

别让自己打败自己

作者简介：材料科学与工程学院材料化学专业 2018 届本科生，大二至大三期间任班长，并获得过优秀班干部奖。2018 年研究生考试总分 412 分，录取到吉林大学有机化学专业。

作者寄语：世上无难事,只怕有心人。会当凌绝顶，一览众山小。

考完研，和身边的同学、朋友聊过很多，看到屏幕上成绩的那刻，完全不是辅导机构渲染的那种紧弦与寒冰的气息。因为我看到的，是平静。

很奇怪，对吧？当我们这群人把这一年的功夫交给这一幕时，就是简单的告诉自己：都结束了。也许读到这里的你会感到很不解，难道这一整年岁月把我们都磨得只剩这个躯壳了？不是，我们一年积攒的心情都在考研结束的那天晚上释放了，很多赶上去年数学的考生都用眼泪告别了这一年的。对他们，那段时间很漫长、很冷，虽然他们一直待得是宿舍里。

很阴暗，但在白色的冬日里现实显得更残酷。我身边那么努力、拿出一切的他们，已经踌躇满志地一搏时，却输给了可能再也见不到的差运气。对他们，我很惋惜，因为他们没有输给自己，在我的眼里他们早已是无冕之王。相比于他们，我无疑是非常幸运的，因为选了理科，试题很正常，平静地流向大海。但是我想告诉对面的你们，考研这条路上，真正的失败是你输给了你自己。

擦掉前面那些阴郁，咱们谈点高兴的。什么呢？考研的过程。对，我应该没打错。估计你觉得很诧异，明明对当时考研的我们的印象是：很多很多书、去得很早、走得很晚，眼里只有学习。但是这，多半是假的。能做到如此的人，我见到的不超过两只手，当然他们的目标已经让我们望而却步。我想我们大多数考得不是 TOP 5，所以即使做不到学霸一样，我们做到了我们自己，依然会通罗马。我为什么说是高兴的过程呢？这一年，我发现了我除学习外的很多很多兴趣。看书，我读了在大学期间最多的书（与学习无关）、看了三年里最多的电影（至少视频网站上的高分电影基本看个遍）、喜欢上了此前从未感冒的足球等等。当然我做得太过火了，但其实很多人依然会追剧、看小说、运动、猎食，而这个恰恰是很重要的。人如橡皮筋一样，要松弛有度，一直拉得太紧，是会断的。即使是前面提到的学霸，也会有他们愉悦放松的时刻。

我们既然选择了考研，那么对自己是有比较高的要求的，会严格要求自己，每周学习六天，每天十二个小时学习，到目前为止都是正确的做法。但是，当我们学习效率差或者干了其他事耽搁了自己的进程时，自我批评就接踵而至，这不对吗？能做到对自己严格要求并付诸之是一件非常令人钦佩的事，但一定要量力而行，否则适得其反。考研伊始的几个里，我给自己列了一些时间表，是那种网上或考研机构给的那种“学霸计划表”，结果是除了多了几张草稿纸这点好处，留给我的是更深的自责与更加的低效。我一开始晚上十点多走出自习室，午夜后睡觉，六点起床，眼睛睁着的时候我看到的要是书。起初还好，但学习量没什么提高。没过几天，问题纷至沓来。晚上失眠到两点，第二天早上依旧

扛着爬起。很励志，但不理智。每天早上走着夜路到自习室，看会儿单词，困意袭身，在煎熬了几天后，我屈服了。每天早上七点到那里，八点又趴着睡到九点多，再回到学习，当你刚进入状态时，又该吃饭了。午觉又会睡不着，导致下午没精神，效率低下，吃完晚饭还得睡一会儿。一天里实际上最有效的的时段就是晚上那个把小时。但是你算笔账，你一天至少在自习室里呆十小时以上，学习时间则只有不甚精神的可怜的三四小时。所以，想法常常与行动相背而驰。当你把参照物设为你自己时，你想给你设定最优的数据，但是你高估了你的阈值，忽略了环境因素。所以要以最饱满的状态才会给自己打出最佳的分数。我们班一个同学，每天睡到十点后，但她清醒的时候真得事半功倍，在暑假里就已经开始做数学真题，而且我们班考研成绩头把交椅也是她。但是也不能太过了，就是量力而行，只要精神饱满即可。

自身意志力差的缘故使得我干了那么多与学习无关的“坏事”，但是如何解决这个缺点，我还是不得解。或者说这是我整个大学都想解决的问题，相关性最大的就是自己，再加上自由了三年，一下子想就此改变真得很难，而且完全要靠自己，而这个答案是要自己去寻找的。但是，一旦找到这个钥匙，你会得到升华，比如摆脱手机，严格自律等等。

春天这个好时节，真得最适宜吸收知识，不冷不热，不骄不躁，压力小，动力足，这个时期，不用太投入，缓缓打好自己的基础，来感激这轻松的时光。即使现在才启程，也是很早了，不用焦虑。到了西安火炉般的暑假，似乎可以焚灭一切学习的欲望，但幸运在学院为我们专门开辟了一间配有空调的自习室（真得感激学院给我们考研党一直以来的

支持)，另外是因为前期书还没看完，而且准备针对考研复习深化。鉴于此我留了下来。当然，开始都是美好的，还能按时去复习，因为还有班上其他同学，也是一种激励。后来渐渐就会岔一晌、一天、两天，最后真得成了隔三差五。那我在干什么？在宿舍看小说，没日没夜地看，那段日子最疯狂，但没使在刀刃上。而且不规律的作息，让我身心状态极差。我没再想学习了，只想早些结束，失败的暑假。但我还是建议你们留一段时间，我虽然很懒散，但积起来的点滴也还是有收获。暑假结束了，我知道要去实习了，不像其他人的不愿意，我想趁此机会调整身心。随着已掺凉的秋风，终于远离西安去实习了。在外的两个星期，基本按照工厂时间作息，虽然工厂比较累和枯燥，但却规律。不用再去想学习，反而度过了最轻松的一段日子。其实，我们这批人反而是“幸运”地调整了身心。回学校了，树叶在深秋的摇曳中也慢慢褪色，时间只有三个月左右了，压力渐渐变大。但如今可以以很好的身心迎接挑战，这一轮我算赢了。当你潜下心来备考的时候，时间像是装了加速器。白昼越来越短，天气越来越冷了，除了早上起来有些困难外，冬天其实还是不错的季节。但你一直盼的却又一直逃避的日子越来越近，这段日子绝对是考研最煎熬最难过的日子。还有那么多没看，好多都忘了，怎么办？一个月、二十天、半个月、接下来是每一天。内心像万花筒一样变化，退缩，坚持。感谢父母及身边的同学、老师，让我一次次选择走下去，走完了这条复杂的路。

这条路上，我有了一些自己的见解。当你坚持不下去的时候，放下手上的笔头，把自己调整一下。你的好朋友、父母，绝对给你莫大的依

靠。但是，他们毕竟也只能提供一些帮助，路还是你自己去走。一颗坚定的心可以战胜一切，这一点也不容易。从最开始自习室里人逐渐增多，一些人可能暑假才开始，很多都不确定要不要考研，而是随大流。他们可能就坐在你身边，三天打渔两天晒网。没有明确的心他们很容易放弃。所以过完暑假，自习室里人越来越少。这两年，考研人数剧增，也渲染出非常紧张的气氛。但是，在自习室里你就可以看出来都是泡沫。十月报名，很多人就选择了放弃。接下来，复习强度和環境使得大批大批人落队，在最后的日子里，以前满满的大自习室已经寥寥无几个人了。还有无论面对什么困难都要相信自己能够考上，你比方说我落下政治的问题，我一直觉得复习它最轻松（前人经验）。一直拖到了十月以后，我急了，什么都没看，更再也不想看。就这样耽搁到最后，越来越没有自信，因为我的英语也难以达到校线，我真的想放弃。被学妹开导了回来，所以就抓住了最后半月，使劲背肖四肖八和政治热点。英语把最基础的单词背了五六遍。最后，最担心的这两门都达到六十分。不高，但是我是很满意的。所以，无论什么困难，正视它，坚持下来，搞定它。

实力无疑是考研的根本要素，但是也不要忽略机遇。暑假的夏令营，是一次很不错的机会，大部分学校夏令营通过率都是很高的，千万别在没迈出步子之前就把自己给否定了。大胆一些，这一年你要自己做很多决定，你的心决定了你的高度。我是个男生，但是我总喜欢思前顾后，很不自信。但最终还是选择了报名，没想到夏令营真的是很“水”，对不起，但我想不到其他词来形容。他强任他强，反正我不怂。

考研充满荆棘与未知，但我们依然选择如此。作为一个“过来人”，

我想说无论成功与否，只要你赌上了你自己，你就一定会得到蜕变，这才是我们考研更是人生的目的。最后衷心祝学弟学妹们今年都能取得自己满意的成绩！