

>高考生尝试几种办法改善睡眠质量 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/353/2021\\_2022\\_\\_3E\\_0D\\_0A\\_0A\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_c65\\_353511.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/353/2021_2022__3E_0D_0A_0A_E9_AB_98_E8_80_83_c65_353511.htm)

考生：离高考越来越近了，可是我每天晚上难以入睡，脑子里出现各种各样的念头，我拼命让自己不去想，可是大脑不听我的话，总也睡不着。我特别着急，晚上休息不好，第二天学习效率下降，一整天的学习计划都被打乱。看同学们都在认真复习，效率很高，我更急了，每天心情不好，晚上睡得越来越少，真怕自己到高考时撑不下去

心理咨询师：入睡困难导致第二天学习效率下降，随之产生各种各样的情绪反应，严重影响后来的睡眠，是不少高考生面临的问题。对于问题不是很严重的学生，可以尝试以下方法调整自己的睡眠：

第一 营造好的睡眠环境 每天睡觉前为自己营造一个睡眠环境，比如幽暗的灯光，轻柔的音乐、干净的被褥，也可以点上一些芳香精油，让周围充满足够的暗示……该休息了，好好地睡一觉吧！

第二 深呼吸做放松练习 可以在睡不着的时候做一些放松练习，深深地吸气，速度很慢，吸入足够多的气体后，停止片刻，然后慢慢地呼出，即慢又均匀，反复几次，使得身体放松，这样对于不是很严重的失眠，就可以产生效果了。

第三 慢慢数数有助睡眠 大家熟知的数数法也是一个很好的方法。可以慢慢地数数，也可以数羊，或者是什么别的东西。但是不论数什么，有三个要点大家一定要记住：用来数数的东西一定是枯燥的，不需要动脑去记忆的；数数的时候一定要慢，速度要减慢，最好是越来越慢；数数的时候不用去想，自然数下去，这样的做法才是有效的。

第四 运用心理调整的

方法 如果以上做法都不奏效，说明失眠某种程度上与心理稳定程度有关，可以运用心理调整的方法：找出自己目前不足的地方、最担心的问题，然后计划一下。离高考半个月的这些日子里，考生想想有哪些不足与问题，针对这些不足与问题，还能做些什么，能做到什么程度，有哪些是已经不可能去弥补的了。明确这一点后，就不必再为这些忧虑了，安心下来，把自己已经会的、掌握的再仔细复习，任何考试都会留有遗憾，只要把会的发挥好，就是胜利了。不再为考试的事忐忑不安，当然能睡好觉了。

第五 依靠外界帮助 对于严重的失眠情况，可以注意一下，在失眠的时候脑海里经常出现的是些什么样的想法，或是一些什么样的感觉，用笔记下来，第二天看一下，这些问题自己能否解决。如果可以，就在现实中解决这些问题，如果不行，请及时向心理咨询师求教，在外界的帮助下解决问题。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](http://www.100test.com)