

考研冲刺阶段经验谈之身体锻炼全规划 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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c73\\_390595.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_390595.htm)

随着研究生入学考试日期的临近，广大考生的复习也进入了紧张的白热化阶段。经过了漫长的复习阶段，考生基本上都已经熟悉和掌握了自己的学习计划以及作息时间。大部分同学都希望在冲刺阶段能够有效的查缺补漏，使自己的成绩在最后这段时间有所突破。而实际上，考研冲刺阶段的高压力和高挑战非常容易使考生的打破原有的复习计划，自乱阵脚，更容易因复习时间的不规律加长而影响了身体健康，最终对考试造成不利影响。我们提醒考生，冲刺阶段的复习对考生的身体提出了更高的要求。那么广大考生应该如何应对考研冲刺阶段的挑战呢？

我们结合多年的考研辅导经验以及研究生入学考试的复习规律性特点，对考研冲刺阶段的身体锻炼做了一个科学的规划，希望能为08考生提供帮助。12月到考试前的一个月属于最后冲刺阶段，同学们需要加强锻炼身体，保持良好的生理、心理状态进入考场。身体素质是一个人最基本的素质。没有健康的体魄和良好的身体素质，考研人也就失去了考试成功的最起码的条件。从某种程度说考研实际上也是身体素质的较量。考前沉重的复习，使考生不得不熬夜，尤其是在校学生有时需要一天十七八个小时的坐在图书馆或者教室里学习。而且每科三个小时的考试，一坐就是两天，这实在需要良好的身体素质才能坚持下来。身体健康和心理健康是互相关联、互相依存的。如果加强锻炼，身体健康，精力充沛，心理上就会比较乐观，有利于保持良好的学习状态，积极的

面对复习过程中遇到的各种困难。相反，如果身体不好，心理就会相对脆弱，也就容易产生恐惧、烦躁等不良情绪，容易怯场。因此为了养成良好的身体素质，在紧张的学习之余，考研人要坚持锻炼身体，如每天跑步、跳绳。重点应从以下几个方面加以注意，即：生活习惯、生活节奏、饮食、起居、运动。养成良好的生活和起居习惯对于考研人来说尤为重要，千万不要在考试前开快车，这样不利于在考场上的正常发挥。另外，平时要在紧张学习之余进行一定的放松，以便身体的恢复。长期的疲劳会造成亚健康状态，而且学习持续时间太长，学习效率也会下降，所以要把锻炼身体作为考研复习过程中的一件大事。

**合理规划时间** 考研冲刺阶段有两个特点：一个是时间紧，二是内容多。时间紧是一个月，需要做的事情还很多，这就需要高效地安排好时间。学习方面的安排最好是把时间计划表细化到分钟，确保不浪费点滴的零碎时间，例如把走路的时间用MP3的英语文章来填充。每天下午吃饭前在操场上跑跑步、跳跳绳不失为锻炼身体的好方法。在这里我们要特别提醒一下，很所人都认为在其锻炼身体对身体有好处，事实恰恰相反。科学表明，清晨的空气质量并不是理想的状态，因为经过一个晚上的呼吸，植物还未进行光合作用，空气中氧的含量并不高，还有一点，就是早晨锻炼身体容易消耗精力。所以我们建议同学们每天下午进行锻炼，最好是晚饭前的一段时间，锻炼四十分钟左右的时间即可。搭配好学习和锻炼身体的时间，这样才能事半功倍。

**劳逸结合** 考研进行到最后的阶段，时间比较紧，内容也比较多，不仅需要有一个有章法的复习，更需要一个健康、能够有效率学习的身体。按武术上来讲，首先武功高强的人硬

功比较高，更上一层的就是内功。内功说的是你脑子里装的东西，和秘籍、领悟有关。硬功指的就是你的身体素质，身体要健康，不锻炼的话可能支撑不到最后的复习，因为最后冲刺阶段的复习强度比较大。最后一个月需要保持作息时间的规律以及精神状态的稳定性，不要着急。注意劳逸结合，在学习的间歇出外走走，进行简单的肢体活动，对于使头脑清醒，保持良好的精神状态有很大的帮助。另外，在简单的锻炼身体之外，增加营养，三餐准时，常喝水，也都是确保健康、远离疾病的好方法。营养要均衡 在考研复习阶段，本身就需要较高的营养要求，加上还需要锻炼身体，最好调理好营养，不能缺少任何一种维生素和多种金属元素，多吃蔬菜和水果，如猕猴桃等等，肉蛋奶更不能缺。由于学习本身就是脑力劳动，人体内对于脑蛋白的消耗就比较大。考研的同学本身就需要大量的补充蛋白质，正经历冲刺阶段的考生更是需要优质的动物蛋白来补充脑力消耗。我们的建议是，每天补充500克左右的鲜牛奶。只有补充足够的优质动物蛋白，才能确保较高的学习效率和大脑不受高强度学习的损害。

无需强制锻炼 没有必要强制自己锻炼身体，每天慢跑一会，或者打打球都可以，要注意安全，切忌受伤，曾经就有某个同学打篮球时不注意，受了伤，在考研最关键的时候耽误了半个多月。他这一受伤，不但损失了宝贵的复习时间，还打击了自己的信心，使自己动力不足，从而影响了考研复习。考研冲刺阶段对每一个考研人都提出了不仅是学习更是身体的更高要求，考研的成功呼唤每一个考研人具备更强壮的身体素质。这里我们就本机构的考研辅导经验进行一些总结和规划，希望能为考生提供帮助，也希望正在努力拼搏的你能

够梦想成真，考上自己理想的学校和专业。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](http://www.100test.com)