

考研备考：考前合理用脑缓解心理焦虑 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_A4_87_E8_c73_647452.htm 目前离2010年全国硕士研究生统一入学考试还有30多天，部分考生在复习中出现了不同程度的心理焦虑。中科院研究生院心理健康教育中心专家李虹说，考生要端正对考试的认识，合理制订复习计划，调节大脑兴奋点，缓解心理焦虑。考生张君宜在前几个月的复习中十分刻苦，模拟考试成绩也不错，但随着考期临近，他的紧张情绪渐渐加重，总担心还有遗落的知识点。现在，他没有像大多数同学一样去找工作，而是将“宝”全“押”在考研复习上。他说，很担心自己考不上，不知道该怎么办。复习中，他时常出现注意力不集中的情况，有时复习专业课教材时，突然想到一道数学试题还没有搞明白，马上又拿起了数学书。结果花了不少时间却什么都没有复习好，效率很低。李虹说，有些考生在复习中出现焦虑现象，是由于他们对考研本身存在不合理认知，没有关注考试内容本身，从而产生焦虑等情绪状态。有些考生过多地想到“如果考研失败怎么办”，过度夸张了失败后的后果。因此，考生可将考研当作对自己以往学习的检查，相信自己的复习成果。考生可抽出半天时间，详细地规划复习，让自己明确知道每一天要复习哪些内容，分散焦虑情绪。大四生魏铭11月后每天复习时间在14个小时以上，有时为完成当天任务顾不上吃饭。长时间的复习让大脑时刻处于紧张状态，导致他夜里失眠、多梦，白天精神萎靡不振。李虹表示，考生在备考中要合理用脑，注意适度调节，可缓解焦虑情绪。考生在思考和记忆

时，主要依靠左脑完成，长期工作会产生疲倦。考生可通过听音乐、做运动等方式，转移大脑的兴奋点，缓解疲劳感。如果想消除焦虑，还要遵循规律的作息时间，保持健康的生活方式，不要熬夜，适量做体育活动。在研考中取得407分的研究生张孟姬认为，越是临近考试越要保持平静心态。有些考生看到自己没有别人复习得好，也会产生焦虑情绪，甚至想放弃考试。考生要尽量避免这种想法，因为每个人都有自己的复习计划，只有严格按照计划复习才会取得理想成绩。

相关推荐：考研冲刺阶段的必修课二：自制力 考研冲刺心理调节之绕开焦虑，善待自己 考研最后冲刺阶段两种方法克服畏难情绪 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