

考研前两周 考生要摆脱焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_89_8D_E4_c73_650290.htm 距全国硕士研究生入学考试还有两周，部分考生开始紧张焦虑。有关专家提醒，考生要积极调整心态，以平和心复习迎考。“从知道报名人数开始，我就比较紧张。担心报名人数增加了，考试竞争力加大，又担心复习不全面，考试发挥不利。”考生小王心事重重。考试时间越临近，考生在复习之余越容易出现紧张、害怕、恐惧、厌烦、疲惫等症状。其实，考研并不是唯一的选择，考生不必时刻惦记着最终结果。北京航空航天大学研究生孙儒认为，考生要对自己充满信心，相信自己的实力，从容面对考试。既要看到自己过去的不足，也要看到自己复习中的每一点进步。从比较自我的发展过程看到自己学习成绩的提高。其实，不论考生复习怎样深入和全面，也总有考生没学到的知识。个别题型你不会做，别人可能也不会。所以，考生要做的是，把自己该做的事做到最好，不要考虑太多，之后的事顺其自然就好。要相信自己!付出必定会换取回报。华北电力大学研究生杨洋认为，考生不要给考研附加太多功利的东西，只将其当作一次自我的提升与完善即可。这样不论结果如何，考研这个过程的本身就足以让人享受。考研过程中考生收获的不仅仅是成绩，更有坚忍不拔的精神、顽强的意志等。只要考生保持轻松平和的心态，就一定有利于成绩的提高。有关辅导专家认为，考研冲刺期，考生一定要学会自我调整心态，正视自己的不足。烦闷时，可找朋友知己聊天，也可以适当从事一些运动，这样会有助于情绪的

宣泄。事实上，学习也是一种行之有效的减压方式。“解铃还须系铃人”，考生只要以平和的心态不断学习，就能摆脱焦虑。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