

考研心态：为自己树立一个坚定的信念 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_BF_83_E6_c73_649208.htm

盛夏很多考生出现浮躁的情绪，心理问题也日益凸显。考研，作为生活中的压力事件，给考生造成的心理压力是不可避免的。但是，成功地调节考前的自我心理和情感，是一件非常重要的事情。

人物：姜丽，女，大学应届本科毕业生。自述：我的心里却很乱，很烦躁，一遍复习下来，感觉自己还有很多东西没有复习到，很多知识点还是空白，但我对于看书却一点心思也没有了。看着身边的同学，保研的保研，工作的工作，只有我，还在做着这样不知有没有明天的坚持。现在每天一看书就开始发呆，什么都不想做，一想到考试就心烦，头疼欲裂，恨不得把这一切都抛开……

心理分析：姜丽表现出来的是一种焦虑和恐惧。此时的她，对自己的未来感到茫然，甚至恐惧。恐惧的根源可以归结为一点，那就是考研“考不上”的结果。因为害怕“考不上”，所以觉得自己还有很多东西没有复习；因为害怕“考不上”，所以一提到考试就心烦。身边的同学已经保研或已经找到工作的情况，都与她可能“考不上”研究生的后果形成鲜明对比，更让她感到恐惧。其实这种恐惧，是建立在假设“考不上”的前提之下的，但能否考上研究生，不在于我们自己主观的“感觉”和“想象”，而在于此时的复习。复习得充分，考上的可能性才会增大，而不能因为主观上觉得考上的可能性比较小，就胡思乱想。其实，姜丽现在应该做的，就是静下心来看书，哪里没有看过就看哪里，能看多少是多少，不要去想结果，如果真能预测

结果的话，那何不预测自己能考上呢？的确，很多考生都会被这个问题所困扰。归根结底，其实是因为他们的潜意识中并不想考研，而只是迫于一种压力或一种情况去考。简单来说，就是没有一个强大的动机支撑着自己，精神支柱的缺乏，导致了恐惧情绪趁机占领了精神的领地。建议：1.考研之初：下定决心，确定目标，排除万难，争取胜利。没有金刚钻，就不要揽瓷器活儿；随波逐流，放任自己是不行的。要树立考研的坚定信念，既考之，就只问耕耘，不问收获吧。2.备考期间：要经常通过各种方式鼓励自己，激励自己，看到考研良好的一面，即使失败，也是自己的奋斗经历，不失为人生的一笔财富。古语道：“知易行难”，有了积极的态度，才能付诸实践，脚踏实地的行动，才能让你体会到奋斗的快乐。我们相信，经过考研磨砺的人，心一定会更加坚强，目光也一定会更加明亮。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