谢谢主持人，

我方的观点是起不来比睡不着更痛苦！

我们每个人都一定都有睡不着或者起不来的经历，睡不着煎熬是一天在该结束的时候却无法结束，起不来苦恼的是一天还没开始就要结束。一个正常人不太可能一整夜都睡不着，当他睡着了，睡不着的煎熬也就结束了，但是一个人却很可能让起不来的苦恼伴随他一整天，所以睡不着的苦恼是短暂的，而起不来的苦恼确实长久的。

起不来对身体会对造成严重的不适

首先当然是脸上的变化，通常25岁以上的女孩熬夜的话会有较深的皱纹及眼袋，黑眼圈就不用说了。

其次会影响第二天的工作学习，不够精神.

并且长期下来还会影响视力及记忆力，当然还有血压之类的.

对青少年儿童，不利于生长发育.

肉体上的痛苦取决于身体感到不适的强烈程度。睡不着时至少可以放空自己，身体可以处于放松的状态，经过一段时间的辗转反侧还是会进入睡眠状态，早起时起不的痛苦大家都知道，什么都不想做，只想睡觉；眼睛睁不开，头脑不清醒，肢体不灵活，整个人处于昏昏沉沉的状态，这种肉体的痛苦已经蔓延全身，不是睡不着可以相比的。

起不来带来的精神上的痛苦难以估量

它会影响心理健康，事实证明，晚起的人更容易变得暴躁及抑郁，总之，是个循环，晚睡晚起-脾气坏-失眠-晚睡晚起-更暴躁..精神的痛苦来源于自己的预期与现实之间的差距，即行动跟不上自己的理想。睡不着是隐隐的担忧，起不来是忧虑成为了现实，自然更痛苦。试想周天的晚上，想到周一满满的课程还有一堆任务和作业，这个时候睡不着是担心明天起不来，没有办法好好利用时间。但是我们心中还会怀着那么一丝丝侥幸，一切毕竟没有到第二天。可是第二天起不来，之前的担忧变成了现实，预期与现实的差距赤裸地摆在自己面前，明明想要好好利用时间，明明想要高效率的开始一天的奋斗，可是一个起不来直接摧毁了之前对于今天的所有预想，睡过的时间无法挽回，想做的事情却还在那里，这种毫无希望的精神上的痛苦是远大于睡不着的那种还有希望的隐忧的。