

经验分享：劳逸结合快乐考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_E5_88_86_E4_c73_648888.htm 随着天气的变热2012考研的准备工作也已经陆陆续续如火如荼的升温起来。巨大的考验压力加上日渐燥热的天气，难免让人心情烦躁。特别是随着复习节奏的不断加快，复习压力不断增加，配合着炎热的天气，很容易造成心理上的负担，也势必会影响复习的效果，严重的甚至会造成心理上的疾病。考研是一个漫长而又艰苦的过程，绝非一朝一夕能够完成，所以在面对这个过程的时候，首先要做到的就是保持一颗平常的心态，不要把考研当作洪水猛兽一般，给自己的心理造成太大的压力，其实规律的做好每天的复习，成功就是顺理成章的事情了。那么，如何正确的做到在考研过程中的娱乐与复习相结合既能放松心情又不影响复习呢？下面就由我来和大家一起分享一下我的考研生活的娱乐经验：如何理解考研娱乐“考研复习，连平时上课都翘掉了，哪还有时间娱乐啊”相信很多同学都有这样的疑问，其实这样的理解是错误的，考研生活的娱乐并不是以牺牲复习时间所换来的，它也是考研复习的一部分，与考研复习相辅相成。科学证明，普通人可以集中精力专注一件事情的时间是有限的，复习也是这样，当长时间的处于一个紧张的复习状态，势必会造成精神上的不集中，如果依然坚持继续的话，复习的效果必然是要大打折扣的，这个时候，适当的娱乐、休息就变得至关重要。让精神暂时从紧张的复习状态中解放出来，从而得到舒解与放松，为再次投入复习做好准备，达到事半功倍的效果。处理好娱乐与复

习之间的关系 有一点是绝对不可以忘记的，考研是一个艰苦又慢长的过程而考研娱乐仅仅是这个过程中的一个小小的辅助罢了，真正想要成功，不下苦功夫、不吃苦可是不行的。娱乐固然是紧张复习的一针缓解剂，但是“注射”过量的缓解剂也是很危险的，轻者药物上瘾难以戒除；重者可是会“危及生命”。每年因为贪玩而落榜的考生不计其数，所以处理好复习与娱乐之间的关系也是很重要的，绝对不能稍感疲劳就扔下手里的复习去娱乐了。娱乐只能作为复习的一种手段，在保证复习的前提下存活，本末倒置的话，恐怕也只能去“落榜俱乐部”排队了。复习娱乐要有规律 地球上所有的动物都有一种“生理机制”，从白天到夜晚的一个24小时循环节律，它是生物体生命活动内在的节律性，由生物体内的时间结构序所决定，它叫做“生物钟”。科学证明，生物钟就像人类的第三只眼睛，调节这人体的平衡，形成良好的生物钟可以使人保持精神饱满从而达到最好的工作学习效果。所以，不管是复习还是娱乐，都要有一定的规律，什么时候复习、什么时候娱乐，做好计划安排，养成良好的习惯。不能想起来就复习或者休息，没有任何固定的时间计划，这样打破了生物钟规律，不仅达不到复习、娱乐的最好功效，甚至有可能造成生物机制紊乱，危害健康。适合的娱乐就是最好的娱乐 很多人问，在复习过程中，做什么样的娱乐活动更加有利于身心的放松呢？我想说的是，适合自己的娱乐活动就是最适合的。在复习的间歇，有的人喜欢散散步，让精神松弛；有的人喜欢看看电影、听听音乐换换心情；有的人喜欢打一场网球流一场汗让自己彻底放松。只有是自己喜欢的，才能做到绝对的放松，所以不要担心做什么样的娱乐活动

更好些，只要是自己喜欢的就可以了。当然，我们还是不推荐在这期间做太多“大功率”运动，一是容易受伤、二是容易造成身体上的劳累，得不偿失。总之，考研是个艰苦的过程，一路走来都要考验着每一位同学的耐心与决心。但是只要坚持不懈、劳逸结合，最终的胜利就绝对不是遥远的事情。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