

考研暑期复习消极情绪的自我调节方法考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/641/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9A_91_E6_c73_641278.htm

暑期复习，由于没有研友和同学相互之间监督与鼓励，大热天难免遇到一些消极情绪的影响，天气闷热、复习效果不佳、家庭或者其他因素干扰等。怎样解决这些问题呢？今天，我们就给大家推荐一下解决消极情绪的办法。

一、注意力转移法

1.首先要有意识地转移注意焦点 当你遇到挫折感到苦闷、烦恼、情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。考研教育网很多学员都会出现一些消极情绪，我们的班主任老师经常告诉大家，多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，从而把消极情绪转化为积极情绪。

2.其次可以自觉地改换环境 如外出散步、旅游参观，调换居住地点等。这样通过新的环境，冲淡、缓解消极的心理情绪。

二、合理发泄情绪 所谓合理发泄情绪，是指在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。这有以下几种方式：

1.哭泣 当你遭到突如其来的灾祸，精神受到打击心里不能承受时，可以在适当的场合放声大哭。这是一种积极有效的排遣紧张、烦恼、郁闷、痛苦情绪的方法。

倾诉。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。

2.活动 当你的消极心理使情绪极度低落时，越不愿参加活动，情绪就越低落。而情绪越低落，又越不愿意参

加活动。这样就形成了恶性循环，使不良情绪加重。如果参加一些适当有益的活动，或跑跑步、打打球、干干体力活，或唱唱歌、跳跳舞，就可以使郁积的怒气和不良情绪得到发泄，这样，原本十分低落的情绪就可以改变。不管是哪种调节方法，只要对大家有用，大家都可以试一试。消极情绪不可小视，他的破坏力量很大，有的时候会让考生中途放弃自己的理想，放弃考研。所以，暑期多给消极情绪降降温，争取拿到最好的复习效果！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