

新手必读：考研备战中不良情绪克服之恐惧篇  
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\\_ti2020/605/2021\\_2022\\_\\_E6\\_96\\_B0\\_E6\\_89\\_8B\\_E5\\_BF\\_85\\_E8\\_c73\\_605673.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E6_96_B0_E6_89_8B_E5_BF_85_E8_c73_605673.htm) 在考研过程中出现各种

不良情绪，我们认为大多数是因为从根本上讲是缺乏知识，或者是不了解考试、学习的规律，或者是不了解心理的规律。正如一位哲学家杜伯隆所言：“知识一经出现，情绪便隐退。” 考研过程中不良情绪形形色色，首先提醒大家的是恐惧。起因分析：恐惧起因于对考研本身或全局的无法把握，是考验过程中产生其他不良情绪的根本前提。常常开始为担心、害怕，后来甚至产生绝望。恐惧又下面两种情况。（一）对考研本身的恐惧 首先要问这些恐惧有没有原因，即使有原因我们应在多大程度上恐惧它。想一想，考研真的那么可怕吗？难道没有比考不上更可怕的事情吗？实际上是有的，比如死亡，毕竟我们考不上还不至于会死。相比之下，考研考不好的可怕性就降低了很多。另外，大家也可以通过转移法来是自己从恐惧的对象上转移到与之无关的方面。这有很多方式，比如通过欣赏音乐，娱乐活动等。还可以通过思考别的事情，比如考完以后怎么去玩。虽然这种方法往往只能暂时调节心情，起不了根本作用，但在临考前和考试过程中还是挺管用的。（二）恐惧某一科目 在考研的各科目中，很多考生都有“弱项”，我们认为自己在这些科目的能力较差，甚至有“谈虎色变”的感觉，其实质是一种错误的心理暗示。实际上，我们害怕某一科目，并不能说明我们缺少这方面的能力，只不过由于一两次的失败，我们会对这一学科形成逃避心理，久而久之，就产生了恐惧。而这种恐惧有反过

来产生一种恶性循环。它阻止我们继续尝试，因为害怕，我们放弃了拼搏；它使我们不能客观地评价自己：令我们回避现实，不敢面对。我们往往看到这样的例子：某学生本来英语很好，但是在大学里老师讲课实在是提不起兴趣，结果一上英语课就觉得很烦，以至于四级也没过，渐渐对应于产生了恐惧，后来因为要拿学位证，实在是没办法了，他报了个辅导班，辅导班的老师对她很好，结果他渐渐对应于产生了兴趣，后来不仅四级过了，而且还考上了研究生。他之所以能从恐惧英语到考研成功，归根结底，是因为找到了问题的症结所在，即他不是英语本身不好，而是其他外部因素所导致的。恐惧就像一张网，禁锢着你的活力；恐惧就像一堵墙，构成你的自我封闭。所以，提醒你：还害怕的事情正是你的潜力所在！你最弱的科目正是你可能提高最快、进步最大的领域，只要你敢于向它挑战！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)