



期末考試報告輪番上陣？用儀式找回你的睡眠節奏

心輔組 陳美淑諮商心理師

不知道同學們在整個學期間，是從什麼時候開始感覺到疲累的呢？是一開學？第一次考試？快期中考時？還是期末報告與期末考堆疊時呢？在忙碌的日子裡、覺得好累的那一刻，你對自己說的第一句話是什麼？你通常用什麼方式來幫助自己恢復精神呢？

在成大同學分享裡，常聽到對自己說的話不是「躺平也很舒服」、「被當也沒關係」，而是「實驗作完才能回家」、「把這章看完再去睡」這類再努力一下下的想法，可是一連好幾天這樣撐著，容易越來越晚睡，等到真的疲累到極限、需要休息時，卻反而發現自己不像以前一樣能立刻睡著。取而代之的，可能是翻來覆去，或是開始反思生活大小事，甚至越想越醒，拖了好一段時間才逐漸入睡。

其實，我們的大腦不是電腦，無法按下關機就能停止運作，它更像一台電風扇，即使關掉電源後，葉片還會因慣性繼續轉動一段時間。當我們在睡前仍讓大腦持續高度活躍，例如打遊戲、看影片、讀書讀到深夜才停下來等行為，易讓大腦仍處於運轉的狀態。也因此，即使身體已經躺床休息，大腦卻未必準備好進入睡眠，自然更容易感到「越想睡反而越清醒」。

為了讓大腦能從高速運轉慢慢切換到放鬆休息狀態，建立「睡前準備儀式」是一個可嘗試的方法。你可以先了解自己大約需要多少的平靜放鬆時間來準備入睡？如果不確定，或許試著從睡前約一個半到兩小時開始進行。此時可考慮先洗個熱水澡，讓身體的核心體溫先上升，再隨著時間自然下降，通常體溫下降本身就會帶來自然的睡意。如果不方便洗澡，泡腳也有類似的放鬆效果嘿！

在生理放鬆之餘，也可以安排一些讓大腦放鬆的活動，例如輕柔伸展、聽放鬆音樂、簡單做些不費腦力的手工，或是進行深呼吸練習。重點不在於做什麼，而在於運用感官，讓自己回到當

下，大腦與身體產生連結，例如在伸展時感受肌肉慢慢拉開與放鬆的變化，注意哪幾個身體部份的放鬆可以帶動全身的舒服度，通常第一個被覺察到的是肩頸放鬆；在聽音樂時將注意力跟著旋律的起伏，而不是讓思緒飄回白天的煩惱；在進行4-7-8呼吸法或腹式呼吸等練習時，不是要求精準的呼吸操作，而是練習專注於每一次吸氣與吐氣的節奏，就能開啟副交感神經系統，讓人逐漸放鬆、產生睡意。

若是常在睡前會反思或想太多的同學，也可以試著在作上述放鬆活動前，坐在書桌前寫下每日心情記錄，或者進行一兩分鐘的感恩書寫，能讓心情更平靜。書寫重點是把腦袋裡反覆打轉的事情寫下來，就像把它們從心裡挪到紙上，能減少睡前思緒過度活躍的狀況，所以書寫時間不宜過長或內容不宜過度詳細啾！

當「睡前準備儀式」成為一套固定的流程，例如睡前熱水澡、做幾分鐘伸展、調暗燈光、聞到特定精油香味，或放一段放鬆的音樂。當這些動作每天以相似順序重複，大腦逐漸形成入睡「暗號」—在逐漸完成這些步驟的同時，身體就知道接下來要準備睡覺了喔！祝福同學都能開啟屬於自己的好眠模式。

*參考資料：身體喜歡你這樣睡：睡眠心理師為所有人打造的好眠方案(112)。吳家碩, 楊建銘。商周出版。

12月 DECEMBER 2025

本月星虎精選

「失敗實驗室」主題書展
 成功校區 總圖書館 1F
 即日起至 115-01/31

星之所向 Podcast
 EP19 國立成功大學談失敗？
 心理學帶你重新解讀