



三个良方，助力治愈 2021 年监理工程师考试的拖延症

仔细分析找出原因

首先，不管想要治愈什么病症都需要找到病因对症下药，既然各位考生想要治愈自己的拖延症，那么想要就应该先找出原因之后再“对症下药”，其实不同的考生对备考工作进行拖延的原因也不同，比如有些考生是单纯的懒惰，不愿意完成繁重的学习任务；而有些则是对学习知识点不感兴趣，所以同样不愿意付出努力；而还有一些考生可能是因为在今年考试中成绩不理想而有着心理阴影，所以在刻意的逃避学习，因此，各位考生应该好好分析一下自己拖延学习的原因，之后在考虑对应的应对方法，比如提高自己的执行力克服惰性，用求知欲或者其他方法提高兴趣，或者咨询一下前辈考生或者辅导老师做做心理疏导克服失败的阴影，这样一来考生自身的拖延症就可以得到及时的治疗了。

改善方法提高效率

其次，再爱吃的食物吃得多了也会觉得腻，同样的道理，如果各位考生在备考时不是始终都在读教材，或者一直都在进行背诵亦或是不断的做题，时间一长就算之前的效果很好也会因为进入瓶颈期导致学习成果受限或者让考生感觉厌烦而不愿再付出而开始拖延，所以，各位考生应该在备考过程中改善自己的方法，不要总是长时间使用单一的方法，这样不仅可以提高自己学习效率有助于取得更好的学习效果，而且可以让考生保持不同学习方法的“新鲜感”避免出现“审美疲劳”而不愿付出开始拖延。

调节心态积极对待

最后，我们每个人自身的心态会对很多事情造成两极分化的影响，比如各位考生在备考监理考试时自身的心态本身就是消极的，认为自己学不好学不会做不对，那么对于备考过程中的各项学习任务自然也不愿意主动付出从而带着消极的态度开始拖延，既然与消极相反的就是积极的心态，那么各位考生就应该调节自身的心态，让自己可以积极对待学习任务乐意主动付出，这样一来，即便没有别人督促提醒，考生也可以自觉做好各项学习任务。

