

# 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

■策划:林 波

■统筹:新快报记者 王 娟

■采写:新快报记者 徐绍娜

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:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

[xkgy202208@163.com](mailto:xkgy202208@163.com)

③ 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,五月末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,其实也告诉了我。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,所以问的问题是怎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,我跟你讲,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