

2012年考研冲刺复习、冲刺辅导 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\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E8\\_80\\_83\\_c73\\_650292.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_650292.htm) 对考研学子来说，这接近终点的最后冲刺才是最大的考验，谁能笑到最后，谁才是真正的英雄。回想自己当年的那段时光，那些曾有过的紧张、焦虑、烦躁、茫然、无助……至今仍然仍记忆犹新。跨考教育建议：在这个关键的时刻，如何克服焦虑心理，让自己保持一颗平常心，专心致志地投入冲刺准备中，才是制胜的关键。【名词解读】考试焦虑 考试焦虑指的是在临考前或临考时产生紧张与恐惧的情绪状态，主要表现为临考前神情紧张、忧虑，临考时肌肉紧张、心跳加快、血压上升、手足发凉、注意力不集中、思维僵化、记忆力下降，原本熟悉的内容因过度紧张而回忆不起来，严重时还会出现“晕场”的现象。产生考试焦虑的原因，一是对考试的意义估价过高，认为考试成绩不好，会影响家长、老师以及同学对自己的看法，甚至会影响自己的前途、影响自己的人生等；二是对考试的结果期望值过高，提心吊胆，害怕失败。当然，还有一些个体因为神经过程较弱，承受不了风险刺激，比较容易产生考试焦虑。【案例分析】关注过程，以“瓦伦达心态”对待考试 出镜人物：王同学，来自农村，父母对她有很大的期望，报考北京某高校的研究生，平时成绩一般。考生心语：从准备考研到现在，我基本没有好好看过书，我来自农村，父母为我上大学牺牲了很多，我真担心自己要是考试过不了，该怎样对他们交代？还有我的同学、老师，他们会怎么看我？为了考研，我根本没有时间去找工作，要是考试过不了，我的前途

就没了。心理解析：这是考试焦虑的一种典型表现，很多考生往往赋予考研太大的意义，认为一旦考研失败，就会带来很多消极的后果，甚至认为前途就完了。太过沉重的包袱，往往会给人很大的压力，让人喘不过气来。对结果的过度关注，总是让人不能体验过程的快乐，不能专心致志地做一件事情，最终影响目标的实现。化解方法：保持“瓦伦达心态”

心理学上有一种心态称为“瓦伦达心态”。瓦伦达是美国走钢索的杂技演员。钢索一般悬在离地几十米的高空，没有任何人身安全保护措施，还有来自风雨等不利因素的干扰，人在上面行走，其危险程度可想而知，但他始终能获得成功。对此，瓦伦达说：“我走钢索时从不想到目的地，只想着走钢索这件事，一心一意地走好钢索，不管得失。”后来，心理学上把这种专注于做自己的事情，不为其他杂念所动的心理现象称为瓦伦达心态。这种心态在我们准备考试的过程中，也是非常有效的。不管你的平时成绩如何，不管最终的结局如何，你现在所能做的就是静下心来认真冲刺复习。无谓的担心，只能让成功离你越来越远。再说，考试并不能决定人的一生，无论在历史上，还是在现实生活中，都有很多著名人物考试落榜，却能够自学成才，另辟蹊径，实现自我理想，对社会做出贡献。如李渔、洪升、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全等都是落地的秀才，谁能说他们在历史上的贡献没当时考中的状元大呢？“条条大路通罗马”，何必非走此路不可呢？这种担忧只会增加无端的焦虑，从而影响复习。我们应重视考研，但又不能把考研视为走向成功的独木桥，要以一种从容的心态坦然地对待它。忽略对结果成败的过多关注，力求有稳定的“瓦伦达心态”

，提高成功的机率。“心存高远，意守平常；闲看云卷云舒，笑品世事无常。身体而力行，虽小步终成千里。”跨考教育希望大家都能以一颗平常心来对待考试，倾尽全力，力争最后的胜利！#0000ff>2012年考研冲刺五步法专题 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)