

冲破浮躁 抵制考研畏难情绪 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\\_\\_E5\\_86\\_B2\\_E7\\_A0\\_B4\\_E6\\_B5\\_AE\\_E8\\_c73\\_648996.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E5_86_B2_E7_A0_B4_E6_B5_AE_E8_c73_648996.htm)

7、8月，正值燥热的季节。同学们在备考的过程中，很容易收到环境的影响，产生一些浮躁和畏难的情绪，下面是跨考教育张老师收到的两封较具代表性的来信，信中表露了他们面临的普遍问题。“我的专业比较冷门，工作不太好找，所以只能寄希望于考研。今年5月份，我就开始复习功课了。尚未毕业的时候，我和几个打算考研的同学时常一起上自习，大家互相监督、暗中比较，还挺有学习的劲儿；可是毕业后，我在家里继续复习，却仿佛又回到了从前的暑假时光，特别懒散，看不进去书。其实我心里也很着急、很矛盾，知道这样浪费时间很不好，可就是管不住自己，总是想，再休息一会儿，我就去看书；可才看了一小会儿书，就想去喝水、吃东西或干点别的事情。我总是不能沉下心来学习，该怎么办呢？”一位苦恼的学生“念大学的时候，我的学习成绩不是特别好，那个时候身边的同学学习也并不认真，我也就得过且过。毕业前，我突然决定要考研。可现在看起书来特别费劲，觉得哪一门科目都非常困难，好多知识都要从头学起。我还有一个毛病，学习英语的时候，我总是担心政治复习得不充分；学习专业课的时候，又在想着英语到底应该怎么学……反正，什么都学不进去，心情特别浮躁……”一位渴望帮助者随后，跨考教育随机调查了一些正在准备考研的同学，了解大家的心态。与来信中的两位同学一样，有的考研人虽然有了学习目标，但行动却跟不上。实际上这种情况在准备考研的同学中并

不少见。分析起来，其原因也比较复杂。在漫长的复习备考过程中，谁都会产生浮躁心理或畏难情绪，尤其是在复习时间较为充裕的情况下，更容易受到诱惑而分心。这里，张老师根据多年的辅导经验，为广大考研的同学推荐两种方法。

1. 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](http://www.100test.com)