

会学习的人早读研 考研冲刺警惕神经性疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E4_BC_9A_E5_AD_A6_E4_B9_A0_E7_c73_390275.htm 作者：考研狂人 常有朋友跟我说：“复习时总是提不起精神，精力无法集中，看书无法进入状态；甚至觉得有种朦胧感，好象没睡清醒一样……”这样的现象发生在紧张备考的考生身上，从医学的角度来分析完全是正常的。为什么呢？这是典型的“神经性疲劳”。试想下，考生们每天除了吃饭和睡觉，其他的时间几乎都在看书、背书、做题。这样的超负荷的“脑力劳动”下，你的神经系统得不到足够的、甚至必要的休息，结果当然可想而知了“神经性疲劳”随之产生。早在一个月前，我就提醒大家要“劳逸结合，现在还远不是废寝忘食的时候，应该为真正的冲刺蓄能！”现在可好了，很多考生已经出现这种“神经性疲劳”，如果再不好好调整，接着就是“神经衰弱”，甚至“精神恍惚”了。也许到现在，有的朋友还不以为然，觉得吃点提神的药物就可以了，你这样想就是大错特错了！如果只要坚持三五几天了，吃点倒无妨，但现在离考研的时间还有50多天呀！你现在就开始吃，到真正需要吃的时候，你再吃也不管用了，也提不了神啦！治病要治“本”，这里的“本”就是“大脑的休息”，您的大脑最需要的是休息，不是“提神药”！所以出现上述症状的朋友，我建议您在做题或者看书状态最差的时候去爬爬山，呼吸下新鲜空气，或者河边散散步，沐浴着和暖的阳光！会休息的人会学习，会学习的人呢？早读研! 本文选自考研狂人的博客，点击[此处查看原文](#)。 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