

考研冲刺心理调节之绕开焦虑，善待自己 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_ti2020/647/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_647439.htm 情绪如水，水能载舟，亦能覆舟。人的情绪对行为亦有正反两方面的影响：“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”积极的情绪可以促进产生积极的、高效的行为.而消极的情绪则可产生消极的、破坏性的行为。在复习备考的过程中，有些考生会产生焦虑、急躁、失望、厌倦等各种各样的负性情绪，应该如何驾驭情绪，让快乐的心情陪伴我们走过这段时光呢?让自我的认知、情绪和行为和谐起来最为重要。 1. 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