

2025 心事咨询室

焦虑！考研临近，复习进度停滞不前怎么办？

行动！专家建议：锚定当下活在具体任务中

备战考研，却因一场病耽误了进度，眼看考试时间越来越近，焦虑逐渐放大……本期给心事咨询室来信的是一名大四学生，在距离考研仅有三个月时，着急地向心理专家求助。华南师范大学心晴热线负责人袁杰博士在回信中，娓娓道来另一个被焦虑困扰的真实故事，引导来信者将视角从外在拉回到自己身上，回到当下，并开启“小步子”行动，用每天的小目标去安定自己的注意力。他希望来信者能不念过往、不念将来、惟念当下，“只要你活在具体的小任务里，焦虑就远离了你。”

来信

2025 心事咨询室

你的心事 我会听！

回信

主办单位:广东新快报社
协办单位:华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



袁老师:

您好！

我这学期就大四了。大概情况是这样的，我今年在复习备战考研，差不多是从四月初开始的。但是，五月底的时候我生了一场病，之后又忙于各种其他事没时间去复习，到现在了复习也没重新走上正轨。之前的复习基本可以说是作废了，现在我只剩下三个月，复习进度基本为零。我感觉非常焦虑，希望得到您的帮助！

亲爱的同学:

你好！

非常感谢你的信任，在你“感觉非常焦虑”的时候来信向我求助。在离考研“只剩下三个月”的时候，你感觉自己“复习进度基本为零”，如果我是你的话，我也会感到非常焦虑和恐慌。回想过往种种，你可能会感到懊悔；展望未来之路，你可能又会感到畏惧，现在的你深感不安，不知道如何是好。

那么，如何做到“不念过往，不畏将来”呢？我先跟你分享一个高三女生的故事吧。我根据心理咨询的伦理要求，征求了她的意见，她同意我在此讲述她的故事。这位同学曾经在高三百日誓师之后向我来电求助，焦虑的她开门见山地问我，“老师，怎么样可以控制好对另一个人的喜欢？”

这个问题不好回答，作为心理咨询师，其实也不用急于回答。心理咨询领域有一本非常著名的书，名字叫作《也许你该找个人聊聊》。我先跟这位同学展开聊聊，我顺势问她，“你喜欢谁呢？”她说班上来了一位复读的男生，她对他还挺有好感的，两人走得比较近。后来，这个男生又跟其他女生暧昧，她就很不开心。到了百日誓师的时候，班主任让同学们写下自己梦想的大学，她写了一所心仪的大学。没想到那个男生也把她的大学志愿加到了自己的志愿中，这位女生的心情就很复杂，内心七上八下乱糟糟的，搞得她无法专心复习备战高考。于是，为了能够专心复习，她来电向我求助，希望可以控制好对那个男生的喜欢。

焦虑的你无法安心“复习备战考研”，焦虑的她无法安心“复习备战高考”，你们有着类似的焦虑。那怎么办呢？作为心理咨询师，我依然不急于回答她，继续聊聊。我很好奇，继续问她，“那你的大学志愿是什么学校呢？”她说，“我不告诉你。”我说，“你不告诉我，其实也告诉我。你不好意思告诉我，是不是一所很好的大学呀？”她说，“是的。”我继续问，“那你可以考得上吗？”她说，“现在考不上。”我追问她，“那你之前的成绩可以考上吗？”她说，“之前可以考得上。”

此时，我心里终于有了答案，我理解了她真正的问题所在，就知道如何帮助她了。我开始跟她讲我的分析。我说，“你觉得那个男生影响了你，让你没有心思复习，所以间的问题是怎么样可以控制好对他的喜欢。但是，这并不一定是事实，只是你从你的视角讲的一个故事。现在，我从我的视角再给你讲一遍这个故事，你听听看有没有道理。”

哲学家尼采说，“这个世界没有真相，只有视角。”我的视角是这样的，我跟她说，“你认为那个男生是因，你复习的

状态不好是果，是外因影响了你的内在。从我的视角看，这个故事是这样的，你过去成绩应该很不错，所以你梦想考上一所名校。后来你的成绩下滑了，你知道现在的成绩已经考不上那所名校了，但是你不愿意接受这个残酷的事实，你依然保留着这个梦想，于是百日誓师时填的依然是这所名校。你怕自己考不上，所以你不好意思告诉我这个梦想。成绩下滑，时间只剩下三个月了，你感觉自己无论怎么努力都注定考不上这所学校，你的内心肯定非常焦急非常痛苦。所以，内心焦虑的你，自身的复习状态肯定不太好，无法集中注意力去复习备考，会懊悔过去畏惧未来。于是，你的注意力就很涣散，无奈地东张西望左思右想。此时，那个男生就进入了你的思绪中，你的心就被他扰动了。”

这位女生听完我讲的故事，她说，“这么说也有道理。”我做了一个总结，我说，“在你的视角里，那个男生影响了你的复习状态，是外因影响了你的内在；我的视角恰恰相反，你自身本来复习状态就不好，这是内因，这个内因的存在才使得外在的那个男生趁虚而入扰动了你的心。我和你讲故事的视角，恰好因果颠倒了。”

我讲的故事版本，跟六祖慧能的一个经典故事非常相似。慧能在对外公开自己六祖的身份之前，有一次路过一座寺庙，寺庙门前正在做法事，方丈正在台上讲经。慧能听见两个和尚指着经幡在争论，一人说是风在动，一人说是幡在动，争论不休。慧能跟两个和尚说，“非风动，非幡动，仁者心动。”风动是一个视角，幡动也是一个视角，合在一起就是风吹幡动。慧能跳出他们的视角，从法事的视角出发，当前这两个和尚原本应该在专心听方丈讲经，但却内心不定，被外在的风吹幡动扰乱了心，也就是“仁者心动”。

这位女生的心也动了，那个男生便是她的“风吹幡动”。我也跳出了她的视角，作为心理咨询师，我像禅师一样直指人心。用心理咨询的话来讲，我运用了叙事疗法，她的叙事方式非常被动，所以她被动被外界所影响，感到很无力；我的叙事方式则是主动的，自己才是真正的因，看清了之后便能够有力量去改变。一开始我并没有直接回答她最初的问题，就像我也没有立即回应你的问题。不难发现，你的问题跟她的问题很相似，都“只剩下三个月”，都“懊悔过去畏惧将来”。这便是我给你讲这个故事的原因。

那么，如何改变呢？我教她的方式是，不待在过去，也不待在将来，只待在现在。如何让自己的注意力待在当下呢？不是靠意志力，而是靠“小步子”原理。我教她回到自己身上，回到今天，给自己定

一个想失败都难的当日小目标。这个小目标不是为了让她成绩突飞猛进，而是让她通过一定能做到的小任务去获得很久都没有过的成就感。昨天不可得，明天不可得，我们任何人唯一能拥有的只有今天这24小时，那就用今天的复习小任务把自己的注意力锚定在今天。

你可能也发现了，我自始至终都没有回答她最初的问题，而是回答了她内心的问题。我给她提供了一段时间的陪伴，让她每天自己定学习小目标，完成后向我打卡。她就这样一天天地去行动，偶尔状态还是不好，但是依然在按“小步子”去学习。我鼓励她带着自己的心事继续完成小目标，允许自己状态有起伏，步履不停地一天天向前走。最终，她坚持连续打卡100天，高考过程中也在坚持小步子打卡。高考结束，她向我表达感谢，说遇见我三生有幸。

她曾经恐惧高考，怕高考考得不好，考不上心仪的大学，因此裹足不前，无法动弹。但是，她就这样一天天走到了高考考场。不论考得怎么样，从她自己的视角来看，她都是成功的。她今天跟我说，“感恩老师当初的帮助，那是一段很深刻的回忆。”

回到你身上，从你的视角来看，“只剩下三个月”；从我的视角来看，还有100个24小时，每天活在具体的24小时里，用当日的小目标去安定自己的注意力。未来能考研上岸吗？那不是今天的事情。未来的烦恼让未来的自己去面对，今天先去完成今天的小目标。自己去行动，看见并接纳自己的“小步子”行动，这便是爱自己。

人本主义心理学之父罗杰斯说，一个有趣的悖论是，当我们接纳自己的时候，改变才开始真正发生。当你去完成当天力所能及的小目标时，你更加能够接纳当天的自己，你才更有力量去改变未来。

想到未来，我们往往都会焦虑，焦虑到手足无措；焦虑的反义词其实是具体，当下的具体。只要你活在具体的小任务里，焦虑就远离了你。

最后，再跟你讲个小故事。二祖慧可去到达摩闭关的洞口，为了见到达摩，慧可砍掉了一只手臂。达摩怕出人命，出来见慧可。慧可说，我心不安，请师父为我安心。达摩说，你的心在哪里？拿来我给你安上。慧可说，我不知道我的心在哪里。达摩说，我已经把你的心安好了。慧可当即悟道，便成了禅宗二祖。

现在，我跟你说，我也把你的心安好了。

祝不念过往，不念将来，惟念当下！
袁杰老师
2025年9月21日