



90 后花式熬夜调查

半夜不睡觉你在干啥呢？

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啥?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,一天里能留给自己的时间已经很少,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。

@ 苻城杏澄(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东西去睡觉,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。

