

考研之前紧张，睡不好？教你两三招 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/173/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E4\\_B9\\_8B\\_E5\\_c73\\_173639.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E4_B9_8B_E5_c73_173639.htm)

大考将近，许多学员可能因为心理压力过大，加上前期的刻苦复习养成了通宵看书的习惯，最近经常失眠，所以纷纷来信提到睡眠问题。于是，我搜集了一些有助于睡眠的方法，希望能对同学们有所帮助：

来源：考试大 1、据北京保健专家齐国力教授说，晚饭喝小米粥有助于睡眠，或者睡前喝一小杯葡萄酒，也有催眠作用。我试过，的确有效。

2、晚上失眠的时候，可能是因为大脑活跃，不停的胡思乱想，可以用转移注意力的方法。用一根小小的牙签就行了，睡不着时，用拇指和食指捏住牙签的两端，当你感到疼时就会不自觉的调整你的力度，你那活跃的思维就会转移到牙签上，很快就进入梦乡了！

来源：考试大 有的人失眠是因为心理压力过大，这里也教大家一些减压的好方法：

1、隔几天大哭一场，哭完好多拉（男子汉不要矜持，想哭就哭啊，哭不是懦弱，是学习方法哦）

来源：考试大 2、经常洗澡，热水能解乏；

3、隔三差五和朋友大吃一顿；

4、周末一定要休息，跳跳健美操，听听音乐，看看电影，出去跑步，上网。

来源：考试大 古语道：“知易行难”，在心理上摒弃了消极的心态，树立起积极的心态之后，每一个考生要做的就是付诸实践，去脚踏实地的行动！

这个过程，会更艰巨，但我们相信，每一个经过考研磨砺的年轻人，心一定会更坚强，目光一定会更明亮

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)