

考研结束突然放松大四女生无所适从 考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/536/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E7_BB_93_E6_c73_536216.htm

经过一年的艰苦努力，上周日研究生考试结束，本以为能好好放松一下的小杨却不知道该怎么放松了，一下子变得无所事事，心情很失落。对此，青岛市精神卫生中心专家分析说，小杨现阶段的目标完成了，所以就处在了一个真空期。青岛某高校的大四学生小杨从去年3月份就开始为考研做准备，她每天都在教室里复习功课，已经将近一年没有回家了。小杨说，当时她就想，等到考完了一定要好好放松一下。但如今考试结束了，她却一下子变得特别失落，不管干什么事都提不起精神。对此，青岛市精神卫生中心的心理专家李玉焕主任说，小杨的问题很多考生都遇到过，因为人生的目标总是一个阶段一个阶段的，而且考研是个目标性比较强的事情，现阶段目标完成了，小杨的生活就进入了一个真空期。她说，小杨现在最需要的就是好好休整，当身体和精神都调整好，就可以再次树立下一个人生的目标了。更多优质资料尽在考研论坛

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