



90后花式熬夜调查

半夜不睡觉 你在干嘛呢？

对现代人而言，熬夜早已成生活常态，每个人因为什么熬夜，理由都不尽相同，有的人是因白天上了一天班，夜晚报复性熬夜是找回自己的方式；有的人是为缓冲对明天的焦虑和恐惧：“只要我不睡觉，明天就不会来……”；有的人感觉永远有工作在召唤，不是在加班就是在等老板让加班的信息……

而在各色“熬夜大军”当中，问题最突出的，是如今的“社会主力军”90后们，CBNData《2018国民睡眠生活消费大数据报告》显示，全国1.7亿90后中，存在睡眠问题的人数占比为三分之一，68%的人表示每天根本“睡不够”。为此，我们在一众熬夜的90后中做了个小调查，看看大家都是为了什么痛下决心熬最晚的夜？

调查中我们发现，“明知山有虎，偏向虎山行”是这些花式熬夜族们比较共同的特征，明知道熬夜的害处，仍然一心扑在夜色上，当然当中也有为摆脱熬夜而努力过的：褪黑素软糖、睡眠喷雾、眼罩……根据某电商平台统计的数据显示，今年“618大促”期间进口助眠类商品成交同比增长530%，整体市场规模超3亿元。然而几个月过去，上述产品的销量仍在增长，数据显示90后购买进口助眠类商品的人数超过其他年龄群体的总和。

但毕竟那种“一直熬夜一直爽”的状态是不存在的，如果真没有办法早点入睡，就尝试让自己保持规律作息，这也是一个办法，现在让我们到样本中去看看别人家的熬夜都在干嘛？这些行为投射出哪些心理层面的反应？

■新快报记者 梁彧 陈斌 实习生 徐晓暄/文 廖木兴/图



1

夜深寻自我族 报复性熬夜的背后

@K(90后)

半年多前刚换了新工作，新岗位，新挑战。

新公司996是常态，工作地点在郊区，每天开车上下班单程20分钟，有时遇上堵车或临时修路等状况，路上就要花费40分钟以上。

下班到家，多数已近晚上11时，一天里能留给自己时间已经很少，因工作性质的缘故，每天需要游走于公司各个部门

之间，跟很多人打电话沟通，回到家更希望趁夜深人静享受一段宁静的独处时光。

所以即使明知道第二天早上7点半要起床去上班，也每晚几乎都要熬到2点钟之后才肯睡。这种“报复性熬夜”属于“找回自我的方式”，熬夜也不是有很特别的事情一定要做，就是玩游戏、看动画片、吃零食，偶尔回头看一眼已进入梦乡睡得香甜的老婆，感觉这一天才算完整。

@荐城杏澄(95后)

2017年夏天，高考结束后，正式开始熬夜生涯。

那种像是想把不受控制的时间全都找回来一样，白天忙于旅行、看电影、和同学出去玩，偶尔窝在家看书或单纯玩手机，到了深夜也不甘心放下手头的事情去睡觉，顺理成章开启大熬特熬的日常。

坐在台灯下听歌、写手账，算熬夜时

最常做的事，全世界只剩下自己和属于自己的故事，感觉就像安房直子的童话中写的那样：独处在一个十二点过后“额外的、不可思议的时间”里。

刚开始，熬夜似乎还是对白天生活的一种补偿，如果白天过得充实晚上就不怎么熬夜，只是不曾想到了后来，熬夜成了一种习惯。

●心理分析

报复性熬夜也好，补偿白天生活的不可控、不自由也好，都属于内在的心理补偿效应，即我们常说“失之东隅，收之桑榆”，也可以理解为是一种“补偿机制”：此时此地失去的，在彼时彼地又获得。

一个人在世上生存，需要扮演各种不同的社会人角色：学生、职场人士、别人的老公、别人的老婆、别人的父母等等，这些角色脱不开去，但每个角色其实又都不能算是真实的自己，都只是相对扮演。

人只有面对真实的自己、卸下任何假面武装时，才最轻松。生活与生计的繁杂，对许多人来说，被各种角色挤得满满透不过气，只能在入夜后，静守一段属于真实自己的时光，这种补偿心理可以视为“舍不得睡”的某种投射。

