

考研拦路虎：抑郁情绪如何克服考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/584/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_8B_A6_E8_c73_584833.htm 心理学上广泛定义抑郁情绪是这样的：抑郁常常是因为事情没有做好的念头在我们心中的阴影驱之不散所导致。常常因为某些事做得不好而失望、后悔，进而导致小陈、情绪低落或心情烦躁。漫长考研路，在考研准备的过程中由于战线拉得太长、考研结果重大(甚至关系人生前途)等种种心理负担都导致出现这种抑郁情绪。万学海文总结历年学员的辅导经验，大致列出有关考研过程中出现的抑郁情况有以下几种：(1) 总觉得自己好像做的不够好，实际上可能并非如此比如，背过的单词转眼又忘记了，一道政治题目看了几遍，头脑中还是觉得印象不深刻，做题的速度也好像慢了许多，头脑像灌了铅一样，昏沉沉的，吃不下饭，睡不好觉，终日坐立不安。之所以产生这种担忧的情绪，主要是人之中不合理的因素造成的。下面我们来分析一下产生这种错误观点及它的不合理所在。可能的错误观念之一：我应当把所学的内容很精确地记住，这几乎是不可能的。考研复习时学习压力这么大，任务这么重，肯定不能像小时候背课文一样一字不差。诚然，追求完美是人的天性，但作为一个成年人，英爱学会对所进行的事情的性质、状况有所把握，设定一个比较具可行性的期望。可能的错误观念之二：我们不用反复记忆就能记住所学的知识。这里存在一个学习规律的问题，孔子在两千年前就指出：“学而时习之”，为了使我们保持所学过的知识，一个必要的环节就是要复习，而且要及时复习，只有不断的巩固和重塑才能

熟练掌握。因此，之所以会有认知方面的错误，主要是不了解心理学中记忆与遗忘的关系。记忆与遗忘是人的两种生理现象，作为一个正常的人，我们在记住某一事物的同时也就是遗忘的开始。所以，万学海文建议大家不要把注意力盯在遗忘多少上，而应看到我们在遗忘的同时记住了许多。为避免这种莫名的抑郁情绪的产生，万学海文建议以下方法来解决和避免：1) 认真制定一个具体的考研复习计划，做到心中有数。这样可以使学习有一个明确的目标，并容易看到自己的收获，由此产生的成就感可激发学习兴趣和热情。2) 解脱法它可以避免烦恼堆积，或减少每次烦恼的损失，不至于一烦恼起来就什么也做不成。学习你感兴趣的科目。人在烦恼时不去看书，去休息或娱乐，正好座位一种放松。烦恼时不做题，看基本概念。烦恼时做简单的题，不做难题。(2) 因为某些具体的事没做好而后悔。考研是一个系统工程，我们稍不注意就会做错、做漏一些事情。后悔的情况大致可分为两种：一是在作出决定之前对可能出现的消极后果有一定的预知，但由于考虑不周或判断失误而导致；另一种后悔则纯粹是因为盲目乐观者，决定者在制定行动方案时，有意回避不利的信息，随未来也没有任何有效的应急措施。对于第一种情况，万学海文认为大家其实应该将心态放豁达一些，毕竟没有人能做到万无一失，而第二种情况则要吸取教训，有的人经常后悔，而且经常经历相似的后悔，这样当然只会使自己的心情越来越糟。最新热点快报2009年研招调剂系统15日关闭考生及时填志愿把百考试题考研站设为首页2009年考研最新查分复试调剂信息专题2009年各地考研成绩查询信息汇总专题考研辅导资料特别推荐2010年复习宝典之考研名词

解释汇总2010年考研新闻理论各章重点知识汇总2010年中医综合研究生考试笔记汇总2010考研复习考研西医外科学辅导汇总2009年考研数学\政治\英语冲刺复习资料汇总2009年全国研究生考试复试资料大汇总更多优质资料尽在百考试题论坛百考试题在线题库把百考试题考研加入收藏 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