

新时代大学生考研焦虑调节策略

王雪玲

(咸阳师范学院 陕西 咸阳 712000)

【摘要】当前高校毕业生面临的就业形势严峻复杂，多数学生为暂缓就业或提升个人专业知识等原因选择考研。考生在备考期间易出现焦虑情绪，考研焦虑的产生受多方面因素的影响和调节，本研究主要探讨新时代大学生考研焦虑产生的表现及内在原因，提出有效降低考研焦虑的对策，对提高考研学生心理健康水平及构建和谐校园具有现实意义。

【关键字】考研焦虑；心理调适；认知评价

Adjustment Strategies for College Students' Anxiety in Postgraduate Entrance Examination in the New Era

Xueling Wang

(Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712099)

[Abstract] At present, the employment situation faced by college graduates is severe and complex. Most students choose to take the postgraduate examination for reasons such as delaying employment or improving their professional knowledge. Candidates are prone to anxiety during preparing for the examination. The generation of anxiety for postgraduate entrance examination is affected and regulated by various individual factors. This study mainly discusses the performance and internal reasons of the generation of anxiety for postgraduate entrance examination of college students in the new era, and puts forward effective measures to reduce the anxiety for postgraduate entrance examination, which has practical significance for improving the psychological health level of postgraduate students and building a harmonious campus.

[Key words] Postgraduate entrance examination anxiety; Mental adjustment; Cognitive appraisal

随着社会对人才需求的高素质化，许多高校毕业生通过考研来提高学历，弥补高考遗憾，学习专业知识，增加就业优势，考研成为大多数应届毕业生的最佳选择。受突发公共卫生事件影响，就业形势严峻，2023年全国研究生考试报名人数达474万人，比上年增加17万人。考研热度仍只增不减，这也意味着考研存在更多竞争。在应对激烈竞争时，越来越多的人出现考研焦虑。考研目标实现的不确定性引发的自我评价降低及毕业生角色的转变带来的相应责任和义务等问题，易引发考研焦虑^[1]。绝大多数考研学生在备考期间都有过不同程度的紧张焦虑情绪，过度的考研焦虑会产生负面生理和心理反应，进而难以达到自己预先设定的考研结果^[2]。此外，备考考生若长时间处在考研高焦虑中，也会对高校的安全稳定造成负面影响。

1 考研焦虑表现

考研具有时间长、任务重、压力大的特点，易出现焦虑状态，这种状态无疑干扰了正常的学习和生活。申鲁军认为考研焦虑由考研应试情景而产生，该情绪状态主要以焦虑为基本特征，并伴随着各种程度的身

心综合反应^[3]。

考研焦虑产生分为考研前焦虑、考研中焦虑以及考研后焦虑三个阶段^[4]。具体表现为：在进行考研选择时，因无法全面、充分掌握目标单位的招生、报考、录取情况等原因，出现择校困惑及忧虑。在考研复习时因备考时间不充足、复习效果差、无法正确认知自身实力、过分重视考试结果等原因，产生紧张、担忧情绪，从而出现失眠，注意力不集中，食欲不振、行为懒散等情况。在考试过程中，考研动机过高或不足影响考生认知水平，导致注意力涣散、记忆提取困难、思维混乱，影响考试发挥^[5]；考研后由于对考试成绩、复试、录取等不确定因素产生担忧、烦躁不安、恐惧等情绪。

2 考研焦虑的成因

考研焦虑是一种常见的心理状态，过度或持久的考研焦虑妨碍个体潜能的发挥，进而影响考生的学习和生活。考研焦虑受多种因素影响，包括社会、家庭、学习压力等。个人内在因素的影响主要体现在以下方面。

2.1 准备不充分，心理调适不到位。考研备考时间长，科目多，知识点繁杂，学生多提前半年或一年复习进行备考，投入了大量时间及精力，当复习不够全面，复习任务无法全部执行，对知识点记忆效果不佳，缺乏清晰时间规划时，易出担心复习效率低的负面情绪。

2.2 盲目攀比，受外界干扰严重。将考研视为人生发展的跳板，过度强调考研的重要性。未充分评估自身实力及合理规划复习周期，忽视了个体间基础、规划、目标不一致，相互攀比复习进度及学习效率，忽视了自身的成长和进步，进而产生焦躁、嫉妒等负面情绪，影响自信心。当身边部分同学做出放弃考研的决定，易干扰考生考研的决心，怀疑选择考研的正确性。外加身边同学陆续就业，报考压力大，丧失最佳求职时间及机会，背负较多心理压力。

2.3 行动力不足，对自我产生怀疑。考研作为选拔性考试，需有详细的学习计划并严格执行，由于部分学生自制力差，执行力不够，无法按时完成学习计划，产生失控感，随着备考时间缩短，陷入过度沉思，多关注过去既定事实、未来不确定时间，无限放大考试失败的结果，从而增加焦虑感，在过度担忧、焦虑中荒废学习时间，进一步加重焦虑，形成恶性循环。常出现“连这道题都不会，一定很难成功”“害怕考不上，从此虚度一生”诸如此类的消极想法，从而产生自我怀疑。

2.4 对考研不了解，存在迷茫情绪。在备考过程中，无法清晰了解考研流程、政策，不清楚如何科学合理地选择学校及专业，易陷入焦虑及迷惘。部分院校的每年考试考察的重难点发生变化，增加了备考难度，因而对考研后是否能进入复试，以及如何应对复试，最终能否被录取产生焦虑和担忧。

2.5 对考研成功期望值高，抗挫折能力差。在选择和报考考院校及专业时，盲目跟风，将考研目标院校制定得高，在复习中出现力不从心感，同时也将考研的成败过于重视，害怕失败，将个人命运、事业前途、自我人生价值与考研结果关联，带着沉重的心理负担复习，这种心理压力分散了学习精力，干扰了复习进度。在备考过程中遇到报考资格、复习内容、考试时间安排等考研政策的变化时，抗挫折能力弱，出现担忧情绪，采用逃避、消极的应对方法，从而加重考试焦虑。

3 调试考研焦虑的对策

考研焦虑贯穿于备考、应考的整个过程中，可激发考生的积极性，但过度的考研焦虑影响考研结果及个体的心理健康水平。因此，掌握调试考研焦虑的方法至关重要，可通过自我心理调适和适当行为训练来进行缓解。

3.1 正确看待考研焦虑，积极应对

对于考研学生而言，压力无处不在，要正视和接纳自己在考研期间因压力而产生的负面情绪。面对考研时，出现焦虑情绪是在所难免，但如果过度关注、试图控制或驱赶时，焦虑感反而会更加强烈。因而，当产生焦虑情绪时，认可焦虑的存在，减少对焦虑情绪的关注及控制，将注意力转移到对当下学习行为的关注及控制上，带着焦虑实施原有的学习计划。此外，明确焦虑产生的原因，培养积极的归因模式，寻求有效的方法去解决问题，积极行动，将考研焦虑从“抽象”变为“具体”。制定阶段性目标，多听与考研专业相关的讲座，了解考试信息，真正将精力从对担忧考试失败对自身的影响转移到日常的学习中，将考试当作对过去学习的阶段性总结。

3.2 克服消极认知，合理评价自我

个体的情绪和行为受认知影响，纠正对考研的不理性的认知对减缓考研焦虑具有重要意义。认识到自我认知和评价是造成压力的关键，特别是需要克服主观上夸大甚至绝对化考研与个人未来发展的关系，认识到考研无法决定个人的前途及价值，考研只是人生道路上的一个选择，考生也可选择其他的发展道路。同时，对自身能力有客观、全面评价，专注自己的学习计划和复习节奏，不过分在意他人学习进度及放大他人实力，承认人各有所长，不盲目攀比，恰当评估现有学习水平，客观评价自我，当焦虑不可避免时，可通过回忆以往考试成功经历、学习他人成功经验、想象成功场景、积极心理暗示来提升自我效能感，降低压力知觉，增强自信心。

3.3 学会自我放松，调整生活作息

放松是对抗焦虑的有效手段。在考研期间出现紧张焦虑时，可采取正念放松，将注意力放在自身的呼吸上，使身体得以放松，从而更好地控制自己的情绪。此外，良好的身体素质和心理素质是考研成功的保障性影响因素。保证睡眠时间充足、生活作息规律化及规律的饮食能够提高注意力及记忆力，消除大脑疲劳，

减缓焦虑情绪的出现。适当运动有助于缓解紧张、焦虑状态,当无法集中精力投入学习时,可转移注意力,将精力投身到体育锻炼等活动中,使身体适时地获得松弛,暂时避开烦躁的学习氛围。

3.4 主动与人交流, 获取人际支持

积极寻找社会支持,复习中遇到疑惑时,可寻求学习指导,多与朋友交流及分享学习经验。缺少自制力时,可与研友结伴学习,相互监督、相互鼓励,分散紧张。当出现焦虑、担心等负面情绪时,可和同学、老师沟通,分享自己的心情,让自己的情绪得到释放,也可向父母、朋友倾诉,探讨未来发展计划,了解他们的想法和建议,增强应对困难的自信心。同时,当深受考研焦虑的困扰超过了自己能力控制的范围内,并干扰日常的学习和生活时,可求助心理咨询,与咨询师共同探讨考研焦虑产生的原因,宣泄被压抑的焦虑情绪。

3.5 设立符合自身实力目标, 学会赞美自己

考研焦虑的产生多源自于高估个人的能力,因此,在设定考研目标时,需清晰了解自身的实际情况,实事求是,选择通过努力可实现的考研目标。在备考期间,将复习目标分成若干个可以达到的阶段性小目标,当完成小目标时,可给予自己物质上的奖励。物质奖励可以是任何能使自己愉悦的事或物。遵循记忆规律,认真学习艾宾浩斯遗忘规律,确定复习周期,科学合理备考,在备考过程不过度苛求自己。此外,处在焦虑中的个体,对自我的评价较低。因而,可通过记录日常备考中的学习进步,增加成功体验,给予自己激励。当存在焦虑时,常会进行自我贬低,要学会夸赞自己,告诉自己,“我能应付”“我能行”“我可以”,给予积极的自我暗示和自我强化,杜绝使用“我糟糕透了”“我不行”“我要失败了”的消极心理暗示,以积极、乐观、自信的心态进行备考。

3.6 学会时间管理, 简化日常生活

考研备考时间有限,合理的考研安排及时间规划是迈向考研成功的关键。学会时间管理,简化日常生活,可以帮助考生更有效地利用时间,提高学习效率。因而,从思想上要认识到时间管理的重要性,在备考期间注重日常生活和学习中的时间管理,合理及高效地利用时间。根据个人情况,制定合理的学习计划,把学习时间分配到不同的学科上,将最重要、最有价值的复习任务当作首要任务执行,在精力最好的状态中完成有难度的复习任务,以便更好地掌握知识。善于利用碎片化时间,拒绝拖延。将日常生活中的琐碎事情简化,减少使用网络社交软件的时间,定期远离手机,远离让自己焦虑的人或事,以便有更多的时间用于学习,将精力真正放在考研复习中。

总之,考研是一个漫长的过程,过度考研焦虑会导致个体缺乏自信及动力,甚至可能会引发严重心理问题。考生应树立正确的心态,加强自我管理,合理调节情绪,掌握调适考研焦虑的方法,以便更好地应对考研。

参考文献:

- [1] 陈晶晶,陈宇蝶.考研大学生的向上社会比较与考研焦虑的相关性[J].校园心理,2021,19(02):148-151
- [2] 商文智.焦点解决短期治疗技术介入考研焦虑的个案研究[D].兰州大学,2022
- [3] 申鲁军.师范类大学生考研焦虑及其影响因素研究[D].东北师范大学,2006
- [4] 刘照.心理情景剧对考研焦虑学生考试自我效能感的干预研究[D].云南师范大学,2022
- [5] 程晓航.考研焦虑情绪的自我调节[J].濮阳职业技术学院学报,2018,31(03):107-109