

做快乐考研族：24式教你调好“情绪钟” 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\\_\\_E5\\_81\\_9A\\_E5\\_BF\\_AB\\_E4\\_B9\\_90\\_E8\\_c73\\_647875.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_81_9A_E5_BF_AB_E4_B9_90_E8_c73_647875.htm) 求助：每天有一段时间我的情绪很低落 心理老师：您好!我是一名大四的学生，现在处于紧张的考研复习中。可是，我却被一个问题困扰着。每天吃完晚饭后的一两小时内，我感到心里空空的，很是无聊。原本吃完晚饭这段时间就应该立即投入到复习之中，可是我的情绪却会莫名其妙地低落起来，看书也不起劲。但其实这段时间我并没有碰到什么令我不愉快的事情。过了这段时间，我的情绪又会逐渐地恢复平静，复习也就能进入正轨。现在复习这么紧张，每天有这么一两个小时的时间不能很好复习，我都快急死了!老师，我该怎么办呢? 一个急需帮助的学生 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)