

大学生期末周心理调试指南

嘿，各位亲爱的学霸与学渣们，还有那些徘徊在两者之间、自称“学酥”的朋友们，大家好呀！



期末周的硝烟已经弥漫，在这场知识的马拉松中，如何高效复习、优雅地跨过考试这道坎，成为了大家热议的焦点。压力山大，紧张氛围浓厚，不少同学不幸“中弹”，患上了传说中的“期末综合症”。嘿，别急着摇头否认，快来对照一下，看看这些症状里，有没有你的影子？

症状一：复习“秒怂”症

考试逼近，你还在扉页徘徊，刚翻开书，微信、抖音等就像磁铁般，瞬间吸走你的注意力。三分钟热度，你简直就是学习界的“短跑冠军”，速度惊人，但持久力欠佳。

症状三：“焦虑帝”上线

明明复习过的题目，一踏入考场就变得模糊不清。考试前一周，你成了“失眠俱乐部”的VIP会员，每晚辗转反侧，梦里还上演着迟到的惊险片。过度焦虑，让你的考场表现大打折扣，仿佛被无形的枷锁束缚住了手脚。

症状五：“金鱼式”记忆

期末周，科目多得像天上的星星，知识点学了就像没学一样，一边学一边忘。嘴里念叨着“这个很重要”，结果转头就忘得一千二净。不禁让人感叹：“这知识，它怎么就不进脑子呢？”

症状二：夜战“妄想症”

书页泛黄，灰尘轻舞，你的书本仿佛成了古董收藏品。直到考试前夕，你才猛然惊醒，企图用一支笔、一盏灯，在寂静的夜晚书写传奇。

症状四：“夜猫子”综合征

期末周，你的生物钟彻底乱了套。早上，十几个闹钟齐鸣，你却依然沉睡在梦的海洋中。夜晚，你成了黑夜的精灵，熬夜成了你的日常。错过了复习的黄金时段，到了考场，你甚至可能困得连笔都拿不稳。

症状六：“脆皮”综合征

期末考试逼近，寒潮来袭，保暖不足致感冒“偷袭”。一不小心又当了一把“脆皮大学生”，休养三五日或更久，复习受阻，心情雪上加霜。

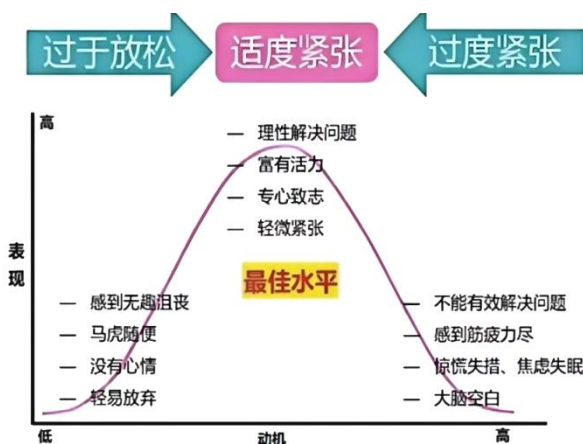
那么，我们如何决战期末周，做好心理调适工作呢？

面对期末周考试焦虑，我们并非束手无策。以下是一些实用的应对策略，帮助你打败这位“不速之客”：

1. 接纳考试焦虑。

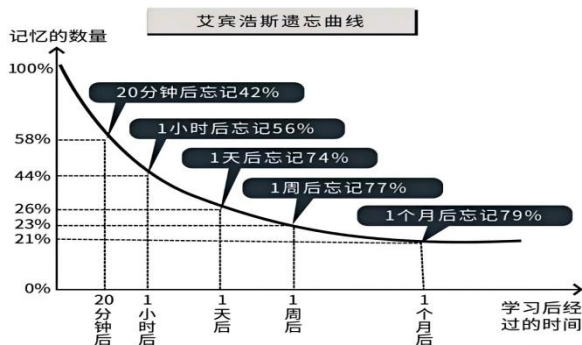
美国心理学家耶克斯和多德森通过大量研究表明：适度的焦虑最能激发我们的潜能，帮助我们提高学习效率。但过度的焦虑则会适得其反。因此，我们应接纳自己的

耶克斯——多德森定律



焦虑情绪，认识到它并非洪水猛兽，而是我们成长道路上的一种挑战和机遇。

2. 组织科学复习。



心理学家艾宾浩斯的遗忘曲线表明：遗忘是有规律的，遵循先快后慢的特点。因此，初期的复习至关重要，它能帮助我们巩固记忆，减少遗忘。我们应该在遗忘开始前就进行复习，即学习后的短时间内进行多次重复，

以加深记忆。那么，这就需要我们制定一个合理的复习计划了，将知识点分散到不同的时间段进行复习，确保每个部分都能得到充分的复习。同时，要注重理解和应用，避免死记硬背。

3.正确预期考试结果。

我们要明白，考试只是检验我们学习成果的一种方式，它并不能完全决定我们的未来。因此，我们要以平和的心态面对考试结果，不要过分看重分数和排名。

4.积极的自我暗示。

每天给自己一些积极的心理暗示，比如“我能行”、“我准备好了”等。这些暗示会潜移默化地影响我们的思维和行为，让我们更加自信和从容。

自信喷雾+100%
自信喷雾+100%
自信喷雾+100%
自信喷雾+100%



自信喷雾

5.学会放松。

在紧张的复习之余，我们要学会放松自己。例如可尝试深呼吸、冥想、运动、听音乐等放松技巧，帮助自己缓解压力、恢复精力。



6.积极寻求社会支持

积极向家人、朋友或老师分享你的担忧和困惑。他们可能会给你提供一些宝贵的建议和支持，帮助你更好地应对考试焦虑。



嘿，亲爱的同学们，请记住，无论遇到多大的困难，我们都不是孤军奋战。在这场知识的马拉松中，我们都是彼此的战友。期末周虽然紧张，但它也是我们成长的机会。让我们以更加积极的心态，去面对每一个挑战，去拥抱每一个变化。相信自己，相信未来，我们一定能够跨过这道坎，收获属于自己的那份成就和喜悦。

好了，这就是本期心理调试指南的全部内容。希望你有所帮助，也祝你在期末考试中取得优异的成绩！记住，无论结果如何，你都是最棒的！我们下期再见！

心理服务资源分享：

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

学校心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿