

考研心理调节：积极暗示 保持复习好心情 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_BF_83_E7_c73_647464.htm 百考试题建议广大考生参加考研冲刺培训，详情请查看：2010年考研网上冲刺辅导招生简章。如有疑问，请点击访问百考试题百科，百考试题百科竭诚为您答疑解惑！对于万千考研大军而言，硬实力和软实力都是通过考试的必要条件。前者指对入学知识的储备和考试技巧的掌握，后者则是一场实实在在的心理战。考研不仅可以让你积累大量的知识，更可以锻炼你强大的心灵，只有两者兼具才能顺利通过这场残酷的淘汰赛。在考研的过程中，我们会面临很多心理方面的问题，我们该如何保持考研复习的好心情呢？“做最大的努力，最坏的打算”考试如何复习的有效是一件头疼的事，但最令人崩溃的还是心理上的慌乱。对前途的迷茫，对选择的质疑，对实力的疑惑，对知识的惶恐……总之，所有的一切都可能让你感觉力不从心。虽然你已经按照之前的计划，好好看书、认真自习，但是脑子里随时出现的各种想法，还是会时不时地扰乱你的思路，打乱你的进程。选择考研，意味着耽误了找工作的最佳时期，在现在这个就业困难的时期，这是个艰难的抉择，并且你不知道自己到底能不能考上，反过来，就算是你顺利过关，社会的瞬息万变，也使得你没有办法预测三年之后的你会面临什么样的局面。所有的这些未知，以及不由自主的对未知的恐惧，使得你患得患失，优柔寡断。这个时候，一味地强迫自己只会适得其反。“做最大的努力，最坏的打算”是一句不错的自我安慰语，会让自己在较为宽松的心理状

态下，发挥自己的潜能。适当地选择“示弱”自从决定考研之后，你突然发现关心自己的人多了，而原本就关心你的人，则加大了关心的力度。父母的电话多了，每次都毫无例外地叮嘱：“考研了，学习紧，吃好一点，别有压力”；朋友见面，也是三句不离考研，一个个嚷嚷着等你的好消息；而老师也会语重心长地对你提出期望。你明白大家都是关心你，是爱你。但是，时间久了，你会感觉到它们也许会转变成压力，而当压力不能转化为动力的时候，就变成了阻力。你不想让大家失望，于是你就背上了包袱，爱也就成了你甜蜜的负担。每个考研的人都有可能承受这样的负担，虽然在内心你不想反驳他们，不想让他们失望，但是竞争是残酷的，如果一味让大家感觉你状态良好，只会让他们对你抱有更大的希望。所以这个时候，适当地选择“示弱”，是一种化解压力的方式。你可以偶尔抱怨复习的辛苦，不时提醒他们竞争的残酷，“不经意”地展望未来选择的多样性。在让他们知道你在艰辛努力的同时，也让他们明白大家都应该放松心情。在亲人朋友的理解和支持下，轻装上阵，你会走得更加轻松、坚定和执着。

给自己积极的心理暗示 大家都说考研人过着狗一样的日子。这句话真的很贴切。试想哪一个考研人没有经历早起晚睡、挑灯夜读的日子。看书任务紧，复习题量大，长时间的备战，无论从生理还是心理上来说，都承受了极其残酷的历练。因此在连续进行高强度复习之后，应该给自己一个放松的空间，一杯醇厚的咖啡，一首欢快的音乐，一篇优美的散文，甚至一场与其他研友的聊天，都是很好的放松方式。在筋疲力尽的时候，给自己积极的心理暗示，告诉自己坚持就是胜利。而催人向上的励志歌曲，例如

《Hero》、《The 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