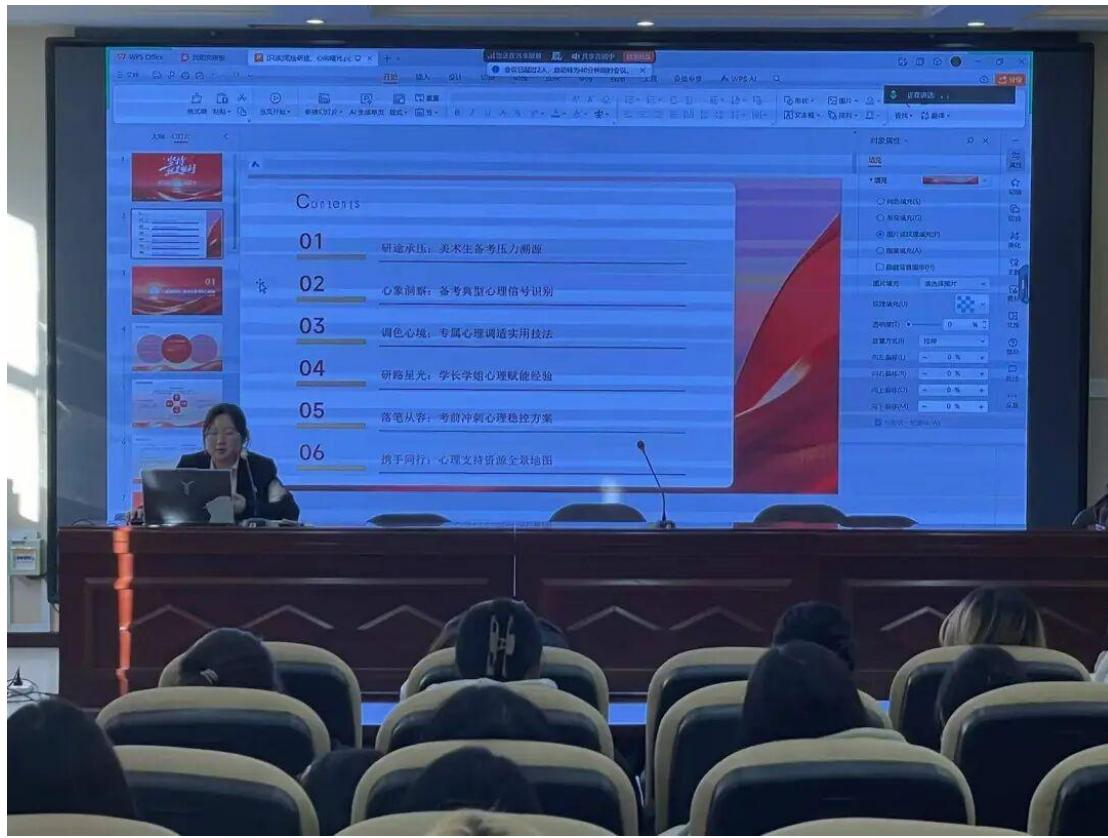


考研心理分享会，研途星光为你引航

干货满溢

沿途启航

在考研漫漫征途中，学子面临知识挑战与心理压力。为助其驱散心理阴霾、以饱满状态备考，11月19日，我院辅导员尹洁精心策划的考研心理分享会顺利举行，现场气氛热烈、座无虚席，为学子带来实用针对性的心理调适“秘籍”。



分享会上，尹洁老师凭借对学院历年考研情况的了解，结合数据解读最新考研政策、调剂规则、备考时间规划要点，针对不同专

业备考共性问题给出科学建议，强调心态调整关键意义，鼓励大家以坚定信念和高效方法冲刺目标院校，筑牢心理防线、注入精神动力。



随后，尹洁老师从多维度分享：择校环节传授平衡“理想院校”与“自身实力”的方法及注意事项，减少择校不当带来的心理焦虑；公共课提分方面拆解英语阅读“定位技巧”、政治主观题“踩点答题模板”，推荐复习资料与 APP，增强备考信心、缓解学习压力；细节支招环节分享作息规划、错题整理方法及利用碎片化时间提升效率的技巧，助学子养成良好习惯、从容备考。



考研是孤独坚持，更是有温度追逐。此次分享会搭建经验交流桥梁，传递学院对学子的关怀支持。愿美院学子带着收获稳步备考，斩断心理枷锁、驶向成功彼岸，明年盛夏收获上岸捷报。