

编者按:

睡眠质量直接影响学生第二天的学习状态。好的睡眠能够帮助人们恢复体力和精神,失眠多梦让人头疼烦恼。怎样在初三紧张的学习状态下保持好睡眠?本期,人大附中朝阳学校心理教师郑璐从心理因素的多个角度分析如何缓解睡眠问题。

改善睡眠从调节情绪开始

中国人民大学附属中学朝阳学校心理教师 郑璐

案例:

骏骏这几天夜里翻来覆去睡不着,平时在床上十几分钟就能入睡,现在到凌晨还睁着眼。好不容易睡着了,中途醒来他又会想很多事情。他在前不久因为一些突发原因错失了某一升学机会,重回学考的赛道。事后骏骏充满遗憾,总是觉得自己不够好,担心前途灰暗,他总想:“早知道不去准备那个项目了,还耽误我上课复习……”

分析

心因性失眠是由明显的心理因素引起的睡眠质量变化,有时是入睡困难,有时是多梦睡不踏实,有时是早醒,有时甚至彻夜不眠。这种睡眠问题通常持续时间较短,只要找到相应的心理诱因,及时干预,很快就能缓解。

对策

转移注意 找准心理诱因

突发的负性生活事件可能会成为诱发睡眠问题的刺激源,比如父母离婚、亲人过世等。案例中的骏骏,有错失良机的感受,进而发展为遗憾懊悔,最后联想到很多负性结果,导致情绪糟糕。强烈的负性情绪会引起神经紧张激动,引发短暂的睡眠问题,但这随着时间的推移能慢慢缓解。但是,如果当事人始终放不下这次失误,让自己陷入情绪漩涡之中,就会滋生出更多的负面想法,进而加重情绪负担。骏骏可以试着将自己的注意焦点放在“现在”,关注生活中积极的、有希望的事情;同时,不再时刻看向“过去”,要告诉自己“塞翁失马,焉知非福”。

自行调节 缓解紧张焦虑

对初三学生而言,学业压力引起的焦虑或抑郁情绪是睡眠问题的主要心理因素。想要改善这样的睡眠状况,就要从情绪下手。较轻微的情绪问题我们可以尝试自行调

节,比如降低期望值,不要总是想着学习的结果,过分追求效率。学生可以做一些放松身心的活动,比如正念冥想、运动等,都有助于我们调整心态。倘若自行调节期间睡眠问题仍然不可缓解,就代表这种调节方式已经不能解决你的情绪问题,需要求助于更专业的老师或医生,根据他们的建议去调整或治疗。

学会暂停 区分想法和事实

失眠的时候,躺在床上,我们的脑子里通常会有很多停不下来的思考。例如,骏骏可能会想:“我错过了这次机会,以后再也上不了比这更好的学校了。”这时,我们可以学会给这些思绪贴上“这是想法”的标签,帮自己区分想法和事实,不要让自己处在穷思竭虑之中。有时候我们也会因担心别人对我们的看法而睡不着,比如“别人会看到我没有表现好,我应该更自律、更勤奋”。我们要告诉自己这是“评价”,也不是事实。总而言之,当我们意识到很多想法并不是事实,它就不会有那么强的影响力。

放弃对抗 偶有失眠正常

有时想要改变一个事情或者想要达成某种目标的愿望太强烈了,我们就会感到兴奋,思绪反而清晰。睡眠正是这样,睡不着的时候越想让自己尽快入睡,就越睡不着。睡不着的人内心隐着一个信念——“我不允许自己睡不着”。其实偶尔的失眠是正常现象,虽然它的确会对第二天的效率有些影响,但不会决定我们人生的方向。越是想要快点入睡,就越容易焦虑,产生自我对抗,反而无法入睡了。

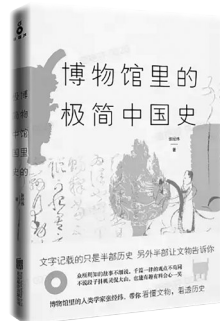
睡不着的时候我们可以把注意力放在呼吸上,留意呼吸的节律,让呼吸越来越缓慢,直至产生困意;可以把注意力放在自己的身体上,想象有一股暖流从头到脚依次流过身体各处,肌肉就会得到放松,进入睡眠状态;还可以把注意力放在眼睛上,先盯着某处看,然后感觉视线越来越模糊,眼皮越来越重,最后闭上眼睛睡觉。当我们的关注点不在想法上、不在情绪上,只是跟随着困意漂流,就会慢慢进入梦乡。

开卷有益

“我最亲爱的祖国,你是大海永不干涸。”对祖国,我们始终有着最深沉的爱意。我们回望她瑰丽厚重的历史,也展望她辉煌蓬勃的未来,通过阅读一起深入了解我们热爱的祖国吧。

这些书带你领略中国魅力

《博物馆里的极简中国史(2022修订版)》



张经纬 著

该书跳出历史叙事的套路,用文物背后的信息拼接出鲜为人知的历史真相,用开放的多学科视角刷新我们的固有认知,串联起一条简明新颖的中国史脉络。

博物馆里的文物都不再是沉默无语的。读者可以通过玉器了解中国史前文明的“满天星斗”;借助青铜重器探索周代的江南;从唐代的茶叶与瓷器故事中发现“茶马古道”的踪迹……

推荐理由:

文字记载的只是半部历史,另外半部让文物来说话。该书是兼具硬派知识与叙事魅力的原创极简史。博物馆里的人类学家带读者看懂文物,看透历史。众所周知的故事,书中不细说。这本书不讲段子、抖机灵、侃大山,也能有趣、有料,带给读者会心一笑。

《我们中国了不起》



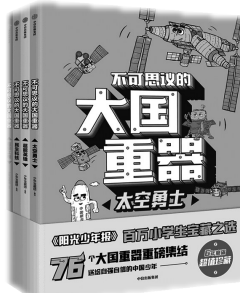
中国青年报社
学而思网校 编著

在波涛汹涌的大海里,我们怎么克服重重困难,建起全世界最长的超级跨海大桥?在祖国的大地上,奔跑着全世界速度最快的高铁,它是如何不断刷新世界纪录,成为一张亮丽的“中国名片”?足足有30个足球场那么大的全世界最大射电望远镜,是如何建在中国的大山之间,为全人类探索宇宙开拓新的视野,捕捉来自宇宙的神秘信号?在这本书中读者都可以找到答案。

推荐理由:

这本书让读者与了不起的超级总工程师、两院院士、知名教授相遇,在他们带领下,感受强大的中国精神,聆听真实的科学故事。本书的讲解方式是将各个领域的知识拆解成充满趣味的小问题。各领域专家,除了介绍知识以外,还分享了各自的人生经验,传递自己的殷殷期盼。翻开本书,读者可以在行业专家的细致讲解中探索未知领域,感受了不起的中国力量和中国精神,做自信自强的中国人。

《不可思议的大国重器》



少年宝藏团 编著

该书是一套适合于学生阅读的科普故事书,包含4个分册,分别为《太空勇士》《超能英雄》《民生科技》《超级工程》,共收录我国22个领域、76个“大国重器”科技成就及其背后的故事。每册书通过拟人化的角色塑造,向读者趣味讲述我国“海陆空”领域的尖端设备、领先全球的技术手段以及超大型工程项目。

推荐理由:

本书中76个大国重器重磅集结,较全面展现中国科技成就,让学生了解当下我们国家举世瞩目的科技成就、见证中国制造的高光时刻、感受祖国的繁荣富强。同时这本书也能补充读者的科技知识,提高科学素养。

家教信箱

疑问:孩子叛逆期,遇到过激事件怎样处理?

孩子情况:男孩,13岁。

答疑:在过激事件发生时,家长要先闭上嘴,不要去和孩子说道理。自己做深呼吸,放松心情,家长可以用倒一杯水、拥抱一下等非语言方式,认同孩子现在的情绪。等彼此都冷静下来,父母先后问孩子三个问

题,可以帮助自己了解孩子的真正想法。“这事你怎么看?”“你想怎么办?”“你需要爸爸妈妈做些什么?”孩子若说得有理,就按他自己说的去做。当他无法独自解决问题时,家长应给予孩子必要的支持和帮助。

疑问:我每天问孩子学习情况,他不说话。有时候他得到老师夸奖也挺高兴,但老师让干的事情他总觉得没必要,老是觉得自己才是正确的。我怎样引导?

孩子情况:男孩,15岁。

答疑:家长应先从自身找原因,是不是过于关心成绩,忽视了孩子生理、情绪和行为变化?家长不妨做些孩子爱吃的菜,陪他看喜欢的电影等。孩子跟家长亲近了,自然就会主动多聊他的事情了。

是,意见与父母、老师相左,这是中学生自我同一性形成过程中产生的矛盾。家长应该明确两点:一是允许和认可孩子有个人观点;二是学生的主要任务是学习,老师布置的任务必须按质按量完成。

本期答疑人:
栗树 顺义区社区教育中心