

你熬的不是夜，是自由，還是一種長大的錯覺？

文 / 陳志恆

昨天晚上，你睡多久？有睡飽嗎？

如果你是個青少年，大概會搖著頭說：「沒有！」同時露出睡眼惺忪的模樣。許多大人都感到很疑惑，國高中生為什麼每天都看起來一副無精打采的樣子，板著一張毫無生氣的臉，究竟是怎麼一回事？其中有個關鍵，就是沒睡飽。

在《睏世代：為何你的孩子總是睡不飽》一書中，作者談到睡眠科學的最新研究發現，青少年一天所需要的睡眠時數，竟然與幼童是一樣的，都是九到十個小時以上。然而，多數人都把青少年當作是成人，認為他們和成人一樣，每晚只需要約八小時的睡眠就足夠了。

事實上，別說九到十小時，大部分的青少年連睡足八小時都做不到。難怪青少年常常暴躁易怒、陰陽怪氣，長期睡不飽的人，通常情緒都不怎麼好。

青少年睡眠不足的原因很多，有些是因功課繁重，每天晚上光是補完習，就已經十點多了，洗個澡再寫個作業，往往就到了三更半夜，隔天還要早起趕車上學。

當然，有的青少年晚睡不一定是為了讀書，熬夜上網、打電玩的也是很多。

不是不想睡，而是捨不得睡

你聽過「報復性熬夜」嗎？

有一句話說：「媽媽熬的不是夜，是自由。」不少幼兒的母親，成天照顧孩子，不得脫身。直到晚上，好不容易把孩子哄睡後，夜已深，但母親仍捨不得睡，繼續追劇或上網，一直到半夜。

隔天睡眠不足、精神不濟，在心裡告訴自己：「今天別再晚睡了！」然而到了夜晚，仍然捨不得睡，如此日復一日。此時的熬夜，是有心理上的意義。因為白天沒有屬於自己的時間，只能等到晚上孩子睡了，才享有自由，能主導自己的生活，因此媽媽們儘管再睏，都要撐著讓自己「喘口氣」。

我在青少年時期，也經常晚睡，大概是從國中開始的吧。

當時課業越來越繁重，有時候月考或模擬考前，為了要加強溫習，常常念書到比較晚。上了高中，晚睡已是家常便飯，午夜十二點以前就寢的日子屈指可數。

那時趁著年輕體力好，不覺得熬夜是什麼問題，反而看到自己能讀書超過午夜，會覺得挺了不起的。而當時的同學們也都普遍晚睡，到了學校，也會彼此問候昨晚幾點睡，太早睡還會被嘲諷。

熬夜或晚睡似乎成了一種風氣。課堂上，經常有人體力不支打起瞌睡；下課時，全班

一半以上的同學都趴著補眠。就連晚上在補習班繼續奮戰時，也常邊抄筆記邊恍神，醒來完全看不懂自己究竟寫了什麼，當然更沒聽懂老師教的內容。

儘管知道這樣的學習效率不佳，仍然經常性晚睡。現在想想，當時的課業真有如此繁重嗎？而晚睡真的都是在用功讀書嗎？

老實說，晚睡也是在享受一個人的時光。在那個沒有手機或網路的年代，挑燈夜戰到半夜，轉開廣播聽聽音樂，翻開日記寫點雜思，這樣的寧靜與自由，格外值得珍惜，這也算是一種「報復性熬夜」吧！

晚睡，是大人的權利，是長大的象徵？

除此之外，晚睡常令我有種長大的錯覺。對當時的我而言，認為有能力熬夜就是一種成熟的象徵，只有小孩和老人才需要早早上床。儘管只是個青少年，但我竟做得到晚睡，心裡頗為沾沾自喜。

後來和一些朋友聊起，才發現，不少人和我年輕時有類似的心態。

現在想想，相當可笑。如果真的成熟懂事，我絕不會選擇這樣傷害自己年輕時的身體。可以的話，我會選擇更早就寢，讓精神飽足。而現在，我更會要求自己每晚睡足八小時以上，以確保白天有足夠的精神與體力，並保持良好的情緒狀態。

睡眠專家早就發現，充足的睡眠和正向情緒有絕對的相關。說不定，讓你感到不快樂的原因之一就是睡眠不足，而你拿來找回快樂的方式，卻可能為你帶來更多的情緒困擾。

睡飽好處多，事半功倍人緣好

由於深知睡眠的重要性，我也常呼籲青少年要盡量睡飽。

如果你是個青少年，肯定不以為然。你也知道要早點睡，但一天的任務就是這麼多，除了有各科作業要寫，還有大小考試得準備，如果又參加了校隊或社團，回到家都很晚了，那些還沒完成的事，全都得往後延，怎麼可能早點睡呢？

我知道這很難做到。但從另一個角度來看，會不會就是因為睡眠不足，才導致學習或工作效率低落，無法更快速與專注的把手上的任務完成，反而讓你花費了更多時間呢？

在精神好的時候，研讀一遍就能記住的內容，在睡眠不足的狀況下，可能得反覆研讀個三、五遍，才能真正記住。這不但事倍功半，還苦了自己。而人類的記憶主要是透過夜晚在深度睡眠中，大腦將各種訊息去蕪存菁，進行記憶整合與固化。白天吸收的訊息要能夠記得住、記得久，睡眠的參與，不可或缺。

除此之外，飽足的睡眠可以让你看起來外表神清氣爽，散發自然魅力；體能更好、反應更快，思考與應對更靈活，都會大大提升你的人緣。總之，好處多多！

上了大學，我仍經常性的晚睡或熬夜，有時是讀書，有時是和同學外出鬼混。直到大四，為了準備研究所考試，我決心調整自己的作息。每天準時七點起床，八點就到圖書館占位子，開始念書；除了吃飯、上廁所以及上課會離開座位外，其餘時間就是在圖書館待

到十一點閉館才離開，回宿舍後準時在十二點前就寢。

日復一日規律的作息，讓我白天的讀書效率極佳。不只順利考取研究所，系上原有的課業也兼顧得很好，大四的學業成績還是全班第一名。除了自己足夠用功外，充足的睡眠與規律的作息，功不可沒。

若無法早睡，至少做到規律作息

如果你是個課業繁重的青少年，每晚的睡眠時數不可能再延長，那麼，至少要做到規律作息。也就是每天在固定的時間入睡、固定的時間起床，中午時可以小睡片刻，大約二十分鐘就好。只要睡眠品質不差，光是規律作息對你就大有助益。

睡眠科學家發現，規律的睡眠模式和充足的睡眠時數，對於一個人身心健康的影響，是旗鼓相當的。如果你每天的作息固定，大腦及身體運作就會很省力，身心處在穩定與平衡的狀態下；同時，你也會更快入睡，睡眠效率更好、品質更佳。

反之，如果你平日晚睡早起，假日補眠到中午，你的大腦和身體必須不斷耗用額外的能量，去適應你的生活變動。長期下來，身心將不斷處在壓力狀態中，啟動各種資源去備戰危機，只會使你更為疲憊。

現在想想，熬夜晚睡不會讓我看起來比較像大人，反而像個思慮不周的小屁孩。真正成熟的人，是懂得照顧自己的身體，並且透過更有效率的方式學習或工作；讓自己睡得好、睡得飽，才是明智的選擇。

小叮嚀



閱讀完晨讀文章後記得將心得感想書寫在閱讀護照上喔！

歡迎同學一起集點換獎品😊

閱讀護照點數這裡查詢～

學校首頁→行政單位→圖書館→晨光閱讀→閱讀護照認證系統

志恆老師的幸福練習室

年輕的時候，我對於自己能晚睡、熬夜，實在得意。年紀漸長才發現，能睡好睡滿，真是一件幸福的事情。

小時候常聽長輩說，人生無所求，每天只要搞定三件事就好：能吃、能睡、能拉。以前都當作玩笑話，長大後才漸漸體會個中智慧。其中，「能睡」真的是許多人夢寐以求的事。換句話說，現代人為睡眠困擾所苦者，真的不在少數。

如果你曾整晚翻來覆去睡不著，你就能體會失眠的痛苦。像是經常性入睡困難，中途容易醒來，醒來又睡不回去；或者過早清醒，躺在床上的時間雖然不少，但實際睡著的時間卻不多，不只晚上痛苦，白天精神也不佳，影響專注和正常人際互動。漸漸的，你會對睡覺一事失去信心，每晚上床前就開始焦慮，擔心今晚又要睡不好；而這些擔心果然讓你睡不好，於是，你更加恐懼夜晚的到來。

如果你有上述狀況，而且已持續幾個月或更長時間，請務必去尋求專家協助。

其實，一般人難免因為各種情況而睡不好，有時是身體不適，或者改變睡眠環境、作息混亂，更多的是因壓力造成夜不成眠。然而，我們卻可以透過生活調整，建立一套有助於入眠與好眠的健康睡眠習慣。包括：

1. 規律作息，每天在固定的時間上床，固定的時間起床。
2. 建立入睡儀式，包括睡前一個小時不使用 3C、只從事會放鬆身心的活動、減少喝水、將臥室燈光慢慢調暗等。
3. 不在床上從事睡眠以外的活動，包括閱讀、工作或使用 3C 等。
4. 白天避免午睡過長，並撥出時間充分運動與曬太陽。
5. 白天減少接觸含咖啡因的飲食，如茶葉或咖啡等。

如果躺在床上一直翻來覆去睡不著，那就暫時起床，去做點別的事，等有了睡意再回到床上，避免將「睡眠」與睡不著時的「焦慮感」連結在一起。

這些健康的睡眠習慣，最好從年輕時就養成，別等到出現睡眠困擾時才開始，那時可就相當辛苦了！