

导致考研复习中出现疲惫现象的原因及应对方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/277/2021_2022__E5_AF_BC_E8_87_B4_E8_80_83_E7_c73_277646.htm “ 我开始尝到考研的滋味了，现在感觉到好累啊。每天一个人呆在屋子里，经常感觉头昏脑涨的。我感觉我的精力已大不如前，和朋友的交流也少了，觉得好闷，还有三个月，难熬啊。有没有消除疲劳的妙招？帮帮小弟。” 这是一位准备考研的朋友在考研论坛上发的帖子。截至目前，大部分考生正式开始考研复习已经三四个月了，很多人已经感觉到疲惫，甚至烦躁、厌倦，或是信心不足。很多过来人也说这段时间是考研的一个“坎儿”，熬不过去的话就可能前功尽弃，每年也确实有不少考生就是在这个时期决定放弃考研。“眼看就要报名了，可是有些课程的书我一遍还没看完，怎么办？”一位准备报考北京大学的女生最近一直很焦躁，“我现在对考研真的没有信心，以前的拼劲好像也消失了，每天懒懒的不想看书。看到好多人慢慢地后退，我也想给自己找借口放弃。”南方某大学一新闻系的大四学生，尽管已经复习三个多月了，但最终因为觉得太累、没信心，放弃了考研，北上实习，准备找工作。据中国人民大学心理咨询室主任赵颖老师介绍：每年这个时候都有些考研学生来咨询，像感到疲倦、信心不足、睡眠不好等症状在咨询中都曾出现过。针对考生目前考研复习中出现的心理状况，赵颖老师指出：考研复习是繁重的脑力劳动，在这个过程中，出现疲劳，睡眠不好等现象，是很常见、很正常的。导致考生复习一段时间后感觉疲惫厌烦的原因有以下几方面：首先，个人考研的目标不明确。有些考生

一直没有弄清自己为什么要考研，没有弄清自己今后的发展方向与目标。有些大学生本科快要毕业了，还不知道将来想做什么，面对工作、竞争都感觉很茫然，看到大家考研也跟着考。只有树立起明确的目标，对报考的专业存在极大的兴趣，才会在复习的时候有足够的动力。对于这些考研目标不明确的考生，在长期的复习中，动力不足，出现厌倦的心态是自然的。赵老师还指出，考研与高考等考试的氛围是不同的。考研基本上是自己安排自己的复习进程，没有老师指导，周围还有很多干扰因素，像自己身边的同学有保送读研的，有找工作的，没有像高考那样的整体学习氛围。考研的复习时间、内容都要由自己安排，没有家长、老师、学校的关注，有种孤军奋斗的感觉，这种情况下也容易出现疲倦心态，对自己的能力产生怀疑，甚至放弃。此外，有不少考生就是冲着某高校某一专业某一老师考，他们也有坚强的意志和明确的目标，他们非常认真勤奋，从早到晚不停地看书，但这同样也会出现疲劳的现象。有些考生给自己安排的学习任务太多，自己没有按时完成，会造成精神上的压力，这也会影响自己的情绪和复习状态。消除复习中出现疲劳现象的方法：赵颖老师认为：考生要重视过程，不要过多考虑自己能不能考上的结果。给自己做个合理的复习安排，同时注意时间、精力和精神压力上的合理协调。至于采取何种方式消除疲劳，赵颖老师建议考生在复习时候，要保证充足的睡眠时间，大脑感到很紧张、疲惫的时候，可以去跑跑步，打打球，或和同学聊聊天。现在已经是中国人民大学新闻学院硕士研究生胡军庆同学，回忆自己考研复习的时候说：“那时我感觉很轻松，好像并没有出现过累的感觉。在复习前我给

自己安排了适度的复习计划，在复习过程中坚持按照自己的进度复习，同时坚持体育锻炼，跑步、打羽毛球都是我喜欢的。劳逸结合复习效率才更高。” 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