

考研暑期复习心理诊所：心情烦躁的诊疗方法考研 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_605898.htm

小丽已经决定报考2010年的硕士研究生，目标锁定在中国传媒大学的广播电视艺术学专业。但是暑期复习她并不轻松，据她和妈妈反映，小丽整天心烦气躁，怎么都复习不下去，内心十分着急。一方面，学习不见长进，另一方面，由于心烦气躁，胃口不好，身体状况也每况愈下，拉肚子、着凉的现象也愈加频繁。

一、专家心理探秘 像小丽这种情况在考研暑期复习中很多见，每年都会有一大部分的人因为暑期的烦躁，错过了最佳的复习时间，导致最后的考研败北。考研教育网心理咨询专家分析其中原因时指出，基础知识不扎实，考生复习没有看到自己的成绩，学习没有动力是导致心烦气躁的主要原因。考研复习时间并不长，可以利用的有效时间不像高考那样多，也没有专门的人针对考研进行辅导，考生自学又存在很大的障碍，种种原因放在一起，让考生片面追求好成绩，忽略基础知识。由于基础知识不扎实，暑期复习又狂做题，错题数量很容易给考生增加压力，有压力，没有动力，考生日益对自己失去信心，加上暑期天气炎热，导致最后心烦气躁，学习、生活和心理都相会影响，带来很大的负面影响。

二、心理诊疗方法 对于小丽这种情况，最好的调节方法还是立足基础知识，锻炼自己扎实的基本功，在复习中寻找动力，然后慢慢提高难度，冲击考研的成功！暑期之所以称之为考研复习的黄金时间，主要是可以利用的有效学习时间长，而且比较集中，考生在这段时间中可以针对自己基础薄弱的环节

进行系统学习。很多考生都在暑期选择上辅导班，我们的意见是，要是自己找不到学习的方法，对考研复习没有信心，想要跟随老师打下一个良好的基础，那么这部分考生是可以选择辅导班的，像考研教育网的暑期辅导课程就可以帮助大家解决上述的问题。另外，复习过程中，考生可以按照自己的实际情况制定一个复习计划，计划可以是短期的，将每天的复习内容作一下规划，按时完成的做好标记，标记多了，自然就有了动力，就有了信心，这样复习起来就会避免心烦气躁带来的困扰。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