

五招教你赶走考研复试焦虑综合症 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\\_\\_E4\\_BA\\_94\\_E6\\_8B\\_9B\\_E6\\_95\\_99\\_E4\\_c73\\_650282.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022__E4_BA_94_E6_8B_9B_E6_95_99_E4_c73_650282.htm) 又到了阳春三月，但是温暖的春风还没有吹散寒冬的冰冷，考研学子们又迎来了一轮更加令人紧张的角逐复试。等待复试，相信对很多同学来说都是集焦虑、紧张和高压于一身。初试成绩出来后，本来以为过了复试线之后一切都好了，然而真正到复试前才体会到另一种焦躁和无奈。特别是对于跨专业考研的同学来说，实在不是一个容易的过程。因为复试就是主要面试专业课的知识，所以，跨专业考研的同学压力相对更大一些。不过，“不论如何，都要坚定的走下去！”要不断告诉自己：特殊时期有特殊的心情，整天紧张惶惶、焦虑重重的状态下是根本静不下心来去复习准备的。提醒广大考生：要尽早做好复试准备，否则有可能在最后一轮战争中吃大亏，功亏一篑。最好是拿出初试时备战的战斗劲儿，每天花一定的时间找资料看专业课的相关知识，去网上搜索相关的信息，尽可能的把复习笔试时的劲头找回来。总结众多成功学员的经验是：紧张和忧虑对于学习没有一点的好处，这阶段，最重要的是保持一个平稳的心态，静下心来复习。而且唯有清楚自己处境，全身心投入复试准备之中，才是缓解焦虑情绪的唯一正道。其实我们复试期间的焦虑有各种原因：有的同学是担心自己的口语不行，有的是害怕听力，有的就是担心专业课复试，还有的同学担心导师，还有的人忧虑学校操作不透明、体检什么的。其实，无论是什么情况，我们可以把这些忧虑总括为三类情形：一是能否公费录取的焦虑，这部分人一

一般是高分获得者；二是能否被自己报考的学校录取的焦虑，这部分人往往上线但初试分数竞争力不够；三是能否被成功调剂到其它学校的焦虑，这部分人很可能只获得了站在悬崖边的分数。对于复试期间缓解焦虑、排除烦恼的具体办法，我们总结了五点建议，或许对2010年准备复试的同学能有帮助：

- 一、一定要对复试情况有个客观的分析。这样做的目的是让你大致清楚自己的处境，学校招生人数，学校历年相关情况，学校上线人数，自己所处位置，所有这方面的信息要有了解和研究，并安排合理的期待值。不要因自己得了相对较高的分数而得意忘形，也大可不必因分数不高而坐以待毙。考生最好铭记自己将要做的下一件事。
- 二、坚持。考研看的是最后的成败，既然事情还没有盖棺定论，既然生米还没有煮成熟饭，既然事情还有可塑的余地，聪明的人就会选择尽力争取，这是复试决胜最可宝贵的精气，也是你最难被剥夺的武器。坚信自己能笑到最后，并以巨大的热情将要做的事情有条不紊地做到位。坚持努力到最后一秒，这本身就是胜利。
- 三、倾尽全力。复试要进行的几个环节外语口语听力、专业考试、导师面试都是非常明确的，没必要花太多时间去瞻前顾后、彷徨犹豫了，关键时刻要将更多的时间和精力投入到这些环节的针对训练中去，节省时间，快马加鞭。
- 四、也许社会关系是你走向成功的一条路。关键时刻，往往是头脑灵活的人能够占据上风，不要愤世嫉俗，动用一些可用的关系，尽可能的得到一些你需要的信息，或者达到你想达到的目的。社会是一个系统，你不是孤立的，因为成功的因素也不仅仅只有努力这一条。
- 五、掌握信息。当今社会是一个信息时代，网路的发展在带给我们时效的同时，更带来了

便捷。许多考研的信息对你的下一步调整以至于对你的命运都是有很大作用的。掌握信息也是要有针对性和突出重点的，一般来说，分数信息，往年复试真题信息，学校招生人数信息，调剂学校信息，各个复试环节的信息都是你要密切关注的。因为他们直接关系到你考研的成功率。成功就是倾尽你的能力去做一件自己喜欢的事情。不管是准备复试的考生，还是刚刚选择考研的考生，都请不要犹豫，赶快投入其中，成功就在前方。相关推荐：[#0000ff>2012年考研复试分数线预测](#) [#0000ff>2012年考研成绩查询专题](#) [#0000ff>2012年考研复试信息及复试指导专题](#) [#0000ff>2012年考研真题及答案专题](#) [#ff0000>点击收藏本篇新闻](#) 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)