

专家提醒应对考前失眠有“五对策”-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/21/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c26_21976.htm

临近考试，有的考生由于情绪高度紧张而导致夜间失眠、白天头脑发昏思维混乱。为避免考前失眠以及由此引起的各种不良反映，专家向广大考生提出应对考前失眠的“五对策”。

对策一：端正考试心态，树立必胜的信心。考生应该放下思想包袱、轻装上阵，不应总去想考试时会出现什么样“万一”，不应对自己提出不切实际的要求，而应该注重自己要以什么样的心态和实际行动来参与这个过程，形成乐观的情绪。

对策二：按时作息。临近考试，考生应该劳逸结合、避免“开夜车”、调整生物钟。如果条件允许，考生还可以坚持每天睡半个小时的午睡。

对策三：睡前适当进食。考生在临睡之前可以喝一杯牛奶或者吃一个苹果，这样能够促进睡眠。但要注意临睡前不要吃大量的西瓜、喝过多的饮料等，否则会增加夜间小便次数、影响睡眠质量。

对策四：睡前用热水泡脚，并做头部和脚部按摩。在临睡之前，考生可以用热水泡脚并按摩足心和头部，这样有助于促进血液循环并使人尽早入睡。

对策五：睡前放松心情并做深呼吸。熄灯后仰卧在床上，让眼睛自然闭起并反复做深呼吸，同时可以听一些轻松的音乐。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