

名师支招：3分钟，调整最佳临考心理状态 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__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_94_AF_E6_c73_647873.htm 又快到一年的考研季了，看到莘莘学子辛苦的样子，感到又回到了自己的学生时代，虽然我已经脱离苦海多年，现在作为教师反过来出试卷考察同学们(对不住!)，酸甜苦辣中深知考前的调整对于实战的重要，所以在这里乐意为同学们给予指导。恰如运动员有高峰低估的周期，每个同学的智力水平也有周期性，心理的调整和暗示对稳定情绪，激发智力非常重要，所以，考前最重要的莫过于心理调整，一般需要注意以下几点：1、积极暗示，增强信心。复习已经进入了最后的冲刺阶段，时间紧迫了，以前复习过的知识多了，这时候同学反而会感觉到脑子里一片空白，觉得还有这样那样的知识没有掌握好而紧张。其实同学可以这样安慰自己，“该复习的都已经复习过了，没有复习到的别人也不会复习到.会做的题我都会了，不会的别人也不会”，积极的自我暗示能树立信心，可以有效地消除对考试的紧张感和恐惧感。2、调整期望，正确定位。同学考研一般都会给自己确定一个目标，例如至少应该过国家线，这也是考研的基本条件。但是每个同学学业有区别，可能希望在某门课程上寄予较大期望值(拉分)，这个本来是好事，但如果脱离了客观实际，则会适得其反。这么说吧，天道酬勤，同学努力了、付出了就一定会有收获，你的付出与收获一定是成正比的。所以，同学对于自己应该有个正确的认识。期望值不能定得过高，定高了，在考试时感觉总是达不到，就会产生焦虑心理，就会感到灰心丧气.定得合适，

考试时就容易感觉达到了，从而获得成功感，产生愉悦，增强信心。 3、心态平和，体会成功。一般不要抱有赌徒的心态，“我这次是破釜沉舟了”。对自己宽容一点，“考上了我继续深造，考不上我继续努力”。心态平和会有利于智力的发挥，没有人能在压力下有所创造发明的。想想自己以前的成功经历，仔细体会，放松心理，挖掘潜能。虽然心理准备重要，但实际工作也不能马虎，起码应该做到以下几点：

1、踩点。熟悉考场，处理好交通问题，对交通问题要有处理预案(包括电梯，车辆等)。 2、提前准备好文具(2B铅笔，多杆签字笔，橡皮，尺)准考证等。 3、准备好饮食，调整好睡眠。

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