

做瑜伽看喜剧“不务正业”迎研考大行其道 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/111/2021_2022__E5_81_9A_E7_91_9C_E4_BC_BD_E7_c73_111876.htm 不再从早到晚埋头苦读，而是做做瑜伽、看看喜剧片；奋笔疾书的也不再是一道道的考研真题，而是工整的硬笔书法。2007年全国硕士研究生入学考试将开考，记者发现，不少考生却过上了“不务正业”的悠闲生活。复旦大学大四学生小魏上周末刚刚去了一趟瑜伽房，锻炼让她看起来十分精神，马尾辫高高扎起，还化了得体的淡妆。小魏告诉记者，自己前段时间也曾因为高强度的复习，弄得整个人精神全无，“书也背不进去，这样的状态去考试，肯定要考砸的”。之后，她转变了“备考策略”，坚持每天跑步，还定时去健身，一段时间下来，整个人果然焕然一新了。东华大学的大四学生小洪则把“每天看一部喜剧片”写入了考研前一周的生活安排。“前一段时间每天就知道看书，整个人都快读傻了，而且情绪也很不稳定。”为了调整患得患失的心情，小洪在考前一周又制订了一个“特别计划”，划掉了大量复习时间，而代之以看碟、听歌等大量的“休闲活动”。有人以健身休闲作为考研前的“主打安排”，有人则采取了看似“不搭界”的备考方法练书法，华东师大的大四男生小张最近就专门买了硬笔书法字帖，在教室里专心练起了字。“我的字写得挺潦草的，有时候自己都认不出来，考研很多科目要写不少字，字难看的话肯定会吃亏。”小张解释说，与其身心俱疲地鏖战题海，还不如练练字，既可以挣一些“卷面分”，还可以让自己静下心来，稳定情绪迎考。来源：考试大对于考生“不务正业”

的迎考方法，不少考研“过来人”都竖起了大拇指。沪上西南片某高校研二学生张新告诉记者，自己去年考试前也采用了“休闲迎考法”，效果很不错。华东师大心理咨询中心的张亚老师也表示，保证自己有个最好的迎考状态，才是临考前最需要准备的，“做瑜伽、看喜剧片等，都是调节身心很好的办法”。张亚还建议，在考前几天最好将生物钟调到与考试时间同步，同时每天适当做一些小幅度的有氧运动，补充充足营养。情绪容易波动的考生，也可向“过来人”或心理老师请教一些考场上的应急心理疗法。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com