

三类考研人易心理焦虑专家支招如何调节 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/490/2021_2022__E4_B8_89_E7_B1_BB_E8_80_83_E7_c67_490728.htm “找工作的人过的是狗一样的生活，保研的人过的是猪一样的生活，考研的人过的是猪狗不如的生活。”这是流传在考研人中的一句话，考研要准备将近一年的时间。这一年是对考研人身体和心理的双重考验，这一年，许多考研人的行为、心理或多或少都有过一些“异常”，有人称之为“考研综合征”。专家指出：这种“考研综合征”其实是很正常的现象，考研人不要把它看得很重，其实它根本就算不上是什么“病症”。-案例一个人哭了三个小时 考研前两个月的一个周末，舍友都有事回家了，就剩下小A自己一个人。她看着空空的宿舍，突然觉得很无助、很孤独，自己坐在床上整整哭了三个小时，没有停。看了半天什么都没记住 小B每天都去自习室认真复习，为了考研，他什么都不想了。其实他复习得已经很充分了，可是随着考研的时间越来越近，他突然觉得自己还有好多东西没有复习到。拿起这本书来看几眼，突然又想到另一本书上还有些内容没有复习到，马上就又拿起那本书来看，结果是看了半天什么都没有记住。他背政治的时候必须面对着墙，出声背，否则就总觉得记不住。来回折腾挪家具 为了能够安静地学习，准备考研，小D搬出了宿舍，自己在外租房住。刚开始的日子，她复习得挺好，每天有规律地学习，效率也很高。有一天，她在校园中遇到了几个同学结伴去自习室复习，聊了几句后，几个同学有说有笑地走了。小D一个人默默地回到自己租的小屋中，就再不想学习了。她开始挪

家具，把屋子里的床和沙发换个位置，把桌子上的书搬来搬去。每隔几天她就折腾一次，每次折腾完，她都筋疲力尽，但就是控制不住自己。逃避学习的负罪感快到考研的日子了，可是小E的一个高中同学要来看她，小E心里没有一点着急，反而很高兴。陪着同学玩了几天，没有看书。送走了同学，为了自己荒废掉的几天时间，小E心里充满了负罪感。没几天又有一个原来的同学拜托小E帮忙办件事情，其实这件事完全可以等她考完试再去办的，可是她还是马上去办了。又浪费了几天的时间，小E的心里又有了那种负罪感。她就这样陷入了找事逃避学习，但是又会有负罪感的怪圈中。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