

三类考研人易心理焦虑 专家支招如何调节(图) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E4_B8_89_E7_B1_BB_E8_80_83_E7_c73_390446.htm

三类考研人易心理焦虑 “找工作的人过的是狗一样的生活，保研的人过的是猪一样的生活，考研的人过的是猪狗不如的生活。”这是流传在考研人中的一句话，考研要准备将近一年的时间。这一年是对考研人身体和心理的双重考验，这一年，许多考研人的行为、心理或多或少都有过一些“异常”，有人称之为“考研综合征”。专家指出：这种“考研综合征”其实是很正常的现象，考研人不要把它看得很重，其实它根本就算不上是什么“病症”。

-案例 一个人哭了三个小时 考研前两个月的一个周末，舍友都有事回家了，就剩下小A自己一个人。她看着空空的宿舍，突然觉得很无助、很孤独，自己坐在床上整整哭了三个小时，没有停。看了半天什么都没记住 小B每天都去自习室认真复习，为了考研，他什么都不想了。其实他复习得已经很充分了，可是随着考研的时间越来越近，他突然觉得自己还有好多东西没有复习到。拿起这本书来看几眼，突然又想到另一本书上还有些内容没有复习到，马上就又拿起那本书来看，结果是看了半天什么都没有记住。他背政治的时候必须面对着墙，出声背，否则就总觉得记不住。来回折腾挪家具 为了能够安静地学习，准备考研，小D搬出了宿舍，自己在外租房住。刚开始的日子，她复习得挺好，每天有规律地学习，效率也很高。有一天，她在校园中遇到了几个同学结伴去自习室复习，聊了几句后，几个同学有说有笑地走了。小D一个人默默地回到自己租的小屋中，就再

不想学习了。她开始挪家具，把屋子里的床和沙发换个位置，把桌子上的书搬来搬去。每隔几天她就折腾一次，每次折腾完，她都筋疲力尽，但就是控制不住自己。逃避学习的负罪感快到考研的日子了，可是小E的一个高中同学要来看她，小E心里没有一点着急，反而很高兴。陪着同学玩了几天，没有看书。送走了同学，为了自己荒废掉的几天时间，小E心里充满了负罪感。没几天又有一个原来的同学拜托小E帮忙办件事情，其实这件事完全可以等她考完试再去办的，可是她还是马上去办了。又浪费了几天的时间，小E的心里又有了那种负罪感。她就这样陷入了找事逃避学习，但是又会有负罪感的怪圈中。中国健康教育学会教育心理研究会理事温方分析说，这种考研前的异常反应从本质上来说就是种焦虑。通常情况下三类人容易出现这种考试前的焦虑：第一类人是一门心思想考研的。他们不去参加招聘会，不留意任何招聘信息，甚至都不能容忍别人在他们面前讨论就业的事情。其实这就是怕自己考不上，而且没给自己留退路。从心理上来说，他们往往不知道自己除了读书还能干什么，在他们面前没有别的路，就只有这一条路。越到临近考试的时候就越焦虑、越担心。有一位37岁的博士后就是这样，当初觉得自己大学毕业了，可是不知道自己能做什么，还是想学习，于是她就考研了。到现在博士后都要毕业了，她还是不知道自己除了学习还能干什么，目前国内似乎还没有更高的学位可以继续考，于是她又开始焦虑了。这类人是对社会现实感到惧怕，其实也是对自己除了学习技能方面的不自信，给自己不工作找了个借口。第二类是随大流的人。这类人其实是很多的，到了大四的时候，往往一个班中许多人都考研。其实这其中

有一部分人是根本就不想考的，但是他们在乎别人对他的看法，为了面子也要考上。但是从本质上说，他们是没有好好准备的，于是两种矛盾心理的冲突就会造成心理的焦虑。在随大流的人中也有那种别人考我也考，就是为了试试的，这样的人就不会焦虑。第三类是对职业选择感到犹豫和彷徨的人。他们把考研当作是自己找不到工作的一条退路，可是此时又怕考不上，那样就连退路都没有了。他们在准备考研的时候又在找着工作，如果找到好的工作，就半途放弃考研；如果没有找到工作，就继续考研。一条路行不通的时候就走向另一条退路，但是他们又没有全心去复习，这就又会造成心理上的焦虑。北京工商大学、北京高校心理素质教育研究中心主任林永和介绍说，考研的人出现这种心理和行为上的异常情况，原因不一样，调节的方式也有区别。对于学习方法不对、学习效率不高带来的焦虑，解决的办法就是制定一个规律化的解决方案。可以组成学习上的团队，有些学校把考研的人安排住在一起，其实是种好的方法。几个相同备考的人形成小组，可以互相安慰、互相启发，要好过单打独斗。而且在组建这个考研团队的时候可以由不同专业的人组成，比如有个英语专业的人加入，对大家复习英语是有帮助的。团队复习成功的案例是有的，北航一个宿舍七个男生都考研，他们学习上进行互助。这种群体化的交流可以提高学习效率，扩大复习的视野。最后这七个男生都考上了研究生。心理上还要学会放松，这是冲刺前必要的心理准备，可以把自已以前考试成功的体验比如高考，迁移过来，增强自己的自信。不要孤注一掷，想好退路。考研和高考不一样，考不上可以先就业，或者准备来年再考都是可以的。一个人的成

功和失败不是主观决定的，但是主观努力是很必要的。生活上也要强调放松，考前焦虑是客观的。轻微的烦躁是种动力的表现，一方面要复习备考，另一方面也不要过那种“猪狗不如”的生活。不要总熬夜，饮食上也要有规律。因为睡眠不好、饮食不调就会影响心理，反过来心理也会影响饮食，这两方面都是相互影响的。总之，不要把这些异常的反应看作是什么症状，其实这是人生中很正常的经历，自己要积极地去理解、疏导它。竞报记者孙倩 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