

考研关键时刻如何调节消极情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_85_B3_E9_c73_173655.htm

考研复习进入最后一个月，考生要力避消极、颓废情绪，不要因为外在或内在的原因影响到自己复习备考的心情。综合起来，对备考不利的心理有畏难、懈怠、紧张、浮躁等不良心理。畏难情绪已经考入对外经贸大学的小李说，在考研冲刺的最后阶段，实是身心疲惫，有一种力不从心的感觉，这个时候很容易动摇自己最初考研的坚定信念、半途而废。尤其是当你连续几套模拟题，而准确率较低的情况下，很容易产生一种畏难情绪。这其实是对自己的一种怀疑，总觉得考研竞争力大，担心最后的结果。考研辅导老师表示，信心是决定成败的最关键因素，很多考生在开始时兴致高涨，临考时却信心不足，还没上战场就败下阵来，结果功亏一篑。动摇不定、犹豫不决是考研的最大忌讳。这种情况下，考生要学会自己鼓励自己，不要老想竞争压力大、自己会不会成功等问题。同时还要保持愉快的心情，要咬紧牙关，千万不能松懈。懈怠心理在复习冲刺阶段，很多考生认为提高不了多少，在学习上就比前一阶段有所放松，产生懈怠心理。有关专家认为，这种懈怠心理也是要不得的。临阵擦枪，不快也光，在最后复习冲刺阶段，也许提高不了多少，如果放松了很可能“大意失荆州”。最后一个月的时间里，考生要根据自己的实际情况制定切实可行的复习计划，点结合，查漏补缺，千万不能出现“东看、西摸摸又无从下手”的情况。紧张心理 临近考试，考生很容易产生紧张心理。感觉自己近期突然效率不高，开始怀

疑自己；和人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张；看见别人做了很多本书而自己一本还没看完，产生退缩心理；参别人的进度，发现自己复习进度太慢，觉得没信心……这些都容易让人产生紧张心理。其实，一定程度上的紧张是有必要的，但是如果紧张过度达到疑神疑鬼的程度就完全没有必要了。因为考研不仅考查一个人的知识储备和能力素养，同时更是一个人信心和毅力的考验。这时候，考生千万不要考虑太多的不必要的问题。你只需要调整计划，按照自己的计划认真复习就是了。

浮躁心理 浮躁心理更多的来自外在环境对自己的影响。看到周围同学忙着参加招聘会，有的已经拿到了OFFER，对自己心理有刺激；看到同学们搞丰富多彩的各类活动心里痒痒，静不下心来……这些外在的刺激很容易让人产生浮躁心理。这种浮躁心理表现在考研复习上，就是不能安心复习，“三天打鱼两天晒网”。以这种心态来迎接考试肯定不会有好的效果。考研与其说是在跟别人竞争，不如说是对自己的挑战。如果有这种心理，一定要踏踏实实地静下心来反思一下自己，为自己制定一个周密可行的计划，把考研的最后一程走好。一鼓作气，再而衰，三而竭。临近考试，考生朋友们同样要再给自己加把劲，相信“一分耕耘，一分收获”，坚定信心，增强意志，自己鼓励自己，把考研进行到底。只有笑在最后的，才会笑得最美。

消极情绪的自我调节 注意力转移法。 当你遇到挫折感到苦闷、烦恼、情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦，不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而将注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。或者自觉地改换环境，参加一些适当有益的活动，以散步、打球、唱歌等方式冲淡、缓解消极的心理情

绪。合理发泄情绪。在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈，甚至哭出来。这样使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。

自我控制情绪法。人不仅要有感情，还要有理智，在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。比如自我激励、自我暗示等具体方法，要在心里提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲动，避免不良情绪造成不良后果。

心理换位法。与人互换位置角色，站在对方的角度思考、分析问题。通过心理换位，来体会别人的情绪和思想。这也是消除不良情绪的有效方法。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