

## 考試前怎麼睡才好？四招好眠提醒帶來好表現

睡眠專家建議，正確睡眠對考試大有助益，甚至還能在「作夢睡眠」記住要記住的，丟掉不要記住的，幫助記憶力！4個考前睡眠技巧一定要認識！

### 1. 不要熬夜，才有好腦力

睡眠中的不同階段，分為「作夢睡眠」、「階段一、二的淺眠」和「階段三的深睡」。正常而言，作夢睡眠約佔整晚的20-25%，其功能包含處理白天的記憶、學習與情緒。透過這些作夢睡眠來進行記憶固定 - 「記住要記住的，丟掉不要記住的」。

作夢睡眠主要集中後半夜，也就是接近醒來前的3-4小時。所以，考前除了不可熬夜外，更需要多睡眠，才可以經歷比較足夠的作夢期，對記憶力有很大的幫助唷！美國國家睡眠基金會（2015）建議青少年14-17歲的年齡之每日建議的睡眠時數是8-10小時。



### 2、作息固定，早上能有好精神

如果在休假與放假間，無限制的晚睡晚起，可能會讓生理時鐘後移，變成早上無法起床或是白天精神不佳。加上在考試當天，有可能會比平時更早起床及出門，可能讓考試當天的精神受到影響。

2001年Yang等人的研究指出，只要連續兩天比平常晚睡晚起兩小時，就可能導致生理時鐘往後移。所以，建議考前1星期左右的起床加賴床時間，要短於考試當天要起床時間的2小時以內，理想是1小時內，例如：考試是早上6:30要起床，考前1星期左右，最多睡到早上8:30，最好是早上7:30之前起床。

# 請張貼於班級公佈欄

## 3、起床照光，喚醒一天的活力

可以透過早上照照太陽，來調控大腦中松果體分泌的褪黑激素，提升早晨精神，提醒大腦白天開始囉，不要再睡覺囉，讓體力與大腦可以在備戰狀態。

建議光照時間需要15-30分鐘。照光及穩定生理時鐘的習慣，可以維持考前1-2星期左右，尤其是考試當天，在去考場的路上也照照太陽吧！

## 4、睡前放鬆，平靜身心也帶來好表現

美國賓州大學精神醫學系Perlis教授提出「過度激發狀態」，是指當生理和心理狀態呈現過度活躍，像是心跳加快、呼吸加速、肌肉不能放鬆、思考停不下來等等。這也正是失眠的主要原因之一。

考生面對考試壓力時，容易導致亢奮、焦慮和不安，會使人容易產生「過度激發狀態」，也會容易失眠，影響白天的學習能力及考試的表現能力。

可以在睡前進行放鬆訓練，不論是做腹式呼吸、肌肉放鬆法、瑜伽等舒緩的方法，讓自己找回平靜放鬆的感覺。建議睡覺前，安排15-30分鐘的放鬆訓練時間，來降低過度緊繃的身體與心靈，讓呼吸放慢下來，心跳也跟著緩慢，身體肌肉跟著放鬆下來，你也會漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺囉！



**考試期間辛苦了，輔導室為你/妳加油！**

【參考資料】

<https://www.parenting.com.tw/article/5092383>