

考研暑期复习心理诊所：精力无法集中怎么办考研 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__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9A_91_E6_c73_605894.htm

考研心理诊所开诊以来，越来越多的考生打电话来咨询相关的问题，希望我们的心理专家能给大家解决。今天，困惑中的小舟一大早就给我们倒出他现在的困境。暑期了，小舟决定考研，但是他要么外出游玩，要么网上玩游戏，要么就和同学聚会、聊天，根本就不想复习，好像对考研提不起任何的兴趣。他本人也非常苦恼，明明非常想考研，但是每天睡觉起来，就是不知道自己怎么样开始复习，总是不知不觉做其他的事情，重点完全不在考研复习上。眼见其他同学都已经复习了一遍，自己还没有开始，他心急如焚。

一、专家心理探秘 小舟的情况，在我们看来并不奇怪，因为很多考生在暑期，由于没有课业的负担，加上没有专门的复习规划和任务，多会放纵自己玩，时间一长就会形成这样的习惯。通常情况下，这种现象都与考研动机有关，在对考研教育网学员进行调查和统计分析的时候，我们就发现，很多考生的考研动机都不是非常明确，要么跟风，要么抱着一种试试看的态度，所以潜意识里他们对考研的重视程度不够，但是和正在复习、或者努力复习的考生相互之间进行对比，考生就会产生焦虑。另外，小舟的这种代表性现象还与他的计划有关，如果没有科学的学习计划，考研复习如何进行就会变得模棱两可，对于长期坚持是没有好处的。

二、心理诊疗方法 对于这种现象，我们建议小舟检查和分析一下自己的考研动机，看看自己为什么要考研，是为了理想，还是兴趣，或者是为了更好的就业？只有

找到一个合适的理由，小舟才能坚持下来，才能踏实开始复习。由于玩了比较长的时间，想要马上静下心来进入复习状态，是不太可能的，所以考生有这样的现象的话不要给自己太多的心理压力。暑期复习时间比较长，现在开始踏实认真复习，在我们看来还是有成功的可能的。要改变这种现状，我们建议大家固定的时间和地点进行复习，形成一种复习的生物钟，这样对长期坚持复习是有很大的帮助的。不管是那一种方法，都是慢慢进行的，我们建议大家不要对自己失去信心，向前看，而不是向后看，相信了解自己的实际情况，大家会在暑期收获一个惊喜！编辑特别推荐：2010年中医综合研究生考试笔记汇总 2010年复习宝典之考研名词解释汇总 2010考研新闻理论各章重点知识汇总 2010考研马哲原理练习及解析汇总 2010年考研政治基础哲学讲义汇总 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！
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