尔对当年参与实验的孩子们进行了追踪调查。此刻，他们的能力差异，

尤其是在情感和社交能力方面的差异，也逐步显露出来。那些在4岁时即能抵制诱惑的孩子们长大后，有相对较强的社会竞争性和自制力，也能较好地应对生活中的挫折；而在那些经不住诱惑的孩子中，有1/3左右的人缺乏上述这些品质，同时出现心理问题的人较多。在这里，我们谈论的培养自制力，主要是用于处理那些与考研复习大方向无关，但却会对复习产生一定影响的小问题。爬香山固然不会决定小辛考研的成败，但的确会对他的复习进度产生一定的影响。因此，考研复习中，自制力的培养不可或缺。我们来看一下培养自制力三步法：1.认识到人的感情容易倾向于暂时的满足；2.分析每项行动可能带来的长期结果；3.落到实处的行动必须是最大符合自己长期利益的行动。第一步就是要明白，人的感情容易倾向于暂时的满足，而选择延迟满足就需要耗费更多的精力。那些令人暂时满足的事情，通常会给人带来欢乐、放松或者其他愉悦感觉。如果做了这些事情，固然会带来一时的快乐，但极有可能影响到长期的计划及发展。第二步是要利用自己的经验，分析每项行动可能带来的长期结果。小辛爬香山除了带来欢乐外，也确实会带来精神和体力上的放松，能够对后续的复习起到积极的影响；可是，如果选择复习，则会使他能够更好地按照计划来进行，拥有了更充裕的复习时间。最重要的就是第三步选择能最大限度符合自己长期利益的行动。爬香山固然可以让紧张的心松弛下来，但其耗费的精力却也是十分“可观”的。相比较之下，选择留在学校复习则保证了计划的顺利进行；再者，小辛安慰自己，爬香山可以明年再去，而自己可不希望明年还在准备考研！整个复习周期，考研人都会面临这样或那样的诱惑。可以尝

试着用这三步法来训练自己，渐渐地，这种自制力的培养很容易地成为考研人的一种习惯，从而可以帮助你更好地准备自己的复习。总之，当你决定考研时，要争取一个良好的社会支持系统，为自己营造一个良好的社会环境。同时，也需要培养自己的自制力，让自己更好地拒绝来自外界环境的一些诱惑。当你努力做到这些时，你会发现，原来在考研的路上，良好的环境是自己创造出来的！

相关推荐：[考研应试技巧的十个必须](#) [考研冲刺阶段必修课一：营造环境](#) [考研冲刺心理敏感期](#) [好心态是王道](#) [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