

劳逸结合 研考前30天防考试焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/390/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8A\\_B3\\_E9\\_80\\_B8\\_E7\\_BB\\_93\\_E5\\_c73\\_390588.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E5_8A_B3_E9_80_B8_E7_BB_93_E5_c73_390588.htm) 北京考试报讯(实习记者 陈霄飞) 距离2008年全国硕士研究生入学统一考试还有30多天，部分考生在复习中出现了不同程度的心理焦虑问题。中国传媒大学学生心理健康教育中心主任姜鹏说，考生要适度改变对考试的认识，劳逸结合克服心理焦虑。考生陈铮(化名)前期复习十分刻苦，模考成绩也很好，但随着考期临近，他越来越紧张，总担心还有知识点没有复习到。他现在没有找工作，一心只想考研。他说，很害怕考不上，如果考不上真不知道该怎么办。在复习中，他时常出现精力不集中的情况，如做英语阅读时，突然想到作文部分还很薄弱，马上就放下英语阅读改练作文，结果花了不少时间却什么都没有复习好，效率大大降低。姜鹏说，陈铮在复习中出现的焦虑现象是由于对考试存在认识上的歪曲，从而导致情绪紊乱和行为异常。有些考生对自己的要求过高而且常常绝对化，认为考试失败会导致可怕的后果。事实上，考试即使失败也不是世界末日，考生还有很多选择，如可以先就业或今后再考等。大多数考试焦虑的学生生活单调，不注意劳逸结合，即使在娱乐时也在想着学习，使自己的大脑总是处于紧张状态，不能达到生理与心理上的完全放松，导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。考生在备考中要合理用脑，注意适度调节，才能防止焦虑情绪。考生刘江在12月后，每天复习时间在14个小时以上，有时为完成当天任务而不吃饭。长时间的复习并没有带来好效果，反而出现反作用。他近期时常夜里

失眠多梦，白天萎靡不振。北京高校心理素质教育研究中心主任林永和说，考生要想解除焦虑情绪，就要遵循健康的生活方式，不要总熬夜，饮食上也要有规律。北京化工大学2007级研究生杨娟在研考中取得398分。她说，在复习中，考生要时刻保持一种平和的心态。有些考生看别人复习得很充分，而自己复习得不好时，也会产生焦虑情绪，甚至想放弃考试。考生要尽量避免这种想法，因为每个人都有自己的复习计划，只要严格按照计划复习就会取得好成绩。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)