

中考考生临考忌白天犯困 夜晚精神 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/501/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E4_c64_501036.htm 从一些中学了解到，临近中考，有的考生由于熬夜学习，打乱了自己的生物钟。相关心理专家提醒考生，临考前要按照考试时间调整作息，早睡早起不要熬夜。初三生徐华学习一直很努力，随着中考的临近，她也越来越着急，为了能有更多时间学习，她每天晚上都一两点才睡。可一到白天，徐华就精神萎靡，上课也很难集中精力，总想睡觉，白天听不好课，晚上就只好花更多的时间补，这样下来，晚上越睡越晚，白天更没有精神，形成了恶性循环。在北京某中学初三年级的英语课堂上，不少学生哈欠连天，有的趴在桌上睡着了。北京66中初三老师彭德宇说，不少孩子都有这个问题，晚上复习得太晚，白天上课就瞌睡。现在天热了，下午第一节课成了孩子最容易犯困的时候。有的考生到临考前还是白天犯困，晚上精神，往年甚至有考生因为考前晚上失眠，第二天在考场上睡着了。北京师范大学心理学教授沃建中说，这就是考生的生物钟被打乱了。人的生物钟调整需要21天的时间，考生从现在起，就要按考试时间调整生物钟，把自己思维最活跃的时间调整到与中考相一致的时间段。考生要在规定的时间睡觉起床，不要开夜车，保证第二天精力充沛。考生衡量自己睡眠时间是否充足，以第二天能否集中精力上课为标准。一些习惯晚睡的考生可利用一个周末，将睡眠时间调整过来。沃建中提醒考生，即使到了临考前几天，也要保持已经养成的睡眠习惯，不要刻意早睡。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