

教你调适正确的应试心理 体验考研的幸福感 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\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E4\\_BD\\_A0\\_E8\\_B0\\_83\\_E9\\_c73\\_390695.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E6_95_99_E4_BD_A0_E8_B0_83_E9_c73_390695.htm)

一、考研心理障碍的表现

1.来自学业竞争的心理障碍 (1) “ 考研综合症 ” “ 考

研综合症 ” 的症状主要表现为两个方面：行为上患得患失，

遇事瞻前顾后、优柔寡断；心理上则为常常莫名的烦躁、孤

独、无助、压抑，情绪不稳定。轻者食欲锐减，浑身乏力，

精神萎靡，郁郁寡欢；重者精神恍惚，胆小怕事，甚至对学习

丧失兴趣，抱着一种凑合过活的态度。(2) 学习疲劳学

习是身心的共同活动，并且主要是心理活动。所以，学习效

率既受生理疲劳的影响，又受心理疲劳的影响，且后者影响

更大。学习疲劳也是一种心理障碍。心理疲劳不同于生理疲

劳，这种疲劳消耗的不是人的体力，而是人的心理能量，它

远比生理疲劳更为严重，也更难恢复。心理疲劳不解除，便

会导致神经衰弱，甚至产生心理疾病，会导致有些考生一学

习。2.来自自我评价的心理障碍 大多考生基本上能从理论上

较客观地评价自己，有较远大的理想，但有时他们又过高地

估价自己，遇到挫折时又不能客观地评价自己，他们常常面

临着自我否定的心理冲突。这种冲突带来对自己的怀疑和厌

恶，使自己陷入自卑与孤独，无论对自己估价过高还是过低

，都容易失去心理平衡。3.来自人际交往的心理障碍 在考研

复习中需要安静的环境复习，与人交往、交流在不自觉的减

少，自己的同学或同行不理解，形成流言蜚语，在无形中给

考生造成压力，有的考生因不被别人理解而惆怅。二、考研

心理障碍的对策 1.以平常心看待考研 (1) 认识自我 一门心

思考研的考生不少，他们有的放弃了工作、爱情、家庭等等，确实不容易，来自家庭、社会的压力都不小，但如果不充分评价自己的能力、条件，把考研当成人生唯一的出路，则会浪费人生中许多其它有意义的事。你是个怎样的人，你的性格、你的能力适合做怎样的事，这你自己最清楚。想清楚，你为什么考研？你喜欢你考的专业吗？还是因为它能让你有更好的工作？如果是为了更好的工作的话，未必需要考研。

（2）宽容待己对人 考研过程中可能会遇到许多不尽如人意的情况。面对考研中众多的不足，假若斤斤计较于每一点得失，每一点瑕疵，那么心灵就永远得不到松弛。宽容是一种美德，也是一种良好的品质。考生要以积极平和的心态正视现实，善待自己，宽容他人，才能更好地投身考研复习中。

2.学会自我放松 在考研过程中，学习疲劳时，或遇到负性事件时学会简单的放松技巧，来调节焦虑的心，缓解紧绷的神经，是大有裨益的。

（1）调息放松法 在座位上舒服的坐好，身体后靠并伸直，解开皮带，将右掌轻轻置于肚脐上，掌心向上，五指并拢。您可以将您的肺想象成一个气球，您应尽量将这个气球充满。当您感到气球全部涨起，手掌离开身体，气沉丹田两秒钟，然后轻轻的、慢慢的将气呼出。希望您每天坚持练习两次，每次4 - 10分钟。您就可以在最需要的时候不假思索的使用来缓解焦虑，让您处于放松、积极的心境中。

（2）意象法 当觉得紧张时，想象美好的开心的事物和情景，把当时的情景想象得栩栩如生，把自己最快乐的感觉找到，并陶醉在想象情景之中。可以是蓝天白云，自己在云上飘或是想象在一望无垠的海边，海浪轻轻拍打你的感觉。

（3）系统脱敏消除焦虑 当你觉得紧张时，把自己担心

在考研中可能出现的情形全都列出来，怕难题、怕考试气氛、怕自己不如别人得的分高，然后从最轻的开始打分，按着各项依次往下排至最怕的情形0、2、4、6、8.....从最轻的开始想象当时的情形，再按上面的方法自己放松，再放松，这样结合多次，一直做到最后最害怕的情形，这样害怕的事物通过放松就会慢慢地消失。

3.加强考研考生之间联系。每个人都有归属和爱的需要，都希望得到他人的慰藉和帮助，更渴望得到同学的支持和理解。考研时紧密团结、互通有无，不仅能够促进专业知识与考试技巧的交流，增强您的归属感与安全感，让您能够与同学一起分担您的忧愁与困苦，分享您的愉快与成功。这样才能营造出一个松弛有度、爱意浓浓的学习环境和协调。

4.体验考研的幸福。幸福感不是过于重视过去的幸和创伤，也不是整日沉溺于对未来的渴望与幻想。我们是生活在现在，就应以现在的考验生活为坐标，努力在当前的考研中找到快乐与美好。幸福不是虚幻的，它来源于您对考研的常新体验，能在照步就班的考研中品尝到激动、欢悦的情绪。正如世界上并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛一样，再貌似沉闷、灰色的考研路，只要您留心，总还有值得您欢欣的事。

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)