

浅析不同备考阶段考研学生心态变化的特点及应对建议

——以攀枝花学院为例

唐 凤¹, 余传波^{1,2}, 邓建梅^{1,2*}

¹攀枝花学院生物与化学工程学院(农学院), 四川 攀枝花

²攀枝花市干热河谷特色生物资源开发四川省高校重点实验室, 攀枝花

收稿日期: 2025年12月1日; 录用日期: 2025年12月28日; 发布日期: 2026年1月5日

摘要

本文探究了考研学生不同备考阶段的心态变化特点以及备考阶段的影响因素, 为考研学生提供一定的调适方案。文章以攀枝花学院考研学生为例, 结合考研备考阶段划分(基础准备期1~6月、系统强化期7~10月、冲刺模拟期11月至考前), 分析各阶段心态的特点、成因及影响因素, 并提出分阶段调适的方法, 以为考研学生心态调节及备考效率提升提供参考。

关键词

考研, 阶段, 心态, 策略

An Analysis of the Characteristics of Postgraduate Entrance Exam Candidates' Mental State Changes in Different Preparation Stages and Corresponding Suggestions

—A Case Study of Panzhihua University

Feng Tang¹, Chuanbo Yu^{1,2}, Jianmei Deng^{1,2*}

¹College of Biological and Chemical Engineering (College of Agriculture), Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

*通讯作者。

²Key Laboratory of Dry-Hot Valley Characteristic Bio-Resources Development in Universities of Sichuan Province in Panzhihua City, Panzhihua Sichuan

Received: December 1, 2025; accepted: December 28, 2025; published: January 5, 2026

Abstract

This study explores the characteristics of mindset changes and influencing factors of postgraduate entrance examination (PGE) candidates across different preparation stages, and proposes targeted psychological adjustment strategies. Taking candidates from Panzhihua University as the research object, this paper divides the PGE preparation process into three distinct phases: the basic preparation phase (January-June), the systematic reinforcement phase (July-October), and the sprint & simulation phase (November to pre-examination). It further analyzes the characteristics, underlying causes, and influencing factors of candidates' mindsets in each phase, and puts forward stage-specific adjustment methods. This research is intended to provide practical references for PGE candidates to regulate their psychological states and enhance their preparation efficiency.

Keywords

Postgraduate Entrance Examination, Stage, Mentality, Strategy

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着近几年考研热的不断升温，考研已经成为大部分高校学生面临毕业时做出的重要选择，越来越多的高校学生选择通过继续读研来提升自己的学历和在就业市场的竞争力[1]。而随着近几年考研人数的逐步增多，考研难度也逐年增大，选择考研的学生在备考期间心理压力也随之不断增加，考研学生备考期间的心态变化对考研效果也会产生较大影响。

就我国来说，考研人数不断增长，已连续多年突破新高，据教育部数据显示，2025 年的报名人数为 388 万，较往年虽然稍有下降，但整体上仍然维持在数百万规模，激烈的考研竞争环境使学生在备考中容易出现焦虑、紧张、抑郁等情绪。据研究显示，国内的学者大多聚焦于考研压力源、心理健康状况及干预策略的宏观研究上，对于考研备考的不同阶段(基础期、强化期、冲刺期)心态变化的研究较少。因此，本文对考研备考各阶段学生的心态变化特点进行研究，并给出相应的建议，对于后续考研学生在不同备考阶段的心态调节和备考效果具有较大的帮助。

2. 考研备考各阶段的划分及各阶段主要任务

考研备考是一个长期的连续性的过程，科学的阶段划分和学习任务的合理规划是增强备考期效率和成功的关键。对大部分的同学来说，考研备考周期大约为 12 个月，以时间为线索，学习任务的递进为划分节点，按照“打基础 - 深强化 - 拼冲刺”的科学方法，可将其划分为三个阶段，分别是基础准备阶段(每年 1~6 月)、系统强化阶段(每年 7~10 月)、冲刺模拟阶段(每年 11 月至考前)。

2.1. 基础准备阶段是考研过程中的奠基阶段

基础准备阶段的主要任务为：一是要收集信息和选择要报考的院校。可通过各院校的官网、研招网及学长学姐们的备考经验，平衡自身实力和自身期望院校所处的水平及热度，明确报考方向。二是在确定好目标院校及专业后，开始基础知识的复习，针对于公共课，如英语、政治、数学等，以及专业课做一个整体的梳理，明确知识框架，掌握核心概念，此时要避免过早陷入难题训练。

2.2. 系统强化阶段是强化知识库的关键阶段

在前期，学生虽然已经积累了一部分的基础知识，但在这个时期还需进一步的深入学习。第一点要强化前期所有的知识点，可以通过习题的练习或是专项练习来突破已有知识的薄弱之处，比如英语长难句的解析和理解、数学题型的归纳总结以及专业课的重难点拆分理解；第二点要进行专题训练和构建知识体系，形成知识网络。此时可以按照不同的学科进行系统性的归纳整合，像政治可以按马原一个模块、毛中特一个模块进行逻辑梳理，专业课可按照章节或主题来建立知识框架；第三点要结合真题进行有针对性的训练，熟悉考试的命题风格，提升解题的速度与正确率。

2.3. 冲刺模拟阶段是查缺补漏与状态调整的关键时期

本阶段的主要任务为：一是进行模拟考试练习，严格按照考试规定时间和考试要求来进行整套真题的模拟考试，逐渐适应考试的节奏以及加强考试时间的分配能力；二是要查漏补缺，通过模考与错题整理进行回顾和复盘，以及再次回归教材和笔记，巩固遗漏的知识点；三是调整心态，避免过度的紧张焦虑，养成良好习惯，保持规律的作息，可通过适当的运动和放松训练来调节心情，保持良好的心态，以最好的状态迎接考试[2]。

阶段的清晰明了和明确的学习规划是考研备考的重要保障。备考中的学生要根据自身的情况进行灵活的调整，在每个阶段要清楚地知道核心任务是什么，循序渐进，不断地提升知识储备量，为考试的成功奠定坚实基础。

3. 不同考研备考阶段学生心态变化的特点

德西和瑞安的自我决定理论曾提出：个体成长与发展依赖于三大基本心理需求的满足，即自主需求、胜任需求、关系需求，将动机分为内在动机和外在动机。并认为当三大基本心理需求得到满足时，内在动机更易被激发，个体行为更具持续性；若需求缺失，易出现动机不足、心态波动等问题(如基础备考阶段学生因自主、胜任需求未满足而陷入迷茫)。

攀枝花学院是一所地方性应用型高校，该校学生大部分来源于农村家庭，学习氛围一般，高质量就业学生较少，为此，很大一部分同学选择考取硕士研究生，以解决临时就业困难。而该校大部分考研学生面临着许多院校考生常见的备考困境。在逐渐激烈的考研竞争环境下，这部分学生的备考历程始终伴随着明显的心态变化——从最开始的迷茫与憧憬，到高强度复习下的压力与犹疑，再到最后的极度焦虑与对结果的担忧，其心态演变的轨迹与不同备考阶段紧密联系。同时也能清楚地体现地方院校考研学生的典型心态特点。其三个阶段的主要表现为下。

3.1. 基础准备阶段：迷茫与憧憬并存的矛盾心态

对于即将毕业的学生而言，面对着逐渐激烈的考研竞争环境，很多同学会在考与不考之间徘徊，对考研的不确定性感到迷茫。即使学生确定了要考研，刚进入备考状态，对于考研流程、专业的选择以及复习计划等缺乏清晰的认识，学生在面对众多的参考资料和海量的视频资源时，也会因信息爆炸而担心

信息的真实性和可信度，最后导致迟迟无法开始实质性的复习计划，从而陷入“选择焦虑和迷茫”[3]。以及对未知的过度担忧，如对考试难度、竞争对手的实力和未来是否能够考上的不确定性，也会让学生产生焦虑情绪。但同时，备考中的学生也会产生对目标院校和研究生生活的憧憬，这种积极的心态和迷茫焦虑相互交融，形成一种矛盾的心态。

3.2. 系统强化阶段：压力与犹疑交织的状态

进入中期，每天高强度的学习，重复性知识的不断输入，再加上专业知识的不断深入，复杂疑难点的增多，学习进度相较于前期明显减慢。面对复杂的知识点和不会做的难题，学生很容易怀疑自己的能力，甚至产生“我是不是不适合考研”的想法，让学生在心理和生理上双重透支，出现双重疲惫现象。再加上这个时期刚好是秋招季，身边不考研的同学签约就业以及秋招offer诱惑等外界环境因素的干扰，容易引发备考学生对考研决心的动摇[4]。部分学生还会因身心俱疲出现逃避心理，心态稳定性明显下降的特点。

3.3. 冲刺模拟阶段：压力与焦虑并存的状态

到达备考后期，学生经过长时间高强度的学习，情绪紧绷，压力到达了顶峰，心态也变得极为敏感。即使前中期已经做了足够的准备和努力，但是“考不上应该怎么办？”这样的想法还是会不断地出现在大部分学生脑海中，当几个月甚至一年多的付出即将见分晓，巨大的成本付出让学生对失败充满了恐惧，这种恐惧会放大所有的负面情绪，从而导致对最终结果的过度担忧。以及模拟考试成绩的上下波动，使学生情绪时好时坏，犹如过山车，情绪在两极之间剧烈摇摆，使学生变得高度敏感。与此同时，面对越来越临近的正式考试，可能会出现考前焦虑，导致失眠、食欲不振、心慌意乱以及注意力难以集中等问题[5]。

4. 各阶段心态问题的成因分析

考研备考是一个长期的过程，在备考期间学生的心态会表现出阶段性的特征，大多是学生内在的自我认知、自我能力和外在环境压力造成的。

基础准备阶段的迷茫与憧憬，其根本原因是目标不清晰明确以及信息的处理能力不足。在这个阶段，学生大多处在做决策和判断的初期，对自我的认识和定位、专业的选择等缺乏清楚认知与规划，再加上目标的不确定性导致了学习动力的缺乏。同时，在面对大量的院校信息、参差不一的复习资料时，学生往往会因为对信息的判别能力和信息筛选能力不足而陷入选择焦虑之中，加之缺乏经验借鉴，对考试难度、竞争激烈程度的未知感被放大，从而导致自我怀疑与过度担忧。

系统强化阶段的压力与犹疑，产生原因是高强度的负荷下身心俱疲，身体调节失衡以及外界因素参照引发的价值冲突。中期复习的知识逐渐深奥，此时要求学生能够从“看得懂”快速切换到“学会用”的阶段，当现有能力难以承受较大的学习任务时，挫败感就极容易产生，从而形成自我否定。以及长时间的高强度学习导致身心俱疲，而情绪调节能力不足使倦怠感不断积累。此外，秋招季身边同学陆陆续续就业与自身形成了强烈的对比，部分学生会因对考研价值的认知不坚定，在“备考”与“求职”中产生动摇。

冲刺模拟阶段的压力与焦虑，核心原因是结果的焦虑与自我效能感波动的叠加。越临近考试，长期投入的学习成本以及对未来的不确定性让学生对失败充满了恐惧，从而引发过度的焦虑与担忧。而模拟考试的成绩是自我效能感形成的直接原因，成绩的波动导致情绪的剧烈起伏，产生焦虑，而焦虑情绪又会进一步引发失眠、注意力不集中等生理心理反应，最后削弱复习的效率，形成“焦虑-低效-更焦虑”的恶性循环[6]。同时，缺乏有效的压力释放渠道，使负面情绪不断积累，加剧心态敏感。

5. 考研备考分阶段心态调适策略与建议

本研究结合拉扎勒斯压力与应对理论，以攀枝花学院考研学生为例，从以下维度构建考研备考心理

调适模型。

5.1. 基础准备阶段要明确目标及方向、建立自我信心

考研同学在搜集信息上，可通过目标院校的官方网站、研招网来获取权威的信息，再结合自身的专业基础、自己感兴趣的方向进行院校的筛选；同时也可借鉴学长学姐的经验，缩小选择范围，减少焦虑。初期的学习计划需要兼顾可行性与灵活性，将较大的学习目标拆分为每日的具体小任务，如每日单词记忆量、专业课复习量等小任务，积少成多，逐步完成，以小的成就感逐步积累信心。同时，建立积极自我暗示机制，通过“我能完成今日计划”“我又离目标更进一步了”等正向的激励方式，来代替对未知的过度担忧和对自己的不自信[4]。

5.2. 系统强化阶段要规划明确、劳逸结合

面对繁重的任务，我们可以采用按模块来拆分的方法，将专业课、公共课等拆分为小模块，每个模块按照“先熟悉 - 再理解加练习 - 最后回顾”的学习方式逐步攻克各板块，这样可避免因任务繁杂产生不知所措感。在时间管理上，可运用“精力周期匹配法”，如在精力旺盛时段进行疑难点攻克，低谷期可安排知识点背诵、笔记整理等轻量任务，避免过度消耗[7]。除此之外，还可以与同学们建立学习交流群，定期在群中交流自己的复习进度、分享解题技巧等，这种方式既能获取同辈之间的相互支持，又能通过适度竞争激发学习动力，但需要避免盲目比较。

5.3. 冲刺模拟阶段要关注当下、放平心态

对于模考分数，不要太过于看重而焦虑，也不要完全忽视，要将错题拎出来并整理为“错题清单”，进行针对性的强化，不能以分数来定义自我价值。考前焦虑缓解可通过积极的自我暗示，用言语或者行动对自己进行潜移默化的暗示，来减轻心理焦虑[8]。还可采用正念冥想[9]、渐进式肌肉放松训练，坚持适度运动，如慢跑、羽毛球等方式促进身心舒缓。同时，要提前调整作息时间，保证每晚充足睡眠，避免熬夜刷题而导致的身心疲劳，以最佳状态迎接考试。

6. 未来展望

本文只对考研备考各阶段的心态变化及调适建议进行了初步的探索，在某些方面仍然存在一定的局限性，还缺乏对不同专业、不同基础水平学生的差异化分析，而且对心态变化的动态追踪的研究还不足，难以精确捕捉到个体在各阶段的细微心理波动。除此之外，提出的调节建议多为普适性建议，针对性和实操性有待进一步提升。

在未来，攀枝花学院及各地方型高校可从以下三方面深入研究分析：一可以进行纵向的追踪研究，比如通过定期的访谈和心理测评等方式，记录同一批学生在备考周期的心态变化特点，揭示个体心理动态演变规律；二可以从不同视角入手，对比分析不同专业、不同基础、不同备考次数学生的心态变化差异，为特定群体制定个性化的调适方案；三可以结合实证数据来优化调适方法，通过问卷调查、行为实验等方法来验证现有调适方法的有效性和可行性，并开发更适用的工具，如阶段心态自测表、每日调节提示，帮助学生精准识别自身心态问题并及时干预。同时，还可借助数字化平台，如相关备考 APP，助力其更高效地完成备考。

参考文献

- [1] 宫文迪. 延迟就业现象的分析与理性思考——以大学生“考研热”为例[J]. 中国就业, 2024(10): 72-73.
- [2] 靳正运, 蔡大玲. 把握五个原则注重四个阶段——浅谈初中物理复习备考[J]. 中学课程辅导(教师通讯),

- 2019(15): 10.
- [3] 邢冀源. 应用型本科院校国际贸易专业考研分析[J]. 上海商业, 2023(2): 209-212.
 - [4] 李严严. 苏北二本高校学生考研现状分析及对策研究[J]. 科教导刊, 2022(14): 156-158.
 - [5] 申佳颖. 社会工作介入多战考生考研焦虑的个案研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2023.
 - [6] 金樱花. 吉林省某医学院校考研大学生焦虑现状及其影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2023.
 - [7] 秋叶. 时间管理 7 堂课[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2019: 190.
 - [8] 朱东缘, 徐敏, 张文婧, 等. 新就业形势下考研大学生的心理状况与需求——以毕业生考研心理变化探求合理对策[J]. 黑龙江人力资源和社会保障, 2022(7): 125-127.
 - [9] 周帅. 大学生考研焦虑量表的编制及应用性研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2022.