

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。



## 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,考研只是成才道路中的一条,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:**  
**高联考研培训学校** 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,还要注意对大脑有好处的食品。临近考试,所吃的食物必须注意卫生,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,但这项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,大家都迫切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,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。掌握恰当地做题速度,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

## 过来人说考研

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。也没必要非要起得很早,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,考上了以后也不

照样嘛;而如果考不上岂不更是遭罪吗?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》,他很沉痛的给我说:小游,好好努力考研,咱们大学生狗都不如,连个老婆都养不起,咱们宿舍六个就盼你能飞得高点了。

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足,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

# 坚持就是胜利