

2010年考研冲刺：控制心态，坚信梦想让时间延续 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_2010_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_647457.htm 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

时间愈来愈可贵，冬已深入，节日的气氛也渐渐开始蔓延，纷繁嘈杂的人群和周围热闹的气氛可能已经开始扰乱你平静的心。但不要急躁，但凡成功的人都会始终坚信自己有独特的光芒，无论走在怎样的一条路上，都尽情的释放。即将结束考研奋战的你，是否也这样想呢？万学海文针对往届学员在考试前期出现的普遍消极心理，总结以下几点给即将实战的同学们提个醒：1)你的某些担心完全么必要 有的同学担心自己没有复习好，这种担心是有害而无一利，完全没必要的。原因很简单：一方面，如果你真的没复习好，担心也是没用的。另一方面，考试涉及的内容这么多，总会有些部分没复习到，这在每个人都是一样的，有的同学担心考试的偶然因素太大。实践证明，考试过程中，大概每个人都会或多或少的出一点问题，但一般都不会是致命的，因此不要对考试中的偶然因素有太重的心里负担。2)考试兴奋感要适当培养了 另外，适当的培养幸福的感觉。有的人由于经历的时间太长，所以到考前心理上就疲惫了，或者麻木了，找不到任何兴奋的感觉，实际上考前有点兴奋的感觉是很有必要的。如何来培养这种感觉呢？可以在临考前几天与正式考试差不多的时间做相同的科目，也可以想想自己坚持下来真不简单，可以想考完了就可以放松一下了，但千万不要想会考得如何的好，考上了会怎么样，这样只会增加心理负担。3)不良情绪

赶紧驱赶走 要记得采取适当的方法，排解心中的不良情绪。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈，甚至哭出来。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。比如自我激励、自我暗示等具体方法，要在心里提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心。也可以在情绪低落时走向室外，尽情呼吸新鲜空气。你需要一个清静优美的地方，让自己的头脑换一换清新的氧气。选择散步或者慢跑，或是骑着自行车看看沿途的美景，暂时放弃与考试有关的念头。那么，你会发现，当你返回时，收获的不但是一份好心情，你也会收获一份平和的心态

临考前和考试过程中的心态调整对于把握整体的考试显得尤为重要，它直接影响到考试的发挥，但是，也不要把它看得太重，否则往往会增加不必要的心理负担，毕竟，考研不同于一般的考试，它经历的复习时间很长，涉及的内容非常多，因此，其偶然性比起平时的考试小了很多倍。心态对于考试起不了决定性的结果，仅仅认识到这一点，心态也会好很多。如此一条考研长跑线还有一个月就走到终点，无论现在的你处于何种情绪，何种状态，都要看到眼前的我们要坚持，没错，是坚持。我们希望每一个考研学子都乘风破浪，走向理想，愿望是时间延续的寄托，百考试题祝愿大家。相关推荐：真金也需要最后的火炼 才能拥有真金的质地 赢在终点 划破考研冲刺灰暗的那一米阳光 考研过来人：考研政治复习“三点突破法” 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