

专家建议不要突然改变作息考试前夜应如平常 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E5\\_BB\\_BA\\_E8\\_c65\\_644138.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E5_BB_BA_E8_c65_644138.htm) 高考前一晚，要早点睡吧，要轻松一点吧……而省人民医院精神科专家熊敏辉教授却建议，不要突然改变作息时间，考试前夜应如平常。熊敏辉说，原来处在复习阶段，每天都是过了12点才睡的。到了考试前一晚，觉得有必要早点休息，于是，很多考生会选择在这天晚上提早至晚10时，甚至有的在晚上8时就躺在床上。如果你之前没有及时调整生物钟，依然是晚上12点后入睡，那么建议你在考试前夜也不要突然改变习惯了的作息时间，以免造成失眠。不少过来人的经验告诉我们，在这一天仍旧在做大量的题或是索性什么也不做都是不合理的，前者不仅会使人更加疲倦，而且若遇到难题还会降低考生的自信心，增加紧张和忧虑。后者则容易让自己产生茫然和急刹车的不适应感。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)