

2 压力爆煲族 如何改变负循环

@M(90后)

作为一枚“广告狗”，熬夜想案子是日常工作标配，尤其是有落地活动即将执行之际，等设计稿、等物料单、等客户回复……

必须确认自己手机的消息提示为打开状态，电脑要放在伸手能够到的地方，避免错过一切工作信息。如此的工作状态让人即使没有案子要忙时，依然习惯性频繁查看手机，一直绷紧的神经让

人无法正常入睡，甚至需要借助褪黑素。

有几次还试过因睡眠问题，清晨无法被闹钟闹醒去上班，也正因晚上睡得少还睡不好，让他更格外珍惜中午在公司里午睡的那一小时，每当时钟指向13时的时候，他会马上将折叠床展开，披上午睡毯戴上眼罩，眼睛一闭，“哪里都是马尔代夫……”

●心理分析

心理学层面的压力，指的是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。通俗地讲，是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负性感受和消

极信念，而因工作压力所导致的熬夜，是熬夜中最痛苦，也是最不健康的一种，是负循环，可以通过做舒缓的有氧运动或打坐冥想进行调试。

3 为爱豆奉献族 / 斜杠奋斗族 替代性满足机制起作用

@于芯糕(95后)

高中时白天课业满，只有晚上时能刷一下自己喜欢的明星动态，当时最流行的是给明星“打榜”，粉丝通过平台所规定的方式进行互动，让自己支持的明星快速进入某个排行榜的领先位置。

印象最深的一次打榜，是需要语音喊出明星的名字并加上“加油”二字，喊一次算一次。“当时已是半夜，怕爸妈听见声音，关起灯躲在被子里一直喊。在被子里

一直说话真的超级闷的，但是我很开心，因为看着喜欢的明星票数不断上升真的特别有成就感。”

如今进入大学，也还会晚上熬夜刷关于明星的微博和视频，尤其是喜欢的明星有新剧上的时候，为防止第二天一早起来被朋友圈刷屏和微博刷透，为第一时间“舔屏”自家明星，只能牺牲小我，熬夜刷剧。

@流动的脂肪(95后)

人们眼中的“学霸”，成绩好、科研能力强，连续两届“国家奖学金”获得者，参加很多学科比赛，还是年级学习委员，不仅如此，课余生活也很丰富，小长假的朋友圈总有去旅游的动态，仿佛一天并不止24小时。

事实上，“学霸”的时间也是需要挤的，常为赶

作业或某些比赛熬夜到凌晨两三点，甚至要和深夜出动的蟑螂“为伍”，“最可怕是有次我一个人亮着台灯默默打字，凌晨两点时蟑螂出来活动，吓得我跑上床躲避，到四点多蟑螂们还在那‘窸窸窣窣’越来越猖狂，忍无可忍的我终于鼓起勇气跑下床灭了它。”“学霸”不易，“斜杠的学霸”更不易。

●心理分析

无论是追星还是斜杠奋斗，其实都有点属于心理学范畴的“替代性满足”理论——当自己没有办法闪亮发光、成为众星拱月的焦点时，寻找一个理想的对象来为之努力与奉献，当这个对象成功了，从某种意义上也就约等于是自己的成功。

“替代性满足”理论来自弗洛伊德的精神分析心理学，弗洛伊德认为人格结构由“本我”“自我”“超我”三部分组成。“本我”是本能的寓所，它是按照“快乐原则”行事的，目的是消除紧张，求得个体愉快、舒适。“超我”是“本我”对立面，它代表理想、完美的道德典范。

“自我”是协调人格全局的“行政机构”，遵循“现实原则”，它控制和统辖“本我”与“超我”，并为整个人格总体和长远利益服务。

按弗洛伊德的理论，“本我”受“快乐原则”支配，总企图满足本能欲望，而本能欲望的直接发泄又与社会现实（“自我”）和道德规范（“超我”）相悖，因此“本我”就不得不处在痛苦的压抑和紧张中，于是人格心理就要对“本我”的紧张和压抑进行调节，在不违背现实原则和道德规范的前提下，使本能欲望发生“移置”，即“能量从一个对象改道注入另一个对象的过程”，也就是替代性满足的过程。

4 被迫熬夜族 惯性效应在作怪

@新疆来的朋友(95后)

现实生活中有一部分人是因为工作或过去的生活习性所致而“被迫熬夜”的，比如新疆人在广州读书，新疆跟内地是有两小时时差的，学校晚上11点半放学，回家吃完宵夜已经12点，再看会书凌晨1点半睡觉，第二天早上9点多上课，已经习惯了这样的作息：“刚来广州看到一天的课，上到傍晚6点前就结束了，早上的课是8点开始的，完全颠覆了我以往的作息认知。”

刚开始每天的生物钟都还是按照新疆时间的睡觉，按照广州的时间起床，这种状态难免让人觉得睡眠不足，上课也难以集中注意力，可是一到晚上又睡不着，尝试过使用褪黑素、听过ASMR甚至强迫自己关机躺在床上啥也不做，但这一切都没有用。

最后只能暂时屈服于自己的生物钟，睡在上铺的同学给取了个外号叫“夜明珠”，因为每天晚上寝室关了灯，仍能感觉到某个手机屏幕的亮光有一种漫出来的感觉。

●心理分析

这是心理学上的“惯性效应”在作怪，当人们习惯某一生活模式之后想要改变的话，其实是非常不容易的事。

心理辅导界有一句俗语：一旦形成某个模式化了多长，要想改变，也要花费大致同样的时间长度。

同场加映

究竟几点睡觉才算熬夜？

大多数人的认知中，过了午夜12点就算熬夜了，但其实是否熬夜，并不是简单地由一个时间点说了算的。

清华大学神经科学博士研究生Andrew Xu指出，目前有两个公认调节睡眠的影响因子，一个是生物钟，另一个是睡眠自我平衡。

这意味着，睡眠的一个重点是“要规律”，另一个是“要睡够”。

如果生物钟不规律，容易导致人体内分泌紊乱；醒的时间越长，就越感到疲倦，越需要睡觉，故此熬夜危害，包括睡眠不规律、睡眠不足及通宵不睡。

如果一个人每天都是凌晨4点睡、中午12点起，那么这并不算熬夜，只能说是“在广州过着纽约时间”，是“晚睡”或“睡眠时相推迟”，但要注意，是“每天”，也就是要“规律性”晚睡或睡眠时相推迟。只要睡眠时间长度、睡眠质量、睡眠规律都“杠杠的”，晚睡没什么问题，只要现实条件允许。

但如果你工作日是午夜12点睡、早上8点起，周末偶尔“晚睡”一下，这不能称为“规律睡眠”，这种相对对身心更为有害。



于东辉

广东省心理学会咨询与治疗专委会副主任、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社工中心发起人兼督导。

