



每个人都要睡眠。事实上，在我们生命中的某些特定时刻，比如当我们期末熬夜复习迎考时，当我们生病时，当我们为人父母时，睡眠可能会成为我们最主要的关注对象。现代生活的主要小病（不适症状）之一就是睡眠不足。根据一项调查显示，近三分之二的美国人抱怨说，他们没有得到足够的睡眠。仅在美国就有超过 2000 个睡眠诊所（sleep clinics），治疗人们的睡眠问题。“疲劳管理”（fatigue management）现在是一个欣欣向荣的治疗领域（引自 Kolbert, 2013）。

显然，不同的人有着不同的睡眠体验。我相信，你肯定知道有些人会说他们每晚睡眠少于 10 个小时就会影响第二天正常生活，而有些人则说他们一天只需睡上 4 个小时就可以确保第二天精力充沛，一点都不瞌睡。

但是，睡眠偏好（睡多 / 睡少）并不仅仅是一个个人适应问题。例如，与成人相比，孩子们通常需要更多的睡眠，尤其是在他们出生后第一年内最初的那些月份。不过，即使在这里，个人需要也可以覆盖更广泛的社会问题。养儿育女的主要任务之一就是，训练孩子让他们的睡眠模式适应父母的作息规律。“我的宝宝昨晚睡了一整夜！！”是所有新为人父母者都想大声喊出的充满欢乐的惊叹。但要等到这一天（让孩子做到这一点）并不容易。什么样的父母会没有过这样的经验：让一个蹒跚学步的孩子晚上好好睡觉，就像是在打一场艰难的战斗？但是，父母 - 子女之间在睡眠上发生的冲突从未完全消失。不信你可以试试，在某个上学的日子，一大早去叫醒一个脾气不好的十多岁孩子。顺便说一句，“慵懒的青少年”这一问题变得如此糟糕，以至于全美儿科协会（American Academy of Pediatrics, 2014）最近发布了一项政策声明，建议初中和高中推迟每天上午开课的时间，这样可以确保青少年晚上拥有充足的睡眠。

根据社会学家西蒙·威廉斯（Simon Williams）的研究，睡眠是“透视





社会世界的一个窗口”(Williams 2011, p.27)。我们怎样睡、何时睡、在哪儿睡、睡多长时间、与谁一起睡,永远都是社会、文化、历史因素的产物。所有的社会都必须以某种方式组织(安排)其成员的睡眠。我们不妨考虑一下何为适当的睡眠时间和地点。在晚上?在自己家里?当然可以。美国成年人大约晚上11点左右上床睡觉,醒来则在早晨7点左右——一位人类学家称这为“统一睡眠”(Wolf-Meyer, 2012)。反之,“白天睡觉”“间歇睡觉”“半夜醒来起床”则被认为是错误的,甚至是不正常的,可能应该接受某种治疗干预(Kolbert, 2013, p.25)。

有时,能够连着不睡可以成为一种自负或骄傲的荣誉徽章。“机会稍纵即逝”“我要死了再睡”。但这显然会走得太远。“嗜睡……越来越被视为一种新的酒醉形式:一种有罪的状态,因为我们昏昏欲睡时驾车与酒驾一样危险。”(S. Williams, 2011, p.27-28)事实上,据美国交通部估计,在美国的公路上,“疲劳驾驶”每年造成4万人受伤,1500多人死亡(引自Kolbert, 2013)。

“每晚保持八小时睡眠时间”这一理想,并不总是人们的生活特点。直到19世纪中期,人们在一天中断断续续睡觉仍很常见。他们可能在下午早些时候或者晚上早些时候已经上床歇息,睡上几个小时,醒来再干上几个小时活,然后上床“睡第二觉”。在一些社会中,白天睡觉是文化中常见的一部分。在一些地中海国家和亚洲国家,睡午觉已被人们视为一种可以接受的、甚至是有益身体的做法。

尽管如此,这样一种模式并不适合(今天同样不适合)情况千差万别的全球世界,这个世界建立在就业和利润的基础之上。多年来,已被视为理所应当的工作日朝九晚五和工作日周一到周五,对我们如何划分和定义时间产生了显著影响。我们大多数人都很容易区分工作日和非工作日(假期和周末)、工作时间和休息时间。很明显,在合适的时间睡眠被认为是适当的。

然而,工作(觉醒)与家(睡眠)之间的边界并不总是很清晰。某些职业涉及操作重型机械,像长途卡车司机、火车上的列车长、飞机上的飞行员,疲劳的员工会带来明显的安全隐患。因此,他们有强制停机时间的政策和工作时间的限制。但是,随着生活节奏加快,甚至是在办公室、非体力劳动的





职业，也在面临由于缺乏睡眠而导致的工人疲劳问题。据估计，疲劳带来的更高的压力和生产损失，让美国经济付出每年数千亿美元的成本（Baxter & Kroll-Smith, 2005）。一项调查显示，三分之一的受访者表示，他们在上个月的工作中睡着过（National Sleep Foundation, 2008）。

一些社会学家认为，近来工作场所发生的变化，如灵活的时间安排、远程办公、居家工作，开始模糊了历史悠久的公共场所与私人空间、工作与家庭之间的界限，导致“睡眠”概念也随之发生了变化。特别是，他们引用人们日益接受工作场所小睡，作为人们对待睡眠和清醒的态度已经发生改变的证据：“随着一种禁忌行为被那些知道他们正在违反公司规定的人所采纳，工作场所小睡（尽管这一现象在不同的工作场所出现的频率并不相同）正在美国的工作文化中被视为一种可以容忍（如果说没有成为规定）的行为。”（Baxter & Kroll-Smith, 2005, p.34）越来越多的公司得出结论：“恢复性午睡”（restorative naps，睡个午觉让人神清气爽，体力也恢复了）是解决过度嗜睡问题一种相对便宜的解决办法。许多公司现在都为自己的员工提供休息室（或静室），那里有着舒适的沙发、柔和的灯光，禁用平板电脑和智能手机。

我不认为我们将会达成这样一个共识：所有美国员工都有机会在工作间隙小憩。我们也不用担心我们的社会很快就会形成一种“午睡文化”。不过，我希望你现在可以看出：“恰当的睡眠地方、空间[和]时间表……本身就是很深刻的社会、文化、历史和政治问题——很容易引起争论和变化。”（S. Williams, 2011, p.31）即使在像睡眠这样再自然不过的事情上，社会也在与个体相互作用，形塑体验。

