

考前睡不着？反复让孩子别紧张？

儿少心理科专家为你支招

中高考和期末考等“大考”的日子越来越近，考前睡不着怎么办？家长怎么助力？带着考生和家长普遍关心的问题，记者采访了宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科副主任医师李广学。

1 临阵磨枪不快也光？考前维持常态很重要

“临阵磨枪不快也光”——这是很多人奉行的考前原则。晚睡一会儿，再多看一个知识点，万一刚好考到了呢！

对此，李广学的建议是：考前过多恶补必要性不大，效果也不会太好。不要过量刷题或背诵，尤其不要因为临阵磨枪而打乱原来的作息规律。

他认为，考试考的内容往往是通过日常学习累积的，属于远期记忆和近期记忆，这些记忆比较扎实，不会因为临时发生什么而显著地遗忘。临时恶补往往依赖的是短时记忆或瞬时记忆，这样的记忆不稳定，会因为突发情况等减退，因此，很多情况下临近考试

前恶补，反而可能导致混淆知识点，“丢了西瓜（已经掌握的知识）捡芝麻（临时记忆）”。

“维持常态是王道。”他建议，如果学习状态和心态好的话，可以按原来的节奏学习；如果学习状态和心态不好的话，不妨停下来，找到相对放松的方式。比如，考试前一晚可以散散步或听听音乐。这样的放松更有利于对远期记忆的提取，考出更好的成绩。

另外，考生可以给自己一些心理暗示——中高考是普选性的考试，难度往往比平时的模拟考低。平时模拟考都应付过来了，面对中高考也不是难事。

2 睡不着？一两晚睡不好，影响不大

从往年的考试门诊情况和平时生活中的案例看，很多考生在“大考”前容易睡不好。

李广学认为，考前睡不好，主要是受两类情绪影响：一是期待超常发挥，二是担心发挥失常，这些都是人之常情。

对此，考生和家长不用太紧张。考试前睡不好，往往只是和平常比入睡相对困难，或是睡眠质量差了点，都

很常见。从大量实践来看，一两晚睡不好，只是相对增加了身体的疲劳感，基本不会影响大脑功能，也几乎不会影响正常发挥。

“睡不着的时候，也不用太纠结。不要想着我没睡好就糟了。可以想一下，这一晚，有很多考生也会紧张，也会睡不好。我不是个例，我这样很正常。”李广学说。

3 有没有助眠技巧？尝试这样呼吸

考前睡不着，有什么助眠技巧吗？需要吃些安神的保健品或药物吗？

李广学表示，如果考生之前没有用药经历的话，不建议考前或考试期间临时使用助眠药物，这反而会影响白天的状态。

他推荐了几个助眠的方法：

第一个方法是“五感着陆法”。晚饭后，可以去散步，尝试用这个方法让自己放松。比如，把注意力集中在路旁的一棵树上，调动各种感官去感受、描述。比如，这棵树有多高，叶子像什么，风吹过树叶时发出什么声音？这样依次详细地感受三四个物

品，描述出细节，这样的专注可以帮助自己放松。

第二个方法是上床后尝试腹式呼吸法。具体做法是，平躺下，双手交叉叠放在腹部，用鼻子深慢吸气直到腹部充盈满气体，屏气六七秒，再用嘴巴慢慢将气体呼出，直到全部呼尽，全程将自己的注意力集中在气体进出上。重复5分钟-10分钟，也有利于放松。

第三个方法是做任何既往感兴趣且能够让自己专注和感到快乐的事情。与其想着不要紧张，不如想想怎么做让自己开心。比如，听音乐、唱歌等。

4 反复提醒孩子别紧张？家长别唠叨，做好后勤即可

“家长越强调不要紧张，孩子可能越紧张。”李广学也给了家长几点建议，集中起来就是：做好后勤工作，别唠叨，给孩子一个安静、宽松的环境。

李广学说，家长的心情可以理解，但考前反复提醒孩子别紧张，往往与愿违。家长要相信，孩子应对考试的能力远比父母以为的要强得多，给

孩子一个安静、宽松的环境，更有助于孩子调节情绪。

临考和考试期间，家长注意不要在饮食等方面做大的调整。一些考生可能会因情绪紧张导致肠道敏感，如果饮食上又有大的调整，可能加剧不适症状。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐



考生在留言架上写下心愿。

►地铁站的防暑物品和文创产品。

仪式感拉满！宁波地铁开启绿色通道暖心助考

“心怀壮志试锋芒，披荆斩棘谁能挡，宁波地铁祝愿高考学子们自信挥毫，金榜题名”。乘坐宁波地铁的市民会发现，暖心的祝福语音已经在邻近中高考考点的车站“上线”。

一年一度的中高考即将来临，宁波地铁启动“助考模式”，为考生提供出行服务，这已是宁波地铁连续第12年开展此项暖心服务。

据了解，宁波地铁将在全线网各车站客服中心边门处设置“绿色通道”，安排专人值守。考生只需出示准考证或复印件，即可享受优先、快速、免费的通行服务。同时，在庙堰站、鄞州区政府站等邻近考点的重点车站，还特别设置了“文具补给点”，为考生免费提供黑色签字笔、橡皮等考试必备用品。

考虑到考试期间的天气情况，各车站还准备了藿香正气水、风油精等防暑物品。有需要的考生可向车站工作人员免费领取。

值得一提的是，今年宁波地铁在柳西站设置了“爱心候车区”，为送考家长提供舒适

的休息环境；招宝山站则提供准考证打印服务。

为营造良好的考试氛围，除了在邻近考点的车站特别录制了祝福广播，为考生加油打气外。招宝山站、柳西站等站点更是精心布置了“状元门”“凌云门”等特色装饰，并设置了祝福墙。墙上百余枚可撕取的书签既有“蟾宫折桂”等祝福，也不乏“考的都会，蒙的全对”等轻松幽默的话语。此外，考生还可以写下自己的愿望挂在名为“金榜题名”的留言架上。

考试期间，招宝山站和柳西站还将开展互动助考活动。参与活动的考生有机会获得宁波地铁定制的“胜券”地铁体验券、香囊、书签等精美文创纪念品。数量有限，先到先得。

宁波地铁相关负责人表示，12年来，这项助考服务已成为宁波地铁的传统。希望通过这些暖心举措，为考生提供便利，缓解压力，助力他们以最佳状态迎接人生的重要考试。

记者 余若凡 通讯员 甬轨君