

江西理工大学开考研心理调节课帮助学生缓解考前压力 考研频道 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B1\\_9F\\_E8\\_A5\\_BF\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_c73\\_645904.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_B1_9F_E8_A5_BF_E7_90_86_E5_c73_645904.htm) “我已经花了近千元购买考研资料，报读了3个培训班，但是离考试日期越近，心里就越不踏实，压力也越大，看书的效率明显不如以前，不知道怎么办才好？”在江西理工大学的考研心理调节课上，授课教师针对考研大学生存在的种种考前心理波动对学生进行考前心理辅导，帮助学生打好考前心理战。已经复习了近一年的考生汪清告诉老师，她最近觉得特别累，只想早点结束考试，对和考研无关的事情都不感兴趣。据江西理工大学心理咨询中心主任刘晓军介绍，2010年全国研究生考试已经进入倒计时，考研复习也变得越来越紧张，很多考生临近考试前频频出现焦虑、失眠等症状。针对这种情况，江西理工大学开设了考前心理调节课，由学校心理咨询中心专职教师担任主讲老师，分别从考试心态培养、减压策略实施、情绪模式重建等方面，帮助考研学生逐步解决心理问题。该校心理咨询老师李莉建议，考生要学会自我心理调节，给自己适当减压。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)