

考研冲刺复习、考研复习经验 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_650208.htm 考研可以充实大学生活。刚迈进大学就开始紧张忙碌地适应大学生活，这些一旦结束，很多同学一下子放松了，很多同学也开始茫然无措。有的同学开始“网游生活”；有的开始兼职打工生活（积累社会经验）；还有的则是准备踏上考研之旅。“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”，考研要靠平时的点点滴滴积累，这些都充实了我们每天的生活，使我们不至于每天碌碌无为，无所事事。考研可以增强心理承受能力（抗挫能力）。考研不仅是对智力和体力的考验，也是对心理承受能力的挑战；在漫漫考研路途中，我们会遇到如焦虑、孤独等各种心理问题和许多复习的难题，你必须有勇气和毅力去逐一克服。当考研结束，再回头看看曾经走过的路时，你会多了些成熟、有了几许淡定。考研可以使我们成为一个有计划的人。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”考研路途中的艰辛自不必说，单就考研要求的复习内容就繁重无序，更何况还要上本科未竟的各门课程，面对实习等等。这就要求我们要合理规划一切，尤其是要有一个科学合理的作息时间表。科学合理的作息时间表不仅关系到我们的身体健康和学习效率，并最终影响甚至决定考研的成败。考研可以使我们体会到“修道”的境界。考研在某种意义上来说相当于“修道”，“心不净则无以为道”。在考研的过程中你可以领悟到佛家“心外无物”的境界，“不以物喜，不以己悲”，“闲看庭外花开花谢，去留天边云卷云舒”只留一片痴心为考

研。考研可以帮助我们实现自我价值。马斯洛的“需要层次理论”指出“自我实现需求”是最高层次的需求，当满足了或基本满足了缺乏型需要（生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要）就会寻求成长型需要（自我实现需要）。考研的价值不仅在于结果，也在于过程。这个过程也就是追求自我实现的过程，充实自我、超越自我的过程。让人最深的体会是：考研，除了当时觉得辛苦以外，回过头来看其实是一种充实的自我实现的享受。我们为考研而战，我们为自己能够义无反顾地选择考研喝彩欢呼快乐考研！但是考研也并非纸上谈兵，在考研过程中我们也会遇到很多问题，每年半途而废的考生不在少数，最后走进考场的考生只占报名总人数的1/3左右。那些选择中途放弃的考生很多是因为心理承受能力不足导致。如果不及时解决心理方面的问题，就会耽误考研。在考研的冲刺过程中经常会出现心理问题。其实，是一种正常现象，适度的焦虑可以使人进入一种兴奋状态，提高注意力，是取得成功的重要条件。我们要想办法解决这些问题。具体如何解决，可以参考以下方法。自我暗示法：每天给自己一个积极的暗示：早上起来可以对着镜子微笑，说一句“我是最棒的，我一定行”；当学习上遇到困难时，可以通过美好的前景来鼓舞激励自己，告诉自己，黎明前虽然黑暗，虽然疲累，但是成功就在眼前，触手可及，所以要坚持、要加油。倾诉法：当学习累了、感觉枯燥时，可以约朋友聊天、倾诉、逛街，把心中的不快全都说出来，当然倾诉对象也可以是老师、父母。同时悉心听取他们的建议。音乐疗伤法：音乐具有“随风潜入夜，润物细无声”的功能。有了音乐的调节，就会使人感到轻松，减少寂寞感、枯

燥感。学习累了可以听一会儿舒缓悠扬的音乐，渐渐地你会忘记疲惫，享受音乐的魅力和乐趣。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