

# 考研提前 冷静应对“心理震荡期”

“最让我意外的是，考研时间提前了。往年都是春节之前半个月考试，而明年提前了半个月。”小郭在网上填报了北京大学，但心里很没底。“感觉复习得还不够扎实，备考时间又缩短了。”

9月26日至29日，是针对应届本科生的考研预报名阶段，刚在网上填完报名信息的北京师范大学大四学生小郭已紧张起来。

“9月一系列考研政策密集出炉。先是2013年研究生招生简章公布，进入中旬后，考生期待已久的考研大纲也发布，接下来就是网上报名。多个重磅信息一下进入考生视野，不仅聚焦了考生更多的目光和注意力，也带来一些心理上的不适。”新东方在线考研项目总监甘源指出，这一特殊时期被称为“心理震荡期”，考生应减压调整，坚定信心，同时要学会对接踵而来的各种信息进行筛选。



一名准备考研的学生在上考研辅导班“大课”。

图/CFP

## ■ 心理辅导

### 避免成为信息的奴隶

●甘源，新东方在线考研项目总监

根据教育部公布的招生简章，2013年研究生入学考试的初试时间比预计的提前了半个月，在2013年1月5日和1月6日进行，打乱很多学生的复习计划。这时首先要做的就是调整复习节奏，在已有进度的基础上提高效率，合并复习步骤，抓大放小，在考前计划出尽量多的富余时间，以备查漏补缺，建立更安全的心理防线。

随着考研信息的陆续发布，进入“心理震荡期”的考生越来越多，这是信息过多导致的信息焦虑。考生要避免成为考研信息的奴隶。各类信息中，有官方的，也有非官方的，有权威发布的，也有个人主观感受的，多数考生因缺乏对考研整体形势的分析能力，往往信息越多，越无法决策，越急躁。如果自我调整达不到减压的效果，考生需要寻求外界引导。

(下转D05版)

### 选择本地考更节省精力

对于网上报名的注意事项，海天考研首席全程策划专家张雪峰提醒，“考试地点可选择在本地考或报考院校所在地考试。相比之下，在本地考可以节省一些时间和精力。现在有些外地考生希望到报考院校所在地考试，认为考卷在当地判阅不会有歧视，同样也有一些北京考生认为到外地参加考

试可能监考、判卷会比较松。其实未必，因为考研的整个过程是很公平的，外地相关考卷也要拿到院校所在地来判阅。”

“需要注意的是，像山东、河南省的部分地方，因为报考人数多，户籍非所在地的考生，可能会不让考。此外，有些学校专业需要报方向，尤其报考名校的考生一定要注意报考方向是否只招保送生，现在名校都在加大保送比例。”

### 改专业尤要谨慎

跨考教育总裁张爱志则指出，在报名时如要改变既定的目标学校和专业也要非常谨慎。“对90%以上的考生，不管复习得好不好，都会认为不好，而考研是‘剩者为王’。其余10%确实备考不好的学生，可以考虑调学校，尤其那些有‘清北情结’的考生。”

“其实每年网上报名的时

候，大概都有15%的考生下调目标学校，这很正常。”张雪峰补充，“如果往下调志愿，不要一下调太低，不要觉得备考不好就选偏远、冷门的学校。这时要利用好中国研究生招生信息网，从中查到你的专业还有哪些学校在招生，同时注意考试科目的差别不要太大。而对于那些想换专业的考生，则应尽量调一级学科下面的不同二级学科。现在再换相关性不大的专业，已经来不及了。”

责编 巫慧 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号

**金吉列留学移民** ISO9000 全国满意明星班组 中国质量协会

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

他是谁？  
他以独树一帜的精神引领整个中国  
他是思想的伟大引领者  
正如金吉列，与1400余所海外优质院校携手同行  
留学界给力的代名词，用实力武装，带你出发  
**金吉列留学，行业引领者**

**10月19日 10:00-16:00**  
活动地点：北京万豪酒店  
咨询热线：010-65685656

**第三十八届世界名校招生面试会**

【近期精选活动预告】  
**美国**  
热烈祝贺2012年美国部为多名学生申请到常青藤大学：哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、布朗大学、达特茅斯学院、宾夕法尼亚大学、康奈尔大学、和普林斯顿大学。  
10月14日 14:00 讲座：为什么要去美国留学？  
主讲人：美国留学资深专家 丁家棣老师  
10月21日 14:00 讲座：解析美国留学申请三大误区  
主讲人：美国留学资深专家 朱文娟老师  
**加拿大**  
10月13日 10:00 讲座：加拿大首席顾问解析当前签证政策  
主讲人：加拿大留学资深专家 陈力老师  
**英国**  
10月13日 10:30 讲座：2013年英国世界名校成功申请大揭秘  
主讲人：英国留学资深专家 孙宇涵老师

游历四方，学无止境  
金吉列国际游学寒假团火热招生中  
《出国留学消费指导手册》免费取阅电话：010-65685656  
电子版下载地址：http://www.jjl.cn/xiaofeishouce.rar  
现场签约优惠最高2000元

做良心事业，铸精彩人生 诚邀业内咨询顾问、文案翻译及中高层管理人才加盟。简历投递邮箱hr.d@jjl.cn  
专业办理：美、英、澳、加、新、曼、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德、俄、乌、日、韩、马、西、意、白俄等国留学  
专家团队：美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞

北京总部：010 - 65685656 网址：WWW.JJL.CN 中文域名：金吉列中国  
地址：北京市建国门外大街永安里米阳大厦5层(永安里地铁C口向南50米)

热烈庆祝2012北京景鸿落户东三环环球金融中心

**环球景鸿** EK IMMIGRATION 景鸿环球集团成员

国际品牌 专业铸造

保证申请成功 否则原银奉还

**跨越局限，尊享人生**  
—景鸿移民北京专场分享会

主办单位：景鸿集团北京公司  
活动时间：10月20日（周六）  
14:30-16:30  
活动地点：北京嘉里大酒店3层  
北京厅（朝阳区光华路1号）  
贵宾专线：400-818-1844  
名额有限，请务必提前预约

关景鸿博士与赵雅芝小姐(公司代言人)

**400-818-1844** 京公境准字【2009】0003  
北京市朝阳区东三环中路1号环球金融中心东塔4楼  
**(010)8587-8244** 周六、日照常上班

加拿大温哥华总公司 · 多伦多公司 · 蒙特利尔公司 · 新加坡公司  
广州公司 · 深圳公司 · 北京公司 · 香港公司 · 香港红磡火车站办事处