

如何缓解复试期间的焦虑情绪 PDF转换可能丢失图片或格式  
，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/214/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E7\\_BC\\_93\\_E8\\_c67\\_214723.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/214/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E7_BC_93_E8_c67_214723.htm) 时间的指针已指向三月下旬，基本上每个参加研究生统考的学子都知道了自己的分数，悲喜两重天的情景遍及神州大地，得高分者喜上眉梢，终感不负自己一番寒窗苦读；得分不太理想的人愁眉百结，困顿徘徊，悔意丛生。但是，无论如何，最后的紧要复试环节还没进行，众多变数仍然存在，谜底还没有最终揭开，还不到青梅煮酒论英雄的时候，也正因如此，在广大学子中间弥漫着一股枝蔓缠绕的焦虑情绪；据有关媒体报道，有不少学子为了排解自己的焦虑和紧张情绪，居然成群结队地去寺庙烧香拜佛，寻求精神安慰和暂时解脱。笔者是个无神论者，不相信鬼神之事，也不太赞成去烧香拜佛，但也非常理解这些学子特殊时期的心情，记得自己去年复试期间，也是整天紧张惶惶、焦虑重重，每天一天亮就起床去图书馆找资料背题目，去网上搜索相关信息，直到最后得知自己被公费录取才一块石头落了地。笔者的经验是，复试期间徒忧无益，唯有清楚自己处境，全身心投入复试准备之中，才是缓解焦虑情绪的唯一正道。复试期间的焦虑产生于各种原因，有的人是害怕自己的口语，有的人是害怕自己的听力，有的人是担心专业复试，有的人是担心导师提问，有的人是忧虑学校操作不透明，有的人是忧虑体检，不一而足。无论是何种情况，最终我们可以把这些忧虑总括为三类情形：一是能否公费录取的焦虑，这部分人一般是高分获得者；二是能否被自己报考的学校录取的焦虑，这部分人往往上线但初试分数

竞争力不够；三是能否被成功调剂到其它学校的焦虑，这部分人很可能只获得了站在悬崖边的分数。来源

：[www.examda.com](http://www.examda.com) 对于复试期间缓解焦虑、排除烦恼的具体办法，以下五点建议或许有用：其一，保持清醒的头脑。要大致清楚自己的处境，学校招生人数，学校历年相关情况，学校上线人数，自己所处位置，所有这方面的信息要有了解和研究，并安排合理的期待值。切不可因自己得了高分而得意忘形，也大可不必因分数不高而坐以待毙。不要夜郎自大，更不要丧失理性的慌乱，记住自己要做的事情。其二，保持坚定的斗志。既然事情还没有盖棺定论，既然生米还没有煮成熟饭，既然事情还有可塑的余地，为什么不去争取，为什么不去战斗，为什么要碌碌无为，一定要去拼，一定要去搏，这是复试决胜最可宝贵的精气神、你最难被剥夺的武器。坚信自己能笑到最后，并以巨大的热情将要做的事情有条不紊地做到位。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 其三，全力投入准备之中。研究生考试不同于中考高考，复试是有必要的，复试要进行的几个环节--外语口语听力、专业考试、导师面试都是非常明确的，没必要花太多时间去瞻前顾后、彷徨犹豫了，关键时刻要将更多的时间和精力投入到这些环节的针对训练中去，赶快启程，快马加鞭，希望就在暴风雨到来的战斗之夜。其四，调动种种人脉关系。关键时刻不要愤世嫉俗，社会是一个系统，你不是孤立的，你有求于人是很正常的，别人也有有求于你的时候；你不利用人脉，别人不会用命运的玩笑跟你一起清高。毕竟你还是有一个分数和教育背景摆在那儿的，你有许多证据表明自己是合格的，你求学之心也无可厚非，这个跟腐败无关。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 其五，

不断掌握相关信息。当今社会信息流通非常快捷，一定不要闭塞自己的耳目，聪明点，许多信息对自己的调整进步是很有启发作用的。当然，掌握信息也是要有针对性和突出重点的，一般来说，分数信息，往年复试真题信息，学校招生人数信息，调剂学校信息，各个复试环节的信息都是要密切关注的。按照我的理解，成功就是根据你的能力和努力去做过的事情，它或许对别人没有价值，但对你自己是一颗璀璨夺目的珠宝，是你人生的精华之光。不要犹豫，赶快上路，成功就在前途微笑等待！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)