

考前复习孩子失眠怎么办？

北京市东直门中学心理教师 陈 萱



案例描述

“随着高考一天天临近，我觉得自己越来越紧张，吃不香睡不着。从模拟考试之后，我就开始失眠。晚上躺在床上翻来覆去不能入睡，越想早

分析

这是一位高三学生在咨询时说的话。这位学生谈到“临近高考，越来越紧张”，“晚上翻来覆去睡不着觉”的情况，可能是很多高三学生面临的问题。临近高考，大部分高三学生都会产生紧张焦虑的反应。之所

以紧张焦虑，其中一个重要原因就是父母和孩子对高考的高度重视，甚至是过分夸大了高考的意义，既希望能超水平发挥，又担心万一考不好怎么办，日思夜想，忧心忡忡。怎样缓解孩子的紧张焦虑？

建议

首先，父母要相信孩子的能力。既然从小学到中学，孩子一路都是踏踏实实走过来的，成绩很稳定，就要相信孩子的实力，在高考中能正常发挥。

其次，父母要淡看高考。尽管高考是一次重大考试，但并不会就此决定孩子的一生。退一步说，即便孩子在高考中不能正常发挥，求学的路并没有就此止步，以后还有机会继续学习深造。因此，高三阶段，父母要多给孩子一些精神上的鼓励，不要因为自己的殷切希望给孩子造成心理上的压力。父母如果一味强调要考一个好大学，让孩子觉得只能赢不能输，势必给孩子带来很大的精神压力，影响正常的学习与生活。其实，只要让孩子心态平和，就能更好地应对高考。

很多高三生和父母都为失眠的问题而烦恼。为什么会出现失眠？失眠是因为对睡眠过度关注，每到入睡时，便担心睡不着，于是产生了对睡眠的焦虑。其实出现失

眠是正常的，造成困扰的不是失眠本身，而是“不想让自己失眠”的想法。当一个人觉得难以入睡时，往往会力图控制自己的睡眠，总想让自己早点入睡，但这种想法往往只会起到干扰作用，结果是越控制越睡不着，越睡不着越想控制，造成了恶性循环，令自己疲惫不堪。

发现孩子偶然失眠后，父母首先要让孩子给自己积极的自我暗示，告诉孩子“偶尔失眠没什么可怕的”，并不意味着从此就会患上失眠症；复习完了，洗个澡，躺在床上身心放松，闭目养神，睡意反而会不期而至。

其次，不要刻意“求睡”。有的高三生觉得前一晚失眠了，必须要补回来，因此刻意改变平时的作息时

间逐步调整；从今天开始提前 15 分钟，过几天觉得适应了，再提前 15 分钟，慢慢地到高考前就可以提前到合适的时间了。如果突然提前很多，往往会导致躺在床上睡不着，进而为失眠而烦恼。

有高三生和父母担心，高考前一晚，由于紧张和兴奋会失眠。其实大可不必过分担忧。医学上认为，晚上睡不着，躺在床上也是一种休息，对大脑有一定的放松作用，考生不必因为睡不着而太紧张。即便真的睡不着，由于考试时注意力高度集中，睡眠不足的影响也不大。

另外，父母要让孩子尽量生活规律，正常作息，以保持人体的生物节律；适度参加体育锻炼，有助于晚上入睡；让孩子的卧室保持整洁、安静，远离噪音，避开光线刺激；睡前不要喝茶、咖啡等使人兴奋的饮料，避免看惊险刺激的小说、电影、激烈的体育比赛等。

考前失眠自我调节的小方法

第一种方法：上床后熄灯躺下仰卧，先做 3 至 5 次深呼吸，然后想象在黑暗中有一个不太亮的白点，并集中注意力控制这一想象中的白点进行缓慢的圆周运动 50 次，再换成缓慢地勾画五角星轨迹 50 次。如果感到改变不大，则重复上述意念运动程序数次，然后再进行两次深呼吸。每进行一次深呼吸，对自己进行一次暗示“我已经睡着了”。这样就可以起到诱导入睡的效果。

第二种方法：躺在床上，不必刻意入睡，让自己处于无意识的状态。不要过分关注自己是否入睡，可以想一些轻松的事情；告诉自己一定会成功的，不用焦虑。其次想象自己漂在水面上，告诉自己“我现在很舒服，很快就可以入睡了”。有了良性的心理暗示之后，情绪就会放松，入睡也就容易了。

《教育面对面》开播十周年

2012北京高招大型直播咨询节目《教育面对面》，3月1日大幕开启。首播每天19:30—20:30，重播23:00—24:00。
FM107.3 AM1026 北京城市服务管理广播《教育面对面》，携手北京市教委、北京教育考试院、北京考试院，服务考生。

政策发布 独家权威

备考指导 及时全面

直播咨询 有问必答

**北京城市服务管理广播**
Beijing Public Service Radio
FM107.3 AM1026



聚能教育 JUNENG EDU

中高考冲刺单科提高20-80分

家长心声：离2012年中高考越来越近，孩子的压力越来越大，我们只能干着急。吃不好，睡不香。到底该怎么帮助孩子？想给孩子买资料，可都到这节骨眼了，又怕耽误孩子时间，造成额外的负担！晚上睡觉，翻来覆去的，心想万一孩子考砸了，考不上理想的学校，将来前途就毁了，这可怎么办啊！

聚能教育帮助孩子解决五大问题，家长不再着急上火

1、内容太多，好像都重要，怎么抓重点？

2、成绩不稳，时好时坏，怎么稳定成绩？

3、成绩一般，想冲一把，怎么冲刺？

4、辅导书、卷子多，时间紧，怎么选资料？

5、弱科很差，怎么让它不至于拖后腿？成绩中等，想冲重点，怎么提分？

155

知识点爆破法，全面解决学习问题

方向准

中高考试题教研专家把关，把握中高考动态，定向指导复习重难点。考点类型题演练突破更契合中高考方向的“第一手”资料。

师资强

十二年教学经验。四中、人大附中亲自指导授课。百余名师串讲、名师教师挑选，针对授课，享受海淀一流师资、优秀咨询师、优秀班主任节节跟进中高考必胜！

个性化

一对一个性化辅导，尊重学生个性选送适合学生的优秀教师、科学测评与现场分析。应试心理调试，重点解决一看就会、一做就错、一考就糊、反考、怯考、考场综合症。

提分快

2009年中考平均单科提高52分，高考单科提高51分；2010年中考平均单科提高38分，全科提高234分；高考平均单科提高53分，全科提高268分；2011年中考平均单科提高55分，全科提高168分；高考平均单科提高55分，全科提高272分。

北大：59790705 宣武：59790225 公主坟：59790792 六里桥：59790225 亚运村：59790792 大兴：59790715

东直门：59790280 劲松：59790273 学院路：59790727 石景山：59790792 广渠门：59790273 崇文：59790273

西直门：59790727 清河：59790792 朝阳门：59790217 和平里：59790230 马家堡：59790715 交大：59790727

人大：59790730 东四：59790217 团结湖：59790273 和平门：59790715 上地：59790705 方庄：59790273