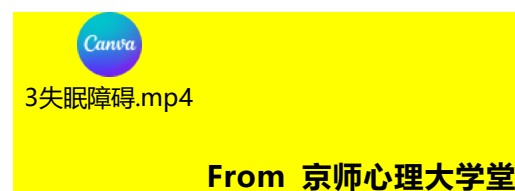


失眠障碍 | 精神卫生系列科普动画第三集

人生 1/3 的时间是在睡眠中度过的。睡眠不仅对身体健康很重要，对精神心理健康也很重要。但是很多人没有良好的睡眠，中国睡眠研究会 2016 年调查显示：中国成年人失眠发生率高达 38.2%，超过 3 亿人失眠。偶尔失眠，对健康没有太大影响。而长期失眠，可能诱发多种躯体疾病，还会造成精神损害，导致注意力不集中、记忆力下降，令人心情烦躁等。

睡眠如此重要，但很多人并不了解，甚至对睡眠有很多错误的认识。如何正确认识睡眠，尤其是失眠呢？如何治疗呢？请看本集科普动画：失眠障碍。



一觉过后，菩萨保佑 | 睡眠与酝酿效应



作者 | 奕君

作为一位算数国家一级苦手运动员（自封），学堂君最不愿意面对的莫过于数学。

不知道正在读这篇文章的你是否和学堂君有一样的经历：

冬日夜已深沉，头上的青丝已经被自己薅下三千。你紧握着笔迟迟不动，整道题只写了个“解”字。

想到明天一早艰难起床之后还要去上早八，你毅然决然地关上台灯滚上床去睡觉，梦中祈祷着满天的神佛拯救自己的数学。



第二天睁开双眼，还没等你洗漱完毕，瞟过一眼昨天的题目却发现解题思路异常清晰，所有昨夜困扰自己的难点全部迎刃而解。你的笔尖滑动写下答案，长出一口气后，不禁疑惑着是什么影响了你。

难道世界上真的有菩萨保佑，文曲星君捞人？

心理学告诉你，这位“菩萨”的真名可能叫做**酝酿效应**。

酝酿效应是何方神圣？

酝酿效应最初来自于一种生活中的现象：

当持续探索一个问题而不得其解时，**把问题暂时搁置一边，转向与此无关的活动**。一段时间过后再次面对这个问题时，我们惊讶的发现自己获得了一个满意的答案，即常说的“柳暗花明又一村”。

古往今来，这种现象在不知多少伟人探索世界的旅程中扮演了“菩萨”的角色。

我们在初中物理课上都听过阿基米德发现浮力定律的故事：



当阿基米德为了检验黄金王冠中是否掺有银而苦思冥想却无果时，暂时抛下烦恼、放松身心的选择，使他获得了酝酿效应的青睐。

在阿基米德将身体浸入热水里的刹那，这位“菩萨”，或者用阿基米德可能会采用的说法——这位“智慧女神”，便挥动权杖让他洞悉了浮力。

虽然酝酿效应无处不在，但这一现象在长久以来并没有得到研究者的关注，更没有一个科学性的概括与命名。

这样尴尬的局面一直持续到 1926 年。

那时，美国心理学家华莱士提出了**创造力的四阶段模型**，将创造力的产生分为：

- 1.准备阶段（preparation）
- 2.酝酿阶段（incubation）
- 3.明朗阶段（illumination）
- 4.确认阶段（verification）

而其中对于酝酿阶段的描述为：个体的注意力不再放在问题上，而是转向其他事物，即个体不再有意识地思考问题。

华莱士将这种当我们**转向研究其他任务一段时间后，再次研究之前的问题得到满意答案的现象**，称为**酝酿效应**[1]。

酝酿效应与睡眠有何关系？

ps：为方便理解以下内容

请大家回想一下关于盲人摸象的故事

我们假设要让三位盲人恢复视力后看着大象

选择自己当初触摸的是什么



最初的选择如下

甲触碰了大象的腿，认为自己摸到的是柱子
乙触碰了大象的鼻子，认为自己摸到的是蟒蛇
丙触碰了大象的耳朵，认为自己摸到的是蒲扇

许多心理学研究者尝试将酝酿效应**同其他生理现象结合**，从而进一步解释酝酿效应，其中睡眠正是近些年的热点之一。

研究者们认为，经过一段时间的睡眠，原先没能解决的问题在睡眠后得到了解决，这种**因睡眠而产生的创造力提升也可被视为一种酝酿效应**[3]。

关于睡眠产生的酝酿效应，主流说法有三种：

//1.触碰象腿的甲——睡眠重组问题表征，从而产生酝酿效应

这种理论认为，在睡眠期间对记忆的**再加工重构**了大脑中与**任务相关的表征**，这种重构促进了知识的获得[4]。

小剧场

甲没有选择正确，他异常坚定自己摸到的是柱子而不是大象。当他得知自己出现错误时百思不得其解，只得梦会周公。

在梦里，他对大象的印象从一个直上直下的柱子逐渐的转变了。甲意识到，记忆里的“柱子”并不是直上直下的，下端有膨大、上端又有弧度，比起柱子似乎更像是四根上方有连接的生物。

他恍然大悟。

第二天醒来，甲再次来到测试的场馆确认了自己摸到的“柱子”实则是大象的腿，他不禁欢呼道：“感谢睡眠让我的表征重组！”（虽然他并不会这么说）

//2. 触碰象鼻的乙——睡眠的激活扩散说

这种理论认为**解题失败**可能会部分**激活对解决问题至关重要的记忆痕迹**。在酝酿期，这些痕迹激活先前被忽视的关键知识，导致相关的知识互相结合，从而促进问题解决[5]。

小剧场

乙看到了甲的失利，但他仍然相信自己的感觉，肯定自己摸到的是一条蟒蛇，从而如同甲一样回到家里入眠。

梦里，乙见到了儿时的学堂，教书先生是位见多识广的长者，嘴里侃侃而谈，提到一种不常见的动物“象”，其四肢如柱，鼻子如同蟒蛇一般等。

他恍然大悟。

第二天醒来，乙再次来到测试的场馆确认了自己摸到的蟒蛇”实则是大象的鼻子，他不禁感慨道：“原来这就是睡眠的激活扩散说！”（虽然他也不会这么说）



//3. 触碰象耳的丙——睡眠的线索同化理论

这种理论认为睡眠通过激活了问题所对应的信息，当睡眠过程中回忆起一定的**线索和提示**的时候，脑海中的信息就会结合这些信息进而解决问题[6]。

小剧场

丙看到了甲和丙的失败，他没有盲目的回答自己摸到的是蒲扇。相反，丙环顾四周寻找提示，听到一旁的路人隐约提到一种名为“象”的动物却没有继续思考。一段时间无果，丙请求改天再来尝试回答这个问题，回家后在思索中陷入沉睡。

梦里他回想起来了更多有关路人提到的“象”的信息：腿很粗就像建筑的柱子、长长的鼻子好像蟒蛇，耳朵很大就像蒲扇一般.....

他恍然大悟。

第二天醒来，丙再次来到测试的场馆确认了自己摸到的“蒲扇”实则是大象的耳朵，他指向大象并确认了自己的答案成为了唯一的成功者。每当夜里入睡前，他便会长吟道：“真感谢睡眠的线索同化理论帮了我的大忙！”（我相信他如果知道这个理论会说的）

求神不如求己

在大量实例中，睡眠同酝酿效应有着密不可分的关系。但也有部分研究认为，睡眠引起的酝酿效应可能只针对特定的任务类型[7]，其具体机理和适用条件仍然在进一步探索当中。

但现有的研究结果已经为我们展示了部分可以运用酝酿效应的情景——

比如有研究证实，通过运动（如 15min 跑步机行走的方式）可以提高酝酿效应、促进创造性思维[8]。所以，如果一时解题无果，不妨到学校运动场上放松一下转换心情。



但不管怎么说，酝酿效应这位“菩萨”并不会因为睡大觉就对你青睐有加。酝酿效应不过是解决问题的一个阶段结果，多去**增加前置知识、细心发现线索**才是重中之重。

一觉过后菩萨保佑，但求神不如求己。

新学期将至，希望各位再接再厉！



“学堂君

哎，科学家们能不能去研究下到底怎样的睡觉可以有酝酿效应呢？为啥我考前恶补后的睡眠，通常都只起到了，一键清零的作用😓

参考文献：

- [1]Wallas, G. (1926). The art of thought (Vol. 10). Harcourt, Brace.
- [2]Sio, U. N., & Ormerod, T. C. (2009). Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review. Psychological bulletin , 135 (1), 94.
- [3]李子逸,张泽,张莹 & 罗劲.().创造性思维的酝酿效应. 心理科学进展(), doi:
- [4] Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. Nature , 427 (6972), 352-355.
- [5]Yaniv, I., & Meyer, D. E. (1987). Activation and metacognition of inaccessible stored information: potential bases for incubation effects in problem solving. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition , 13 (2), 187.
- [6]Seifert, C. M., Meyer, D. E., Davidson, N., Patalano, A. L., & Yaniv, I. (1994). Demystification of cognitive insight: Opportunistic assimilation and the prepared-mind hypothesis.
- [7]Brodtt, S., Pöhlchen, D., Täumer, E., Gais, S., & Schönauer, M. (2018). Incubation, not sleep, aids problem-solving. Sleep, 41(10), zsy155.
- [8] Frith, E., Ponce, P., & Loprinzi, P. D. (2021). Active or inert? An experimental comparison of creative ideation across incubation periods. The Journal of Creative Behavior, 55(1), 5–14.

From 京师心理大学堂

躺在床上：我愿为国贡献，不要辗转难眠 | 给失眠小伙伴的一点关心

作者 | 北师大心理学部防疫科普团队 野景岩、李莹

活久见！“鼠”今年春节睡觉难：

新冠病毒正蔓延，武汉告急需驰援。

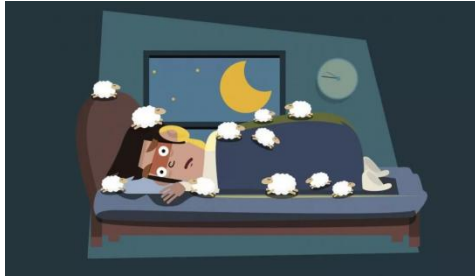
保家卫国严防控，全民宅家没事干。

担心焦虑又害怕，惶恐无聊更不安。

眼睛一睁闭不上，心烦意乱闹失眠。

都说“到了啥也不干躺在床上就能为国家做贡献的时候了”，谁知道躺在床上居然这么难？

今天，我们就来谈谈失眠：



什么是失眠？

我们每天都需要一定时间的睡眠，睡多久才是合适的呢？其实并没有一个标准答案，一般来说不少于 6-6.5 小时都是正常的，但也不是说少于这个标准就是失眠。

世卫组织的定义是，**一周内至少三天入睡困难或难以维持睡眠，内心苦恼，白天精力不济；同时可能有身体紧张、心跳加快、出汗等躯体症状。**根据临床统计，大概超过 30 分钟的不能入睡，以及醒后再难入睡，就可能被归为失眠。

所以说，偶尔睡不着一下下，对白天也没有造成很严重的影响，不算失眠，也没必要过分紧张。

那么有连续入睡困难，时间也超过 30 分钟，但持续时间不超过 1 个月，叫做“急性失眠”，大多数疫情发生之后因为焦虑引起的失眠都属于“急性失眠”。



我们为什么会失眠？

失眠是“**诱发因素**”、“**易感因素**”和“**维持因素**”共同作用的结果。

“诱发因素”，一般是指突发事件，如新冠肺炎疫情等。

“易感因素”，是指容易引发失眠的某些个性化的因素，包括生物、心理和社会因素：

- ①生物因素，如：针对疫情，我们需要居家防护，生活环境变得单一，生活规律突然改变，体力活动明显减少，而需要全天在家带宝宝的家长们体力活动可能明显增加，这些都使我们的身体更加敏感；
- ②心理因素，如：过度关注负面消息，容易使我们感到忧虑，或引发我们的过度思考；
- ③社会因素，如：闭门谢客使得家庭成员间的接触频率增加，有些家庭中成员可能因作息时间不一致；疫情中对亲朋好友的远程问候，有时会变成相互提醒或一起吐槽，这些都是我们在社会情境下的相互影响。

“维持因素”是指我们为了解决失眠而采取的不良应对策略。如为了尽快睡着，在白天长时间躺在床上酝酿觉意，或者白天多次小睡导致夜里不感到困倦，在睡眠时间玩手机，吸烟解闷、喝酒助眠、短期内过度运动使身体处于兴奋状态等。



以上这些都可能影响到我们的睡眠。

如何解决失眠问题？

失眠本来不算毛病，但经常失眠容易把人整出毛病。

为了安稳入睡，我们通常解决失眠的方法包括：药物治疗和认知行为调整。如果患有不稳定或未缓解的躯体疾病或精神障碍，或是因为因为精神活性物质使用/滥用，或其他药物导致的失眠，那么必须要寻求专科医生的帮助，暂时并不适合我们即将推荐的方式。

对于临时出现失眠现象且程度较轻的小伙伴，疫情当前，为了预防交叉感染，我们很难再出门去医院，**认知行为方面的调整**是个可以自己尝试的选择。

调整认知，改变关于睡眠的错误观念

①长时间待在床上，能帮助睡眠，或者至少是休息？错！

实际上：君不见，待机模式也耗电！睡眠有消除疲劳、恢复体力、保存能量、保护大脑、增强免疫、促进机体康复、保持心理健康等作用，仅仅清醒地待在床上，是很难实现睡眠的诸多功能的。长时间待在床上还容易降低睡眠动力，加重失眠现象。

②最近没睡好，白天多补觉？错！

实际上：过了这村，就没了这店！对于我们一直居家防护的普通人来说，补觉可能会减少清醒时间，造成睡眠动力不足，打乱睡眠平衡。偶尔白天补觉，易使我们在下一次想睡觉时，更加不易入睡；而经常白天补觉，则可能出现在补觉之后的几天里，入睡和维持睡眠都有困难。长期的睡眠平衡紊乱，会使失眠问题持续存在。

对于坚守在一线的“防疫战士”们，补觉是没办法的办法，对我们来说，补觉则是“得不偿失”。有条件还是要减少补觉行为，养成睡眠规律，才能更好地保持身心健康。

③最近我睡不着觉，过几天我肯定不能上班/我肯定会被感染/人生就要玩完了……？错！

实际上：我们的人生还长着呢！睡眠对社会功能和免疫功能的影响通常是个长期慢性的过程。仅仅春节期间受疫情影响没有睡好，及时调整就行了。如果以前就有失眠的问题，最近有所加重，那么及时寻求专科医生的帮助，可以使我们更好地得以恢复。

觉察并调整防疫期间的情绪

在家“闭关”的日子，我们看似与他人接触减少，但通过各种传播途径所接收到信息非但没有减少，甚至有增加趋势。铺天盖地的新闻、微信、帖子、视频，在短时间内高密度的暴露在我们面前，引起焦虑、恐慌、无助、愤怒、自责等心理反应。加上延迟上班与开学，使我们在“家”这个相对单调的环境中赋闲的时间不确定地延长，对于复工复学后可能因接触范围扩大而造成感染的担心、恐惧越积越多，我们的焦虑心情也越来越严重。一不小心就容易陷入越担心就越睡不着，越睡不着就想得越多，想得越多就不敢睡觉，越睡不好白天精神就越差，精神不好抵抗力就容易下降，抵抗力下降听说更容易感染，结果就更担心更睡不好，形成恶性循环。

其实，我们的很多反应都是正常的，我们可以觉察和接纳它们，可以参考：

[疫情正发生，我时而着急时而麻木... | 如何看待和应对在疫情中的正常心理变化？](#)

[疫情让我吃不下睡不着不停刷手机，我该如何自助？ | 来自北师大心理学部的几点建议](#)

不过，接纳情绪≠放任情绪。如果当下的情绪严重影响到我们的睡眠，可能就有些**过度**，需要积极**调整**了。

①用新的视角看到不确定性。

有很多人在不确定中实现成长，在探索中不断进步。

这场疫情，给我们全新的视角来改进制度、思考生命。在抗击这场刷新人类抗击病毒历史疫情的过程中，我们人类经历了前所未有的艰难，但生活仍在继续，哪怕不尽如人意，却透露出我们每个人都拥有的强大心理能量。我们每天睁开眼面对的都是新情况，甚至是新困难，但我们每个人都在积极地寻求意外而新鲜的体验，就像我们为《武汉伢》而泪目，为“开窗唱国歌”而

激动。这些都是暂时的不确定给我们带来的希望。慢慢习惯这些不确定，渐渐解决这些不确定，我们通过网络捕捉到的人类每一点点的努力、进步，都令我们感动不已；我们自己每一次的“满血复活”，都令我们信心倍增。



②解决现实忧虑。

现实忧虑与我们此时此地正在处理的问题情境有关。这些困境有一部分是我们能够控制的，所以我们可以做一些事情来应付当下的问题。问题解决后，情绪即可缓解。

困境中的我们容易将消极情绪当作问题本身，但实际上，情绪通常只是问题的结果。

可以通过问题追踪日志的表格来区分情绪和问题：

消极情绪	情境	我面对的问题
紧张，担心，着急，慌乱	昨天早上我高血压犯了，很难受。我准备戴上口罩去医院开药，但家里口罩用完了，我一整天都在想办法买口罩和降压药，结果到处都买不到，昨晚我失眠了，躺在床上一整夜都睡不着觉，一直在胡思乱想。	防疫期间，生病开药不方便：网络购药需要医师处方，我目前没有处方；医院购药需要戴口罩，而口罩暂时脱销。

看到问题中的机会：我暂时买不到口罩、消毒水和降压药是一个威胁，但另一方面，这个威胁也给我带来发动自己能量、寻求帮助的机会，只要这次解决好，下次我遇到类似情况就不用慌了。

然后，我需要找出问题的核心是买降压药不方便，因此重点想办法解决核心问题，先提出尽可能多的解决方案，再给方案排序，逐一尝试下去。

最终，我可能通过熟人或网络平台得到了医生的处方，借了一只口罩去医院拿药/网络购药成功，我很快康复了。

忧虑解决，我心情马上轻松，终于可以放心地呼呼大睡了。

③处理假想忧虑。

假想忧虑与未来可能发生的情境有关，由于是对尚未发生之事的担心，我们目前无法真正控制我所忧虑的情境，也无法在当下解决未来可能出现的问题。

出现假想忧虑是因为：身处疫情当中，我们人人自危，但有些担心或许是假想的、现在还没有发生的，甚至是几乎不可能发生的小概率事件。如：如果这几天有快递要送到小区门口怎么办？快递包裹会不会把整个小区传染上新冠病毒？可事实是，我和邻居们既没有网购，快递包裹也很难携带活体病毒，而且快递公司正在实行无接触送达。这样一件几乎不会发生的事情，却让我担心得半夜睡不着觉。

缓解假想忧虑，可以通过采取更好的防护措施等安全行为来实现；也可以诉诸文字，用写作的方式把我们最害怕的情况描述出来，然后和实际发生的情况对照等，发现假想忧虑的过度、不合理之处。

为睡眠准备良好的自我状态

首先要**吃好吃好，规律进餐，适度饮水**。一日三餐保证营养健康、按时吃饭。过饱与过饥都可能影响睡眠，所以，减肥的小伙伴，不要饿到睡不着；吃货们也不可以吃太饱哦。就寝前不喝过多液体，以免频繁起夜影响睡眠，下午或傍晚开始就要避免咖啡因类饮料和食物的摄入（咖啡、茶、巧克力、可乐等）。

戒烟戒酒。尼古丁可能使神经兴奋，酒精可能增加夜间觉醒，因此二者都需避免。

适度且有规律地锻炼身体。强度适宜，锻炼规律，可以帮助我们更好地进入深度睡眠。根据帕里斯(Michael.L.Perlis) 的观点，睡前 3 小时内如果进行剧烈运动反而可能容易使身体处于亢奋状态，因此尽量提早运动时间。

创造适宜的睡眠环境。卧室的布置尽量安静、温暖、舒适，少受声音干扰，光线和温度最好调整到让我们感觉舒适的程度。这样的环境有助于我们更好地放松身心，也更有利于保护我们在睡眠过程免受不良刺激（如着凉或受惊吓）的侵扰，以减少夜间觉醒的可能性。还有研究认为，白噪音有助眠作用，如，沙沙的风吹树叶声，扑簌簌的雪花落地声，淅淅沥沥的雨打芭蕉声等，以多种不同的音调混合在一起的声音。因为我们的听觉在睡眠中持续工作，且容易被突然的声音打扰，而白噪音掩蔽了一部分突然变化的响声，帮助我们维持了睡眠状态。所以，不妨尝试一些你喜欢的白噪音，看看能否助你入眠。

把闹钟放在一眼看不到的地方，比如放床下或转个方向。夜里睡不着，反复看时间会让我们更焦虑，尽量不让这些情绪影响睡眠。

清醒时，尽量远离床和卧室，以便形成看见床就想睡的正向刺激

只有感觉困倦时，才能与床发生亲密接触；再次有了睡意，才能回到卧室。床只用来做两件事：一是睡觉，二是不可描述的行为。

拒绝赖床：醒来超过 15 分钟必须努力爬起来，离开温暖的被窝。

限制睡眠时间，通过觉醒状态的延长来助力睡眠动力的增加

给自己规定好休息和起床时间，如：晚上 22:00 上床，早上 6:00 起床。无论入睡有多晚，睡得多困难，每天都雷打不动地在同一个固定时间起床，一周七天都如此，无论是否在假期。这样可以帮助我们的神经系统形成良好的睡眠节律，逐渐实现睡眠和觉醒的昼夜平衡。

一旦起床，决不补觉。难受我忍，困倦我扛，心烦我找点乐子耍一耍。熬过一些时间，觉[jiào]意无需温习，就会主动来找你。睡眠动力由此变得更大更强。如果按规定的入睡和起床，并保持一段时间，睡眠可能会比从前更容易。

以上是一些自我调节睡眠的小方法，可以试试哦！祝疫情中的每一个人，都能好梦成真，健康平安！

学堂君

北京师范大学心理学部联合北京师范大学学生心理咨询与服务中心紧急筹备开通了心理支持热线和网络辅导服务，在疫情期间为全国民众提供专业的心理支持服务（[具体可点击此处](#)）。

心理支持热线：4001888976

该服务适用于急需情绪疏导和心理支持的人群，每次 30 分钟左右，热线电话开放时间为每天 6 时至 24 时。

网络辅导服务：问卷星（扫描下方二维码或点击阅读原文）填写背景信息→后台人员 24 小时内进行咨询师匹配（需要稍作等待）→志愿者加您的 QQ 或微信→线上语音沟通的心理支持 30-60 分钟。



From 京师心理大学堂

平时工作累，周末睡到自然醒是我的错咯？ | 社会性睡眠延迟

我们大多数人可能都有过这样的体验：当一周充（yao）实（ming）的工作结束后，终于有时间能做点自己感兴趣的事，于是全（不）神（能）贯（自）注（拔）地玩到深夜，再用周末的时间美美地睡个懒觉。



让我们再继续想象下一情境：当美（慵）好（懒）的休息日结束，重新回到工作岗位的时候，你是否又常常感觉到痛苦，打不起精神，无法专注于工作？当你的老板交给你一些工作，你是否又感到缺乏行动的力量？



怎么样，你中招了吗？

工作妨碍了我睡懒觉 社会性睡眠延迟

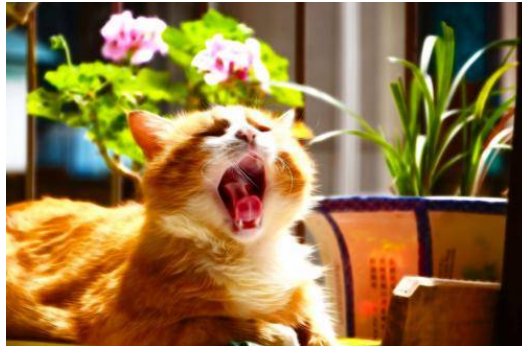
今天让我们来聊聊与工作中的睡眠有关的话题。为什么会出现这样的情况呢？

在心理学上，有一个概念叫做**社会性睡眠延迟（social sleep lag）**。社会性睡眠延迟，指的是一个人生理上的睡眠节律和工作时间的要求可能会产生一定的冲突，而这种冲突可能会影响个体自我调节资源的恢复。举个例子：在工作日我 12 点入睡，早上 7 点起床。到了周末的时候，我 1 点入睡，9 点起床。用两个时间段的中点相减，那么我的社会性睡眠延迟时长就是 1 个半小时（5 点-3 点半）。



那么，社会性睡眠延迟是普遍的吗？它对我们的工作又会有什么样的影响呢？

在德国的研究者 KÜHNEL 等人在 2016 年的一项研究中，他们发现，参与研究的 154 名工作族每周平均有 1.64 个小时的社会性睡眠延迟时间。研究者进一步采取经验取样法，对日测数据的进一步分析发现，**当员工的睡眠质量很差的时候，社会性睡眠延迟的时长越长，他们在工作上的拖延程度就越高。**具体来说，如果你是一个在周末和工作日的睡眠节律上有一定差异的人，一旦你在工作的前一天晚上没有睡好，这种低下的睡眠质量就会导致你在第二天工作时自我调节资源恢复不足。而当一个人自我调节资源不足时，他拖延的程度就会明显提升。



另外，研究者还发现，随着年龄的增长，职业经验的增加，一个人的社会性睡眠延迟时长会逐渐减少。而相比于非领导地位的人，处于领导地位员工的社会性睡眠延迟时间也相对更短。

睡得好，才能工作好

我们可以做些什么，来改善这种现状呢？

对于个人来说，**早睡早起**其实是个不错的选择。如果能保持工作日和平时生活节律比较一致，减少社会性睡眠延迟的时长，那么每当工作日到来，起床的时候是不是也会感觉轻松了些呢~

另外，有研究者发现，通过**正念的干预可以提升一个人的睡眠质量**（Wolever et al., 2012）。在本研究中，对于那些每天睡眠质量较好的员工，社会性睡眠延迟对于工作上拖延行为的影响要小的多。这也不难理解，睡的好，才更有精神工作嘛。



对于企业来说，**弹性工作制可能会帮助减缓这种负面的效应**。通过员工自发决定上下班时间的策略来达到工作与非工作时间睡眠节律的平衡，也是减少这种负面效应的一种选择。但是也有部分研究发现，到岗晚的员工可能会给领导造成一种“不尽责”的印象，进而影响绩效评价（Yam, Fehr & Barnes, 2014）。如此看来，如何在这其中保持一个平衡，也是我们必须思考的问题呢~



心理学部各实验室、课题组运营有一批不同方向的优质心理学科普公众号，在大学堂后台自定义菜单点击“**分类精选**”-“**友情公号**”可以查看。今后的每个周六，大学堂都会转载其中一篇与大家分享，祝大家晚安。

本文转自公众号“人事与组织心理”（oiio_bnu），我们来自北京师范大学心理学部卞冉副教授实验室，你可以叫我们 OIIO，这代表着“我爱 IO”。我们致力于将科学的研究成果以有趣的方式呈现给大家。无论你是 HR，求职者，或是心理学研究者、爱好者，希望我们的文章可以为你提供一些新的信息和视角。

作者说

信息时代我们的生活节奏变得越来越快，“不稳定”似乎也已经变成了我们生活的常态，使我们越来越难以保持生活和内心的平衡。如何跳出这种恶性循环，也许也变成我们需要开始不断反思的问题了呢……不如今天早点睡吧！

参考文献

- [1]Kühnel, J., Bledow, R., & Feuerhahn, N. (2016). When do you procrastinate? sleep quality and social sleep lag jointly predict self-regulatory failure at work. *Journal of Organizational Behavior*, 37(7), 983-1002.
- [2]Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., Kusnick, C. A., et al. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 246-258
- [3]Yam, K. C., Fehr, R., & Barnes, C. M. (2014). Morning employees are perceived as better employees: Employees' start times influence supervisor performance ratings. *Journal of Applied Psychology*, 99, 1288-1299.

From 京师心理大学堂

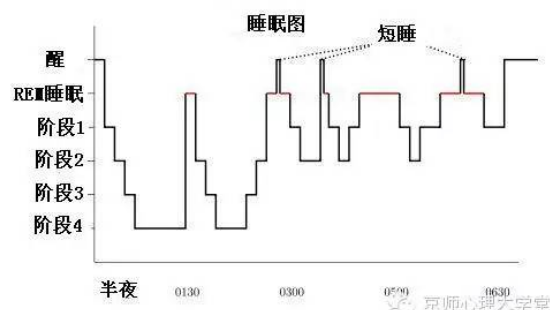
安眠药为什么不能停？

出现睡眠质量不佳的状况时

人们往往不建议吃安眠药，原因是安眠药虽然能暂时缓解问题，但吃起来就“不能停”，一旦停了很可能会出现睡眠质量更差的状况。这是为什么？

在解释这个问题前，我们先说说睡眠。我们现在已经知道，当人入睡后，睡眠会经历四个阶段：开始是浅睡眠阶段（阶段1），接着进入越来越深的深睡眠阶段；然后，当你达到最深的深度睡眠阶段（阶段4）后，便开始依次返回最初的阶段：你的睡眠会越来越浅。

当你即将再次进入睡眠的第一阶段时，就会出现一个叫做 REM（快速眼动）睡眠的特殊阶段。做梦大多出现在 REM 睡眠阶段，并且你每天都是会做梦的，不管你记不记得。



睡眠剥夺实验

心理学家 Dement 做过这样一项睡眠研究。每天晚上，被试们来到实验室，在实验室中睡觉；并且在实验室外时，被试不被允许打盹。

Dement 通过仪器记录被试们的眼动、脑电情况和睡眠时间、REM 时间，从而确定被试的睡眠基线——被试平时的睡眠时间和 REM 时间比例等。

Dement 在每次被试进入 REM 阶段后叫醒被试，一连几天；然后允许被试们再安睡几天。

简而言之被试在实验室中的经历为：

好好睡几天→在 REM 期间被叫醒→再好好睡几天

得出结论：

通过仪器记录，Dement 发现在被叫醒几天后，被试 REM 出现的次数增加、时间变长了。

Dement 得出结论：人需要梦，在经历做梦剥夺的阶段后，被试做梦的数量有所增加、做梦的时间显著延长，这种增长会持续几个晚上，以便在数量上尽量补偿被剥夺的梦；后来的研究者们把这一现象叫做“REM 反弹”。



（遭受睡眠问题而痛苦不堪的人们）

“

这和安眠药有什么关系？

用于催眠的安眠药大多指的是安定片，安定片的说明书写“本品为中枢神经抑制药，可引起中枢神经系统不同部位的抑制”。

病人服用安定片后，中枢神经系统受到抑制，睡眠多为深度睡眠，而 REM 睡眠为程度较浅的睡眠，即安定片会抑制了 REM 睡眠。服用一段时间后停药，根据 Dement 的研究，REM 反弹便开始了，如果 REM 反弹效应过于强烈，又会使病人的睡眠质量大打折扣，导致他们害怕睡觉并重新开始服药来避免做梦。

这一解释同样适用于嗜酒成性的人群，酒精也会抑制神经系统从而抑制 REM 睡眠，当酒鬼们不喝酒时，REM 反弹会使他们痛苦万分，甚至出现幻觉。所以，才会出现“药不能停”“酒不能停”的情况。



另外

Dement 指出，人们的睡眠模式都基本上相同，平均时间约为 7 小时，其中约 20% 的时间在做梦。既然人们的进化选择保留了这一模式，就说明我们的身体适应这一模式。

所以，大家早睡早起身体好，永远不用吃安眠药哦~

参考文献

Forty studies that changed psychology. Roger.H, 北京：人民邮电出版社维基百科

From 京师心理大学堂

没有剧的夜晚，我睡不着；剧更新的夜晚，我不想睡

编译 | 青见

小时候放学最想干的事情，就是跑回家坐在电视机前等待动画片的播出。现在随着科技的飞速发展，所有想看的内容都触手可及。看剧逐渐变成了一件简单轻松又不耗脑子的即时性满足娱乐活动。每每看一部剧的时候，都迫不及待想看下一集的故事发展，下一集主人公会不会在一起。这种无节制地狂看某部电视连续剧的行为，我们俗称“刷剧（Bingewatching）”。

刷剧一时爽，熬夜火葬场。在快乐看剧的同时，第二天的头疼则让我们懊恼不已。



我们为什么要刷剧？

为什么我们心情感到有点不美丽的时候我们会寻求电视剧里甜甜恋爱的慰藉？为什么我们陷入困境的时候第一时间想到的是去看电视剧？

一方面是因为如今的科技发展让我们一键就可以看到想看的节目，就像小孩子来到了糖果屋，总有一款糖果能够抓住你的眼球。而且现在视频都会自动跳转播放下一个，所以除非是我们自己终止观看这一行为，否则我们什么都不用做就可以继续观看下一个视频。

刷剧带来的逃避生活的快感（兴奋、大笑和眼泪）可能让人上瘾。研究显示当陷入沮丧或者孤独时，低水平自我控制的人更有可能刷剧。反过来看，过度刷剧也可能会增加孤立感，导致自我控制的缺乏和制造低落情绪，让人陷入无限的恶性循环。



疯狂刷剧和睡眠质量的关系

刷剧本身作为一种新兴现象，针对刷剧及其作用在心理和物理健康上的效果的研究才刚刚开始。最近有研究将刷剧和孤独感、沮丧和焦虑相关联。一项来自英国的新研究发现：接近三分之一的英国成年人和青少年认为，疯狂刷剧让他们错过睡觉时间、感到疲劳。

密歇根大学和比利时鲁汶大学的科学家研究了关于“刷剧”的流行程度及其对睡眠质量的影响[1]。423 名在 18-25 岁的成年人参与了这项调查，这批参与者中有超过 80% 的人认为自己属于无节制地狂看某部电视剧人群，即“刷剧者”，其中超过 20% 的刷剧者在过去的一个月里刷剧频次很高，即每周疯狂刷剧好几次。研究分析了日常看剧的习惯、“疯狂刷剧”的习惯以及对他们自身睡眠状况进行评估。他们发现“刷剧”和睡眠问题之间有很强的联系：睡眠差的人认为自己三分之一的睡眠质量差状况与刷剧有关。研究同时发现日常看电视和疯狂刷剧是两件不同的事情。日常看电视不会和睡眠质量差相关，但是刷剧会。



一系列的研究证明：看大量的电视剧对睡眠以及心理和生理健康有害。每天看两个小时以上的电视则会产生以下一些睡眠问题：

- Ⅰ 入睡困难。
- Ⅰ 在夜间突然醒来。
- Ⅰ 清早醒来后很难再入睡。

看电视的这种诱惑会推迟我们的睡眠时间，导致更大程度的睡眠债务（sleep debt）——你需要睡眠的时间和你实际睡眠之间的差值。



疯狂刷剧又是如何扰乱睡眠的呢？

刷剧会导致睡眠问题的原因是多种多样的。例如：有研究者发现睡眠障碍是由于晚上长时间观看电视剧而对精神产生刺激的结果。科学家将这种刺激称为“睡眠前觉醒（pre-sleep arousal）”[2]。长期暴露在电视节目中的故事情节的内容，动作和图像会刺激大脑活动和警觉性。刷剧持续时间过长则会产生足够多的“睡眠前觉醒”刺激，干扰我们入睡的能力。你以为你刷你最喜欢的剧集可以作为一种休闲放松方式，帮助你逃离一天紧张工作的生活。但实际上，它让你的大脑运转，而不是帮助它放松。

疯狂刷剧的其他负面影响

看过多的电视和死亡风险（mortality risk）相关，根据最近的一项大型元分析显示，每天看 3-4 小时的电视会增加 15% 死亡风险；每天看 7 小时及以上会增加 47% 的死亡风险。研究强调伴随电视观看的久坐行为可能是延长电视观看带来的健康状况不佳的一个可能因素。其他研究表明，看电视与癌症和心血管疾病导致的死亡风险之间存在联系。过度 and 长时间观看电视也与肥胖症有关，增加 II 型糖尿病风险和抑郁症风险[3]。



疯狂刷剧停不下来？一些建议可以帮到你！

为了保护你的睡眠和整体健康，最好还是要严格控制刷剧时长。但也不必因噎废食，放弃在晚上放松和享受电视节目，只要适度即可。

以下是你可以采取的一些 Tips，让我们可以控制自己的行为，而不是嘴上说“我就看一集”，结果又是五集、十集、二十集：

拒绝一个人看剧

研究表明，看剧往往是一种单独的消遣。英国近期的一项研究发现，45% 的电视观众每天都在看电视，而且至少有 90% 的观众每一周都是自己独自看电视。同时，在美国进行的一项调查发现，超过一半的受访者（56%）更喜欢单独刷剧。受访者通过个人设备，共享帐户和整个房间的 Wi-Fi，实现让整个家庭在家里的不同房间里观看不同的节目。

如果你刷剧真的很严重，难以自拔，也许和别人一起看可以帮助你，例如，你的伴侣，你的孩子，你的朋友。你和你的刷剧小伙伴可以帮助彼此克制看下一集的冲动。一起看的时候更可能有人站起来说“今天看得差不多了”，然后关闭节目。如果你独自一人默默看剧，这种刷剧的冲动就如同买买买一样，根本停不下来。



在光明中观看，而不是在黑暗中刷剧

这个建议看起来和常规我们对于睡眠的认识不太一样，我们往往觉得光照下不利于睡眠。这个建议不是让你打开房子里的每一盏灯，主要是想通过开灯这件事让你分心，不要过度聚焦在看剧这一件事情上。让自己沉浸在黑暗的房间里看电视会使屏幕及其内容更加成为你注意力的唯一，不间断的焦点，而如果在房间里有一些灯光，你将与周围发生的事物保持更加紧密的联系。或者你也可以给自己一个被某种东西分心的机会：例如，你一直倾向于完成但却还没有做完的 **deadline**，一本你一直在考虑阅读的书等等。那些真实的分心事件可以帮助限制你刷剧的心。

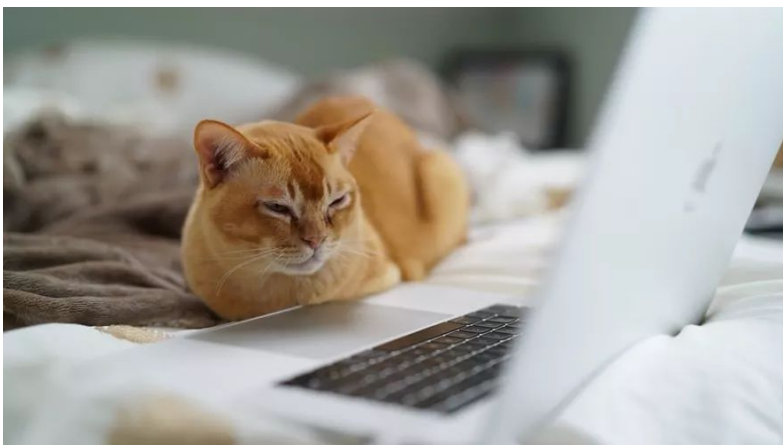


给自己看剧一个时间上的限制

这个时间上的限制需要有一点点灵活性，比如设置一个看两集或三集剧。如果你不确定你会坚持你的时间限制（我们每个人都对自己能否坚持心里很有数），在手机上设置一个计时器来提醒自己。还有一种帮助你停止看剧的方法是在一开始时就计划观看结束后做某件事情，比如打电话给朋友等等。

拒绝囤剧——刷剧一时爽，剧荒泪两行

最近热播的《轮到你了》，每周我们看一集都在期待最后的大结局。最新的电视剧往往因为更新太慢而限制我们刷剧的脚步。某些机智的网友会采取另外一种策略——囤剧，然后等养肥了一口气看完。那种刷剧的快感，就是我们俗称的“延迟满足”。“刷剧者”享受刷剧快乐的同时，睡眠质量也会大打折扣。刷完剧后会产生极度空虚的感觉，让人不禁懊恼为什么要一口气看完，然后陷入剧荒的恶性循环。



我们通过研究已经了解了不断变化的观看习惯的影响对睡眠和健康的影响。人生苦短，我们没有理由抛弃看剧这种娱乐方式。相反，通过设置一些合理的，一直可以执行的小 tips，可以帮助你去看的时候充分享受看剧过程，放松自己身心，感受到真实的快乐。

学堂君

刷刷=再坚持一下就能知道一切了！

作为恨透了影视作品中“炮灰临死前说不完最后一句话”的戏码的我们，怎么能不坚持一下呢？学堂君只能在此温馨提示：二倍速是个好东西。

如果还是没能阻止你刷刷伤身的话，学堂君还有终极秘密武器：剧透。具体案例请看被剧透后抛弃《轮到你了》的学堂君（微笑）。

参考文献

<https://www.psychologytoday.com/blog/sleep-newzzz/201905/can-binge-watching-harm-your-sleep?eml>

[1]Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(08), 1001-1008.

[2]Alfano, C. A., Pina, A. A., Zerr, A. A., & Villalta, I. K. (2010). Pre-sleep arousal and sleep problems of anxiety-disordered youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(2), 156-167.

[3]Grøntved, A., & Hu, F. B. (2011). Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *Jama*, 305(23), 2448-2455.

From 京师心理大学堂

熬夜购物一时爽，醒来后悔泪两行 | 睡眠剥夺与购物后悔



作者 | 羽弦

一天深夜，你点开购物软件，突然感觉自己如同中了魔咒一般，不管看到什么，脑中都在循环滚动播放：“买它！买它！买它！”然后，你不由自主地点击下单，完成付款...

第二天醒来，你看着冲动购下的商品，开始怀疑人生：我是谁？我在哪？我到底为什么要买这些东西？

如果你曾有过这样的经历，不必感到孤独，你不是一个人。

一项收集了超 162 万份购物数据的研究发现，睡眠不足显著地增加了购物后悔的倾向，也就是说，睡眠的不足的人在购物之后更容易感到后悔。商品价格越高，促销金额所占比例越小，睡眠不足越容易导致购物后悔。[1]



(图源网络，侵权)

为什么会出现这种“熬夜魔咒”呢？

//1. 睡眠剥夺影响购物后悔的原因

睡眠剥夺，也就是睡眠不足，不仅会影响人们的日常行为表现，还会影响人们的生理健康，比如影响免疫系统[2]、代谢功能[3]，也会影响人们的认知能力[4]。

人的认知资源是有限的。早晨醒来时，人的认知资源处于最高值，但经过一天进行各种耗费认知资源的任务之后，这些资源可能会消耗殆尽，导致**自我控制和调节能力下降**。这时，好好睡一觉是恢复认知资源的最好方法[[v]]。如果这个时候不睡觉，而是选择去做一些别的事（比如去逛购物软件），可能会导致**个体认知能力进一步下降，认知决策的风险提升**[4]，更有可能做出错误的决策，比如，冲动购入一些自己不需要的东西。



(图源网络，侵权)

//2. 睡眠剥夺对购物后悔的影响

研究收集了国内一家大型电子商务零售网站中的 1626472 条消费者数据，并将这些数据根据购物时间划分为：睡眠剥夺阶段（0：00 - 5：59）和非睡眠剥夺阶段（6：00 - 23：59）。[[1]]

那如何测量购物后悔呢？在该购物平台退货时，需要消费者选择退货原因。当消费者选择的是“不想要了”，则被视为购物后悔。同时，研究者也追踪了购物 10 天内的商品退货率（如下图）。也就是说，研究者将顾客是否因“不想要了”而退货以及 10 天之内的商品退货率作为购物后悔的指标。

结果发现，比起非睡眠剥夺时段，消费者在睡眠剥夺时段进行购物后，更有可能产生购物后悔，具体表现为退货行为。商品价格能够正向调节睡眠剥夺与购物后悔的关系，商品的价格越高，在睡眠剥夺时段购物后产生购物后悔的倾向越高。促销优惠比例负向调节睡眠剥夺与购物后悔的关系，消费者在购物过程中获得的促销优惠比例越高，他们在睡眠剥夺时段购物后产生购物后悔的倾向越低。

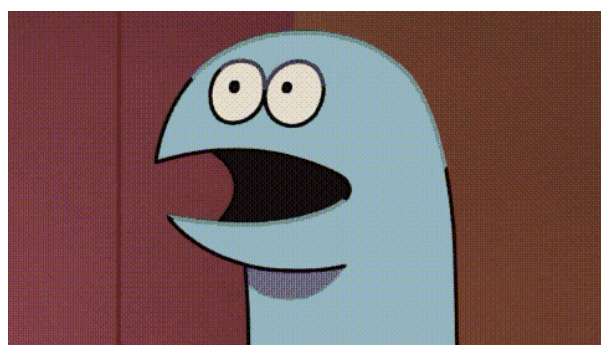


(图源网络，侵权)

什么时候购物是更好的？

从社会层面上看，退货会使仓储、包装、快递、保险赔付等成本增加，造成一系列的社会资源浪费。从电商企业层面上看，退货不仅会增加自身运营管理成本，也会影响顾客对于电商的态度。

为了减少退货导致的各种不良后果，企业还可以提供更多商品和促销线索，帮助消费者做出理性决策。对于退货风险高的消费者和特定日期，可以定向发送信息，传递商品内在价值，降低其后悔程度和退货倾向。



(图源网络，侵权)

作为消费者，我们也应该尽量避免熬夜购物，以免出现购物后悔的情况。若不得已购物，可以有意识地集中关注商品信息，采用理性的思考方式，帮助自己做出明智的购买决策。



学堂君

今天的文章让学堂君想到了双十一的一个“消费陷阱”，有些预售付尾款会设置在十一点半。可能商家也想利用熬夜购物的冲动 bug 来增销量吧！

参考文献：

- [1] 龚诗阳, 张义博, 高月涛. (2023). 睡眠剥夺与购物后悔：来自大规模个体层面数据的证据. 心理学报, 55(2), 286-300.
- [2] Spiegel, K., Sheridan, J. F., & Van Cauter, E. (2002). Effect of sleep deprivation on response to immunization. JAMA, 288(12), 1471–1472. <https://doi.org/10.1001/jama.288.12.1471-a>
- [3] Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. Sleep medicine reviews, 11(3), 163–178. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.01.002>
- [4] Kolla, B. P., Coombes, B. J., Morgenthaler, T. I., & Mansukhani, M. P. (2021). Increased Patient Safety-Related Incidents Following the Transition into Daylight Savings Time. Journal of general internal medicine, 36(1), 51–54. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06090-9>
- [v] Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. Social Cognition, 18(2), 130–150. <https://doi.org/10.1521/soco.2000.18.2.130>
- [vi] May, J., & Kline, P. (1987). Measuring the effects upon cognitive abilities of sleep loss during continuous operations. British journal of psychology (London, England : 1953), 78 (Pt 4), 443–455. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02261.x>

From 京师心理大学堂