

司法考试复习太累应学会放松 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/482/2021_2022__E5_8F_B8_E6_B3_95_E8_80_83_E8_c36_482942.htm 轻松方式得的首选当然是运动。经常锻炼可以增强心脏功能，改善心肌营养状况，提高呼吸系统的功能，改善血液循环，提高大脑的工作效率等等，总之一句话，运动的好处实在是不胜枚举。如果你一直保持着运动的习惯，那么恭喜了，你将在司考战役中赢得硬件上的优势。如果你从前不怎么运动，那也不用着急，从现在开始也来得及，但要适度。首先你应该学会慢跑。在比较长时间的集中精力学习后，大脑处于非常疲惫的状态，这个时候到户外慢跑，可以舒活一下筋骨，调整一下紧张的神经，同时身体得到了锻炼，有效避免了神经衰弱。慢跑最好选择安静的小路或小区内，注意安全。还有，在学习一两个小时后可以选择做做广播操(这个不用教吧)。做操的好处在于节省时间和空间，同时也促进了血液循环，放松心身。如果有条件的话可以去爬山，当然不是极限攀岩，而是爬一爬近郊的小山之类。爬山的过程有点像司法考试的过程，都是一种对目标的征服，在爬的过程中不妨以哲人的心态去考虑人生的问题，可能会有意想不到的感悟。同时，山上的空气比较清新，含氧量高，对大脑有很好的调节作用 除此之外，听听音乐、从事一些自己爱好的业余活动都是不错的选择。总之，一个健康的身体是保证复习效果的前提，请大家千万重视这个问题。 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