

快乐考研人：且学且玩劳逸结合考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/585/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_AB\\_E4\\_B9\\_90\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_c73\\_585536.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/585/2021_2022__E5_BF_AB_E4_B9_90_E8_80_83_E7_c73_585536.htm) 随着天气变得越来越炎热，考研复习也马上就要进入“白热化”的程度。复习强度的加大加之天气的缘故，首先提醒各位同学们复习时一定要注意劳逸结合。复习期间，由于学习人物的繁重和压力的存在，心情较低沉、压抑，如果长期得不到释放，必然影响复习效果，甚至导致心理的疾病。而娱乐可以使人愉快，对于心情有一种润滑剂的作用，正好可以对不加心情进行调节和释放。不同的人有不用的娱乐方式，有人喜欢打球，有人喜欢看电影，有人喜欢上网打游戏，有人喜欢玩乐器……但是有的人却完全没有娱乐，或许是不敢，怕浪费时间，或许是根本找不到任何自己喜欢的娱乐。前一种人要改变自己的认识，后一种人一定要想办法找到自己喜欢的娱乐方式。对于复习之外的娱乐活动，大家要注意以下几点：（1）娱乐的时间次数不能太多，每次时间不能太长。如果次数太多，占用太多的复习时间久本末倒置了；如果时间太长，有可能长时间收不回你那颗无法平静的心。因此，正规的娱乐最好每周一次，每次2-3个小时。另外，娱乐时间最好选在晚上，晚上放松一下，睡一个好觉之后的第二天你应该能很快恢复到复习状态中去。（2）要注意规律一方面娱乐规律一些，可以很好滴适应作息时间的安排，因为考研的作息时间总是很有规律的。另一方面，娱乐规律一些，可以加强娱乐的效果，比如，娱乐时间一旦固定下来，就成了一种“法定”的娱乐时间，在此之前你会充满了期待，在娱乐时间就会更加心

安理得，更加尽兴，娱乐完了之后也没有什么后顾之忧，而且你的内的心在期待--兴奋--平静中经历一个一个循环，平稳而自然。而且把长时间的复习分成一个个单元（通常以一周为一个单元），就不会觉得考研复习时间的漫长，而只会觉得充实而有意义（百考试题）。（3）娱乐的内容也很重要最好选择效果比较强的娱乐，因为人在压力大的时候，通常需要的娱乐强度就会越大，比如有的考研者只有在激烈的冒险或者暴力游戏中才能发泄内心的郁闷，有的人则需要每周一场激烈的球赛，有的人则需要看一场或惊心动魄或感人至深的电影。当然要注意强烈的娱乐绝对不能是对自己或他人造成伤害的娱乐，否则就不是娱乐了。另外，如果娱乐能够与学习结合或者能启发人的内心，激发考研的斗志就更好了，如选择一些英雄主义的电影来看是很好的。最后，如果能以艺术来娱乐那就更好了。因为艺术不仅能娱乐，还能娱人心志。比如有人喜欢弹吉他，有人喜欢画卡通，这样的娱乐不仅是很好的享受，而且能培养人细心、耐性和毅力。（4）尽量多层次娱乐可以是多层次的，有专门的激烈的娱乐，也可以由零碎的轻松的娱乐，比如每天回到寝室可以看看闲书，与室友聊聊天，都可以起到娱乐的作用。另外，娱乐的条件和设施也是一个实际的问题。考研的人往往没有足够的娱乐条件和设施。因此而不娱乐是不明智的。实际上，学校和社会有很多娱乐设施，是可以充分利用的，如学校有足够的球场可以打球，有些学校也会有各种电影的播放等等。编辑特别推荐：2010年中医综合研究生考试笔记汇总 2010年复习宝典之考研名词解释汇总 2010考研新闻理论各章重点知识汇总 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 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)