

考研习惯性攀比导致心理压力升级 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/649/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E4\\_B9\\_A0\\_E6\\_c73\\_649030.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E4_B9_A0_E6_c73_649030.htm)

案例：周同学，河北大学大三学生“最近一有人在我面前提起考研我就很烦，听到别人的复习进度我更加紧张。这种心理状态已经持续了好几个星期，严重影响了我的睡眠质量。睡觉的时候，我的脑子里老是习惯性地重复着一些画面，全是班里学习好的人的面孔和以前做过的试卷，甚至还经常做得零分的噩梦。我老是想，其他同学一定比我复习得好，考试一定比我强。甚至在复习的时候，我也很紧张，一旦做错题目就会沮丧很久。”

心灵解读：改变认知，纠正心理偏差 考研本来是正当竞争，不是习惯性攀比。正当竞争往往由于其明确的目标让人信心十足，精力充沛；而习惯性攀比则伴随着一种疲惫的无能感，让人的内心隐隐作痛。长此以往，对身心的危害相当严重。心理方面主要会诱发抑郁症，身体方面则容易出现失眠、食欲下降、抵抗力减弱等症状。在巨大的心理压力之下，某些承受能力较差的个体甚至会产生一些对自己不利的极端行为。对考研人来说，习惯性攀比无疑是一剂毒药，不仅会影响考生的复习进度和考试状态，甚至还会让考生产生对自我人格以及能力的否定。心理学家凯利的人格认知理论指出，不管事实怎样，认知才是关键，心理障碍的根源是认知偏差。在外部世界不变的情况下，改变认知就能纠正心理障碍。所以与周同学有相似经历的考研人只要相信自己完全有能力改变现状，并在行动上采取一定的心理调节，那么糟糕的情形都会逐渐好转。注意对攀比心理的自我调节 自我调节是

指个体通过将自己对行为的计划和预期与行为的现实成果加以对比和评价，从而调节自身行为的过程。攀比心理的主动引导与规避，主要通过合理的自我调节实现负性攀比到正性攀比的转化，从而帮助考研人建立正确的比较观念，摆脱压力的束缚，找到前进的动力，具体的方法包括：

1. 别给自己贴上失败的“标签”。不要总是对自己说“我的能力实在不行”、“我缺乏解题的技巧”、“我不适合考研”这样的话。要知道真正能够击倒你的人有时恰恰正是你自己。因此，不要给自己贴上“这不行、那不行”的失败“标签”，而应该多给自己一些激励与信心，所谓考研成功其实就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。平时多吃一些纵向比较，盲目与他人攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。不断告诉自己“我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。”等等。
2. 尽可能地纵向比较，减少盲目地横向比较。比较分为纵向比较和横向比较。纵向比较是指个体和自己的昨天比较，找到长期的发展变化，以进步的心态鼓励自己，从而建立希望体系，帮助个体树立坚定的信心。横向比较是指个体与周围其他人的比较，有助于找到自己的不足，以便朝着更好的方向发展。但是由于竞争的日益激烈，人们往往会陷入横向比较的误区，忽略了纵向比较。纵向比较会让考生有更清醒的自我认识，有利于考生在考试中发挥出真实水平。
3. 增强自身实力，克服负性攀比。考研人的自信心是建立在强大的学习实力基础之上的，负性攀比的产生往往是因为个体自身的实力与期望值达不到均衡水平，导致自信心的缺失，从而产生抱怨、憎恨等情绪。因此，在考研复习过程中，积极建立起相关的知识网络，尽快地查缺补漏，用

行动弥补失落，巩固并增强自己的学习实力，才能战胜负性攀比造成的心理障碍，继而考研成功。4. 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)