

09考研前3天如何防止失眠?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_ti2020/534/2021_2022_09_E8_80_83_E7_A0_94_E5_89_c73_534526.htm 关于每天到底应该睡几个小时，目前还没有定论，人们一般认为应该睡足八个小时，我们认为这个问题应该是因人而异的。一般来说身体好的人，需要的睡眠时间少一点，身体差的人需要的睡眠时间多一些。因此，不可盲目按别人的睡眠时间来理所当然地想自己，睡多长时间应该以自己的感觉为准，不要硬性规定睡多长时间。

一、如何提高睡眠质量 考生中有很多人反映精神太紧张，睡眠不好，有时甚至会失眠。保证好的睡眠首先要选择好的住宿环境，尽量避免住在闹市区，否则路边的汽车声，人群的喧闹声会使人不能入睡，即使睡着了，睡眠的效果也不会很好。另外尽量选择作息时间与自己一致的室友。这两点做到了，睡眠的问题就解决了一大半。除此之外，睡觉之前尽量少喝水，尽量避免加重肾脏的负担。睡眠是最好采用最舒适的姿势。睡眠的姿势，以向右侧身而卧为最好，这样全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态，容易入睡，也容易消除疲劳，仰卧则使全身骨骼、肌肉仍处于紧张状态，不利于消除疲劳，而且还容易做噩梦，影响睡眠质量。

二、如何快速入睡 考研者时间都很宝贵，往往希望快速入睡，但脑子好像总难以停止运转，如何快速入睡呢？做到三个方面，一是要睡的舒适，睡前少喝水，少吃东西，冬天最好能用热水泡一下脚。二是睡觉之前最好不要使自己过于兴奋，如睡前喝带有咖啡因的饮料或其他刺激性的电脑游戏或看刺激性的电影应为绝对的禁忌；三是就寝时间尽量规则，从而让生物钟

发出的睡眠信号调节睡眠。三、如何防止失眠 结合考生的情况，我们发现考研时失眠最重要的原因有两个：紧张或兴奋。考生在考研复习的过程中，面临着巨大的精神和心里压力，很容易紧张，而紧张是因为考研时脑子里很难平静，总在想考试的事，因此要避免紧张，最好的办法就是转移注意力。晚上不宜学习的太晚，最好把较费脑筋的事先做完，临睡前做些比较轻松的事，是脑子放松，这样更容易入睡。否则大脑处于兴奋状态，难以入睡导致失眠。比如在睡前听听音乐，读读小说之类，要注意的是所听的音乐最好是柔和的，舒缓的乐曲。所看的小说或书也最好的柔美的、启迪心灵的，平静心态看待考研，人在做一件大事情的时候往往是多幻想的，实际上，一个人不应该想得太多，人的确应该高瞻远瞩，但这只是开始，而非时时刻刻，人其实应该是一步一个规划，以平静心态考研的人，是很少失眠的。最后要说明尽量不要睡的太晚是防止失眠的很好的办法，百考试题祝大家好运！四、注意午休 考研复习时是否该午睡，还是要慎重选择一下。考研复习时，脑力消耗极大，我们认为，大多数人中午要尽量休息一下。即使某些人平时习惯了不午休，但习惯不一定总是正确的，应该尝试一下，如果午睡比不午睡更能提高学习效率，那么原来的习惯还是要因时而变的。很多考研者不午休，以为这样节约了时间，实际上常常是得不偿失。考研者都是高强度的脑力劳动者，如果大脑一直这样紧张着，很难说会持续很久。生理科学研究的两个成果，对我们很有参考价值。第一，午休不要超过一个小时，第二，对于需要午休的人，只要睡了，无论时间长短，都比不睡有质的不同。也就是说哪怕你只睡了十几分钟，或者只是打了会

盹，都会有质的不同。最后，希望各位考生考试顺利、金榜题名！考试*大编辑整理 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