

考研冲刺阶段必修课一：营造环境 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_647443.htm 在进入正题之前我们先来看具体的例子：小平是宿舍4名同学中惟一一名考研的。她对于这种状况有些担心，因为她不止一次听说过，同一间宿舍里，考研的和考研的总会在一些琐事上产生冲突。所以，如何得到其他3名室友的理解和支持就成了小平的心事。终于，小平鼓足勇气对室友们说出了她的顾虑。在她忐忑不安地预测室友们会有什么反应的时候，却看到了她们真诚的笑脸。大家坐在一起讨论最后的商讨结果是：制定一个宿舍规则，作息时间以照顾小平考研为主；但小平需要到自习室上自习，以便给室友们一个放松的空间。这样，小平不但赢得了室友们的支持，而她也更加理解和体谅了室友们。对于大部分考研的同学来说，如果能够和志同道合的人住在一起，那么，彼此之间的分享和鼓励会让奋斗的路途显得不那么孤单和艰难。然而，事情并不总是幸运的：同一间宿舍里，总是有同学考研有同学不考研。因此，对于考研的同学来说，赢得不考研同学的支持其实是很必要的。而小平之所以赢得了室友们的支持，主要是因为她与室友们进行了良好的沟通。人与人之间还是愿意相互理解的，所以，当小平真诚地说出自己的担心和顾虑时，她向室友们传达了这样一种讯息：“我很看重和你们的关系，我不想因为考研的事情与你们发生冲突。”而室友们对于小平的这个讯息也进行了积极的回应。开放而合理地进行讨论，让小平和室友们能够交换立场，站在对方的角度考虑问题。在她们最后制定的规则中

，作息时间以照顾小平考研为主，是她们对小平的让步；而让小平到自习室上自习，也是为了避免当她在宿舍复习而室友可能会在宿舍做其他事情所引起的冲突。可以预见，在小平考研的过程中，因磕磕碰碰的琐事而影响到学习心情的事情会较少发生。有的时候，我们常常因为“不好意思”而不把问题说出来，这样做其实是在逃避；如果有什么问题，不妨直接表达出来，双方共同商议才能更好地解决。良好的沟通是赢得社会支持的法宝。不论是对待朋友还是父母，考研的同学都应该记住：如果你不说，对方永远都不会知道你需要什么！很多人觉得，考研是自己的私事，没必要告诉别人知道；其实不然。笔者有一位同学，将自己决定考研的事情告诉了周围的亲戚朋友。后来，朋友为他引荐了一位他所报考学校的研究生师姐，他的亲戚为他提供了上辅导班的住宿条件……显而易见，如果他没有与周围的人进行沟通，那么，他不可能获得这么多的帮助。诚然，好的社会支持系统为我们提供了一个有利的考研环境。但是，人的自制力是有限的，即使环境再好，也会面临许多诱惑。例如，看到同学们可以轻松地上网打游戏或者参加聚会，你难免会心动；今天还有一套模拟题没有做完，但下午恰好有一场精彩的球赛，看还是不看？这就是考研人的意志力起作用的时候了。对考研的同学来说，培养自制力，也是他们避免环境不良影响的必修课。相关推荐：考研应试技巧的十个必须 考研生如何结合自身特点选择未来专业 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