

2011年考研复习备考初期调整心态很重要 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_ti2020/648/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_648322.htm 对于已经投入到紧张复习的考生来说，初期心态的调整是至关重要的，良好的开端是成功的一半，在这里考研教育网提醒考生一定要及时调整心态，重视心态的变化，把消极的心态扼杀在摇篮中。为大家提出几点建议：首先不要搞疲劳战术。很多考生从这初期复习就在搞疲劳战术，学习时间长，熬夜，中午不午休，吃饭随意等等。一天、二天、一个月、二个月都可以坚持，那之后呢，长期的疲劳会让自己记忆力下降，食欲减退，没有精神，易怒等等。以上的这些不良症状会让自己在强化复习时败下阵来，让自己之前的努力功亏一篑。所以考生在考研备考初期应该合理有效利用复习时间，增加复习效率，保证睡眠。考研是任重而道远的过程。其次不盲目攀比。在此建议考生不要盲目攀比，尤其是一个班一个宿舍的同学，看到别人复习比自己快，马上就坐立难安了，导致不能全身心投入到复习中，挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。最后就是要多交流。不少考生当考研信心不足的时候，把心事憋在心理，越想越别扭，越想越没有信心，一拖再拖，最后的结果就是放弃。其实，这个时候只要把内心的苦衷倾诉出来心理上的压力得到释放，消极的情绪也就迎刃而解了。有些同学比较内向，不知道该与别人怎么说，实际上宣泄的方式有很多，聊天、写日记、写博客等等，但一定要注意时间，不要把时间都放在这上面影响了自己的复习。总之一句话：尽早发现问题，尽量疏导，把一切不良情绪宣泄出去，让自己的心

态保持积极向上。 特别推荐： 考研学子必知考研成功五大因素 2011年考研备考日程安排指导 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