

高考失眠的分析和建议 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/221/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_A4\\_B1\\_E7\\_c65\\_221674.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_A4_B1_E7_c65_221674.htm) 随着高考的临近，越来越多的考生出现了比较明显的焦虑情绪，其中最为典型的表现就是睡眠问题。很多孩子出现失眠、多梦和睡眠质量不高等状况。对此，考生家长非常担心，希望我可以给出一些建议，所以，今天我们就来说说这方面的一些知识吧。首先，高考失眠的种类和原因。对高考考生来说，失眠主要有两种情况。一、焦虑、压力和情绪激动导致短期失眠，同时会伴随自我挫折感的产生。因此，失眠问题对于考生来说，不仅仅是休息问题，还会严重影响高考的士气。二、夜间学习较晚，饥饿感和手脚冰冷导致失眠。其次，解决失眠问题的几点建议。针对第一种情况：1、一定不要轻易服用安眠药，因为安眠药会导致短时记忆的遗忘，严重阻碍当天所学知识进入长时记忆，给孩子造成学了就忘的不良感受；2、不要把担忧带上床，如果有什么事情感到不确定和担心，就早点用笔把它们记下来，也就可以放心大胆地睡觉了；3、如果经常有睡眠问题，同学们最好在睡前做一点减压放松活动，具体参考我前面的文章；4、睡眠时间和规律的保持。对于存在睡眠问题的同学来说，从现在开始就要调节睡眠规律了，不要轻易打乱作息计划。即使头天晚上睡得不好，也不要晚起，白天补觉不要超过1小时，傍晚不睡觉，同时，第二天也不要轻易早睡，严格按照正常入睡时间，这样就可以逐步养成习惯，不会出现睡眠混乱；5、睡不着觉的时候，睁大眼睛。睡不着觉不必有太大的心理负担，千万不要闭着眼

睛使劲想睡，相反，可以在黑暗中长时间睁着眼睛。这样，很快就会有睡意；针对第二种情况：1、科学表明，富含色氨酸的食物有助于睡眠改善。具体可以采取，睡前一杯牛奶或者睡前吃一点鸡蛋加金枪鱼奶酪，或者来一点奶酪 - 青豆 - 腰果 - 香蕉 - 鸡肉三明治之类的食物；2、睡前烫脚暖手，可以很好地改善体内微循环，较快入睡。最后，要告诉大家的是关于梦的一点小知识。通常每个人每晚都会做梦，大多数梦的结果一般大家不记得，但在焦虑和压力大的情况下容易出现一点混乱，就会有多梦的感觉。其实，做梦伴随的快速眼动睡眠和人的脑力恢复有很强的关联性，所以，如果你最近常做梦，并不会影响你的休息质量，你只要想着它对你的脑力恢复是有帮助的就好了！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)