我对睡觉的态度的变化

在我中学时期以及更早，“睡觉”像是一种任务。家长和学校的规定使我懒于思考睡眠之于我的意义，甚至反而催化出我对睡觉的“反抗”。我从初中开始住宿，在熄灯后室友们渐渐停止聊天之后，我从初一就开始在被窝里继续打手电做作业或看书。我的“网上冲浪”的经历也大多是通过牺牲睡眠时间换来的。

经过高中三年的有意识的试验，我发现如果前一天晚上我睡了6个多小时，第二天就可以保持在只有一小段时间犯困的情况下（而这通常能通过咖啡来解决）保持全天清醒；但是但凡我前一天晚上我睡了7个多小时，第二天一整天就会昏昏沉沉、萎靡不振。带着这样的经验进入大学之后，我发现可能遇到了一点问题。在外部的高压突然消失的情况下，只睡6个多小时的痛苦显著地被放大了。再加上周五、周六、周日三天一般都没有课所以我可以睡到自然醒，这样不规律的生活习惯使我的青春痘的问题变得愈发严重。

最终使我下定决心好好睡觉的是我三次通宵的经历。作为一个拖延症晚期的不可救药的人，那三次我不得不通宵补进度来保住我的GPA。一开始“通宵”对我还是一种新奇的体验，但很快就变成了一种不堪忍受的折磨。凌晨以及第二天一阵阵的困意给我带来的难受自然不必说，一次通宵往往需要我用两天时间来完全恢复清醒的状态才是最折磨的。在体验过三次这种痛苦之后，我慢慢开始了有规律的健康作息。

在试验了一个月这种有规律的作息之后，我渐渐发现这不仅是改善每天精神状态的良方，更是促使我在其他方面自律的有力推手。正如那句名言“金钱永不眠。”所揭示的，我以后的工作很可能无法让我每天睡到自然醒。