

睡个好觉

1. 眼珠扩散法

人的眼睛是思维的开关。当人的眼珠向中间靠拢时，大脑就变得非常活跃，就会不自觉地专注地开始思考问题，当眼珠向两边疏散时，大脑就处在相对空白状态，就很难集中精力专注地思考问题。

有科学家说，人的眼睛是人体最耗费能量的器官之一，我觉得说得很有道理，就是因为眼睛是思维的开关，当你在你的眼睛上用力的时候大脑往往也被开动起来。所以，放松你的眼睛吧，如果你的眼睛整个晚上一直处在放松状态，那么睡眠的质量就会非常高，如果半夜你的眼睛又开始向中间集聚，那么做梦几乎是必然的，睡眠质量就会大大降低。

方法

在你躺在床上的时候，不要让你的眼珠向中间集聚，而是要向两边疏散，这样你就很难专注地思考问题了，大脑则处在相对平静和空白状态，没一会就睡着了。

怎么扩散

就是全身放松，尤其面部，核心是卧蚕那地方，你想想睡不着的时候是不是眼睛部位（眼皮，卧蚕）在紧绷，放松就能睡着了

的思维别老想着我在练我在练，自然而然放松眼镜放松眉间放松大脑，这个时候你的眼睛就自然而然处于疏散状态，思维千万不要集中在你的眼睛上，放松再放松

类似方法

1. 刻意上抬双眼球，俗称翻白眼
2. 身体静止，保持头脑空白

2. 下沉法

首先，平躺在床上，想象自己在下楼梯，任意楼梯，一直在下。每下一步，就深呼一口气，整个身体放松一下，感觉自己的身体像一滩烂泥一样在往下沉，吸气，再下。渐渐得，手和脚就会失去知觉，通常这个时候意识还是清醒的。所以接着下楼梯，接着放松，直到.....失去意识完全入睡。这个方法我高中一直在用，感觉很快入睡，也比较简单。我觉得关键的点就是要放松，想象自己是一滩烂泥在往下沉。而下楼梯可能只是一个节奏的问题，无关紧要。不过我通常会想象一个自己喜欢的场景，很快就能入睡，到后面意识里就只剩呼气吸气，下沉，烂泥。

3. 类似冥想

躺下睡在床上，努力保持让自己不去胡思乱想，一旦发现自己的思想开始天马行空，提醒自己走神了，把注意力拉回来，把精力集中在一个点上。每次走神的时候都提醒自己把注意力拉回来。最终你会心无杂念，平静的睡着。

其它

1. (开着空调) 把脚伸出被子既能帮你更快入睡, 还能让你睡眠质量变好。 ((开着空调) 把脚伸出被子既能帮你更快入睡, 还能让你睡眠质量变好。通常, 人们在凉爽的房间中睡眠质量最高, 这个适宜的温度区间大概是15-20度。因此, 如果想睡得更好, 除了把脚放出被子, 还可以试着让你的房间凉快些。 (记得把控好温度, 不要着凉) &oq=通常, 人们在凉爽的房间中睡眠质量最高, 这个适宜的温度区间大概是15-20度。因此, 如果想睡得更好, 除了把脚放出被子, 还可以试着让你的房间凉快些。