

考研指导：“大话”2010年考研备考心理方案 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_E6_8C_87_E5_c73_647474.htm

总的来说，考研其实并不难，只要智商在70以上的人都有考上的可能，因为读到大学的同学可以说个个都是“身经百战”的考场老手。但是要想考出高分，在众多挤于独木桥之上的考生中脱颖而出确实是一件需要细心捉摸、讲究方法的事。有人说，考研是件费心的事，如果你的心理承受能力不够强硬，那么考研对你来说将是一件感觉十分煎熬的事情，这也是最终仍有一些人考不上的原因。的确如此，考研是一件操作起来比较复杂的事情，它的复杂之处就在于考研不仅考的是智力，关键是考人的意志力！那么，针对在考研过程中考生在不同的阶段遇到不同的心理问题，考研辅导专家为大家提供以下一些需要注意的问题。

一、坚持到底 虽然是老生常谈，可是对于即将备战的2010年考研人来说，这是一个说起来容易做起来难的关口。为什么我们经常听到这样的说法：第一场考试可能有95%的人到场，第二场考试有75%的人进场，第三场60%...虽然这些数字的准确性不得而知，但是至少说明了一个问题：到最后关头能坚持下来的人都是这样的动摇不已，更何况在之前的准备过程之中呢？有了目标就要有坚如磐石的决心和坚持到底的勇气。遇到困难就停滞不前，遇到诱惑就徘徊不已，这些都是懦夫的表现。不要轻言放弃，不要临阵脱逃，那些都不应该是新时代年轻人应该有的。既然选择就应该对自己的选择负责，连一个小小的研究生考试都坚持不了的人以后还能指望他有更大的成功吗？这不仅仅是针对临考前的

忠告，更是在准备备考的这个长期过程中大家都应该具备的意志状态。

二、切忌烦躁 很多同学在复习的后期阶段会出现这种状况，刚开始的新鲜感和豪情壮志差不多已经在这个时候被繁琐的笔记和海量的练习题折磨得意志减退。越来越逼近考试，剩下复习的时间越来越少，这个时候很多同学会有一种莫名的紧张和焦虑。感觉自己还有很多的没有复习，时间不多了。在从整体上综合地复习、梳理思路的时候更是头大。如果淡忘了哪一部分的内容则会更加焦虑不安。这个时候你最需要的就是保持轻松平和的心态，出去走走、听听音乐、找一同考研的盟友谈谈心，或者跟家里人谈谈现在的状况。转移自己的情绪重心，放松放松很重要。也不要给自己太大的压力，不要把读研当作是自己今后的唯一出路，不要认为除了读研自己以后不能走别的路了。你只要告诉自己：考研只是你人生路上的小坎之一，读研也只是你人生路上的道路之一，今后还会有好长的路要走，路上也同样会有好多的岔路和坎儿在等你选择。即使结果不尽人意至少你尽力了，你付出了，问心无愧就好。这样调整好情绪之后再投入学习的时候往往会事半功倍。

三、调整心态 这个是针对考生进入冲刺阶段后、临考之前需要特别注意的。复习冲刺阶段的广大考生一定要调整好临考前的心态，如果不重视这些将有可能前功尽弃。大家要在考前加强对弱项复习的强度，查缺补漏。首先，应该在政治、数学以及专业课方面进行综合复习，如果哪一门有欠缺，建议抓紧时间在这个阶段转移重心，优化复习。考前形成精确的时间观念至关重要。每周来一次自我监测，严格按照正式的考试时间来答题，让自己逐渐熟悉在规定的时间内答题的进程、速度，培养良好的时间控

制能力。这样你也能发现自己的薄弱环节，以便在冲刺阶段强化复习。总之，考研不仅仅考的是书本上的学习能力，更考的是你在此过程中的心态。保持良好的心态，克服种种心理上的难关，那么你就已经距离成功进一步之遙了。等到考研结束，回想那段充实的日子你会觉得其实过的很有意义，生活有些单调，但不苦涩，日子有些忙碌，但很有计划。所以，已经准备好2010年奋战的你，无论结果如何，真正投入考研中，你会体会另一番人生风景。不过，还是那句话，考研只是你人生路上的小坎之一，读研也只是你人生路上的道路之一，无论选哪条路，记得，好好走。预祝广大2010年考研人成功! 相关推荐：2010年考研冲刺阶段：复习备考吃什么最好？ 考研心理调节：积极暗示 保持复习好心情 四大黄金法则教你考前20天强效冲刺 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