

心态失衡 身体亮红灯 复习无头绪

当考研路遇“杀手”时……

“老师，我真不想考了，周围的同学都找工作赚钱了，而我还在靠家里资助考研，一想到这我就想放弃。”鲁东大学管理系的张明(化名)在心理咨询室里向孙老师倾诉着。孙老师告诉记者，近期到心理咨询室咨询的考研学子明显增多，很多考研学生都是心态出了问题。记者在采访中了解到，不只是心态问题，随着考研冲刺阶段的到来，很多考生还面临着身体健康恶化及复习方法不当等诸多“杀手”。如何克服这些“杀手”，顺利度过最后两个多月的冲刺期，成为困扰考生们的头等大事。记者为此专门采访了烟台几个权威考研辅导机构的专家，希望对考生们能有所帮助。



○过来人说考研

心态“杀手”

患得患失

复习时总被能否考上的问题困扰，情绪低落，信心丧失，影响正常复习。

专家支招：

高联考研培训学校副校长周勇建议：首先可以找一些东西刺激下自己，学习有效之后就可以奖励自己，对好的事情一定要给予有利的刺激。

其次经常放松一下；或者买自己很久就想买，但是一直舍不得买的东西；看个电影；吃个零食等。

最后还可以从心态入手回避结果降低期望，考研只是成才道路上的一条，还可以有更多选择，抱着考不上就工作的心态，扔掉思想包袱，在轻松中走过考研路结果也许会更好。

厌烦、疲惫

身体和心理上都很疲惫焦虑，一看书就累就烦。

专家支招：

启航考研培训学校副校长周勇建议：多到户外走走，放松心情，反思一下为什么选择考研，考研对自己意味着什么，今

天的复习进度怎么样。男生可以到户外做运动，女生可以逛街使自己兴奋起来，然后回来继续复习。

焦虑、浮躁

对考研充满了恐惧，害怕，严重的患忧郁症，性格自闭。

专家支招：

启航考研培训学校郝世文老师建议：第一，学会利用阿Q精神胜利法，幻想两个月以后自己掌握了知识点，考卷对答如流，顺利实现了考研的目标，不要害怕竞争，要想着别人

复习的可能还没你好。

第二，经常回顾自己走过的道路，看到自己复习中的每一点进步，从比较自我的发展过程看待自己的成长，而不应当让过去的错误紧缠着自己不放。

第三，要学会自我调节压力，紧张时适当减压，放松时适当加压。要对自己的学习进度、薄弱环节、注意事项了如指掌，制定适当的学习计划，每月、每周、每天都要有明确的安排，并根据情况随时调整，这样就可以适当排解自己的压力。

健康“杀手”

过度疲劳

经常熬夜造成大脑过度疲劳，降低了自身抵抗力的同时学习效率也变的非常低。

专家支招：

启航考研培训学校郝世文老师建议：要有意识地按照考试时间表调整生物钟和兴奋点，每天同一时间睡觉，同一时间

起床，不再过度熬夜。

抵抗力降低

每年都有人因为健康问题不能进入考场，就是因为缺乏锻炼或生活没有规律。

专家支招：

文都考研培训学校周老师建议：要经常锻炼身体，每天保持一定的活动量，只有经常锻炼身

体，才能提高身体抵抗力，远离病魔的困扰。

肠胃不适

考前的紧张焦虑加饮食习惯不规律容易使肠胃功能紊乱，消化不良，甚至拉肚子。所以我们需要营养平衡以保持身体能够抵抗疾病，修复损伤，迅速清晰地进行思考的能力。

专家支招：
高联考研培训学校副校长周勇建议：平时饮食要粗细粮搭配，荤素兼顾，定时定量摄食，养成良好的饮食习惯，除了平常的膳食外，还要多注意对大脑有好处的食品。临近考试，所吃的食品必须注意卫生，吃的时候细嚼慢咽。

复习“杀手”

无目的 无重点

专家支招：

启航考研培训学校郝世文老师建议：重点查漏补缺。最后阶段将自己以前复习的知识重温一遍，找到遗漏的知识点，重点复习。

回归基础。考试临近，牢固掌握基础知识，比做难题更有价值，会为成功增加更大的概率。

适当放弃。考研是选拔高层次人才的考试，涉及的知识点全面、深入，专家也不能得满分，因此对于自己的弱

项，如果突击不了，建议适当放弃，争取自己的强势项目，保证会的不丢分就可以。

固步自封 信息闭塞

专家支招：

文都考研培训学校周老师建议：选择考研同伴。在冲刺阶段，有条件的话可以寻求一些考研同伴。首先，有个同伴的话，可以一起学习，形成良好的学习氛围。其次可以在复习疲惫松懈时，相互提醒相互鼓励。然后，可以在同伴间实现信息资料共享。考研复习时相关信息的收集和资料的

整理非常重要，但这步工作是需要费时费力费钱的，如果能找到志同道合的同伴，可以合理分工、信息共享、提高效率。

选择考研资源。在冲刺阶段，大家都急迫的想收集各自考研资料，考研信息，在这些资源中，有的来自研友的分享，有的来自自己的整理，有的来自考研辅导机构。具体途径与方法根据自身情况而定。

专注书本 忽视习题

专家支招：

高联考研培训学校副校长周勇建议：锻炼做

题速度。掌握恰当做题速度，在规定的时间内答好题目对研究生考试的最终成绩有着重要的作用，因此这个阶段可以利用真题或者适当的模拟题锻炼做题速度，把握做题时间。当然，锻炼时的成绩不要太当真，尤其是模拟题，其参考价值不大。

关注时事政治。政治和英语，以及部分专业的专业课考试都会适当涉及时事政治的话题，因此考生在复习的时候多通过报刊、网络等了解一下时政，既可放松紧张的神经，还可以增加知识。

文/王伟凯 吕天娇

坚持就是胜利

到了11月，天气开始变冷，坐在研究生教室里上课的我又回想起了一年前考研时的情景。

去年11月，网上报名后就算正式开始冲刺复习了。正常的作息，每天八点到图书馆看书，不早起也不晚去，有课就去上课，没课就到图书馆泡着。也没必要非要起很早，冬天的早晨是很冷的，按照正常作息，冬天应该是太阳升起后再起来的，太阳升起是阳气上升的时候，人也就出来活动了，起早了就是接受冬天寒气。

考研是个孤独寂寞的过程，尤其是这个过程时间很长。坚持是个很难的事情，难的让人能崩溃。

曾经在十一月的某个晚上，我坐在图书馆里看书，当看到一个大一的女生在对面看书，看着她那青春美丽的容颜，我突然很伤感地想到自己很老了。我是个男生，男生看男生可能会发现不到自己的老，而看女生会发现她们很小很小，像有代沟一样。然后我就看不下去书了，很悲观地想这考研是为了什么呢，考上了以后不也

照样嘛；而如果考不上岂不是遭罪吗？大家知道，大四这年同学各有各的打算，很多原因让你考研，同时也有很多原因诱惑你不去考研。尤其是女生，在考研上考虑很多，年龄问题感情问题会显得突出，甚至到读研也会在乎这些。但，如果选择了考研那就别想那么多，有悲观的念头赶紧调整过来，不然会影响好长一段时间的心情。

后来到了冬天，下雪的时候，每天晚上照样是十一点半再回宿舍，每次裹紧棉衣顶着

冷风回宿舍，看着舍友早已在温暖的被窝睡了，我都在内心大声地问自己：这么辛苦到底是为了什么？

因为就业压力不大，宿舍就我一个考研的，每天晚上回去要么是他们已经鼾声睡去，要么是窝在暖和的被窝里看电影。记忆最深的一次是，那晚我裹着一身冷气回宿舍，生哥在看《蜗居》，他很沉痛的对我说：小游，好好努力考研，咱们大学生都不如，连个老婆都养不起，咱们宿舍六个就盼你能飞得高点。

他说后点了根烟吸，我在倒热水，之后洗脸的时候我没忍住地落泪了……不是因为感动，是因为感觉我们狗都不如，活着真累，他们说我在追梦，可我也不知我在做什么，只是每天都那么坚持地复习看书……看不到未来，也说不清现在。

考研的过程就是一个折磨人的过程，本来我是个很叛逆的人，但考研的过程慢慢地让我理解到，其实每个人都活的都不容易，那些你看上去很自由很开心的事都有

着它背后的辛酸。就像我们考研人觉得整天的复习很是枯燥，而不考的人却觉得很有规律，每个人对自己的现状不满，而又跳不出这个幽灵似的现状。

一年了，真快，又仿佛很遥远的事了……

大家记住，一定要坚持下去，认定了学校就奔着走吧，好好复习，有规律地坚持下去，到最后都能成功的。

文/小游

见习编辑：王伟凯
美编/组版：卫先萌