

控制好情绪 考研做自己的“操盘手” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/173/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8E\\_A7\\_E5\\_88\\_B6\\_E5\\_A5\\_BD\\_E6\\_c73\\_173646.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E6_8E_A7_E5_88_B6_E5_A5_BD_E6_c73_173646.htm) 厦门大学会计学院06级硕士研究生藤茜 总分420来源：考试大 主持人：目前已经到了考研的冲刺关头，这时大家各门课的知识体系都已经成型，想要大幅度的提高已是不太容易；而怎样调整好自己的心理状态和竞技状态，把自己平时所学到的都反映到答卷上去，才是目前所最需要的。所以，我们特意向厦门大学会计学院06级硕士研究生藤茜约稿，让她告诉大家考前如何给自己定位。藤茜：我的建议是，此时每一位同学都应该给自己做一个定位。全力以赴是必要的，但需要做到如武侠小说中高手出招时的那种状态：以静制动。而一颗安宁的心会让我们生出很多的智慧，正如佛家所说：人定生慧。首先，要正确评价自己 考前考生常常会听到这样的询问“准备得怎么样啦？”你会怎么回答呢？正确的回答是正确评价自己，自己相信自己。即使你平时成绩优秀也还应问问自己：“我的复习中还有模糊的地方吗？看到优势的同时，也能找出自己的薄弱环节，这对你才能有进一步的提高。也许你平时的成绩很一般，你可以问问自己：“难道个个知识点都是拦路虎吗？我难道没有比别人强的地方吗？”这样、你相信自己还有弱点的同时(你还有机会补救)，也看到了自己的优点，于是你充满了信心。总之最为重要的是建立自信心，即不论别人怎样评价自己，都要自己相信自己。经过平时的努力和充分的复习准备是能够达到自己的目标的。即使不能完全达到只要尽力而为，也就没什么可遗憾的了。其次，调整考试动

机来源：考试大 为了应付外部压力和考前或考试过程中常表现出信心不足、动力不强或敷衍从事或产生严重的考试焦虑，正确的态度是将考试看作对自己已有知识和才能的一种检验，是战胜自我、锻炼意志的次挑战。每一个考生都应时刻提醒自己，反省自己把考试作为实现自身价值，承担社会责任的起点。另外，研究表明，中等强度的动机效果最佳，过强或过弱的动机都不利于产生良好的效果。只有动机水平适度，才能以最佳状态临考从而取得好成绩。

第三，控制考前情绪来源：考试大 考试是一种复杂的智力活动，需要良好的情绪和冷静的头脑。但是考试却是滋生消极情绪或强烈情绪的土壤。在考试来临之际如果考生的情绪过于低落，精神萎靡不振则可能导致考试失败。导致情绪涣散的原因很多，如动机水平不高、心境不佳、生理低潮和疾病等。要使自己紧张起来进入兴奋状态的一个有效方法是：制定细致的时间表、将每月、每周、每天的任务都合理地作出安排。若严格按照时间表学习，几天后涣散情绪便会消失。还有到有学习气氛的地方学习，也可增强紧迫感。因此，考场上的竞争，既是知识技能的角逐，又是心理状态的较量。每年考研总会出现不少黑马，同样，也总有一些尖子失手落马，这主要是心理状态好坏决定的。前者轻轻松松，没有压力，超水平发挥；后者惊慌恐惧、神经衰弱等，水平没有体现，这是很令人遗憾的。所以，拥有良好的心理状态，是每个考生的愿望，那么怎样才能具备呢？

- 1、有的考生到现在已经看不进去书了，拿起书来就感到非常烦躁。经过对北京著名高校优秀研究生们的调查，他们认为：感到烦躁，可以由这门课换为另一门，如果还是不管用，干脆，合起书本，找到要好的知心的

朋友，一起到校园里走一走，聊一些大家都开心的事，看看校园中匆忙的身影，心情自然就会好起来。大概半个小时左右，你就可以缓解这种状况。

2、许多同学都是早5晚12，每天大脑高速运转的时间有十几个小时，肯定会感到非常的劳累。我建议大家在吃过午饭以后，稍微看一会报纸，放松一下，消化一下，然后小睡一会，20 - 25分钟就行，这样你一下午和晚上的精神都会非常好。千万不要想着用什么湿毛巾刺激自己，那样不仅不会有什么效果，还会对身体造成不良影响。

3、有的考生怕万一自己考不上，就想放弃这次考试。可以很明白的告诉大家：坚决不能放弃。因为能不能考上，除了自己的努力之外，还要取决于别人考的怎么样和老师出题的思路。自己没有考好，大家都没有考好，老师的思路大家都没有见过，说不定也有机会。至少大家要知道，结果取决于很多因素，你自己一定要尽力而为，坚持到底。

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)