**圆桌派第二季第14集 失眠：缺觉时代怎么破？**

语录摘读一：

马尔克斯曾经在小说里面写过，就是说失眠是一种时疫病。

语录摘读二：

今天有这个睡眠组织的调查表明，有点出乎意外，就是说能够完整的睡七八个小时就是一觉睡到天亮的年轻人，好像是一成都不到。

语录摘读三：

可是问题是也有很多学者指出，我们这种对于睡眠的观念有一个执着的地方是错的，那个执着是什么？就所谓八小时。

因为你仔细的去看，所有的哺乳类动物都没有这么睡法，你养猫养狗你就知道，它这时候睡一会儿，隔一会儿醒一醒。我们人类以前也是这么睡的，特别在农业时代之前。

语录摘读四：

你不能太早起床，因为零点到三点钟是你的肝脏要去休息。

语录摘读五：

你达到病态的失眠是什么样的呢，是你因为睡眠不足而感到痛苦，而直接影响到了你第二天的工作和生活。你认为它影响到了你，破坏到了你第二天的工作和生活，这个是诊断的一个重要标准。

语录摘读六：

赫芬顿邮报的那个女创始人写了本书叫《睡眠革命》，就是说大部分人都有睡眠剥夺症，她说特朗普就是典型的睡眠剥夺症，因为特朗普说他自己就睡三四个小时嘛。

语录摘读七：

sleep your way to top，字面含义，真的睡觉。

语录摘读八：

梁遇春有一篇散文叫《春朝一刻值千金》，早上那个朝，早朝一刻值千金，他就是宣扬睡懒觉的好处，他说他最享受的就是醒了不起来。

语录摘读九：

今天更大多数的年轻人，他们的问题是闹钟也唤不醒一颗沉睡的心。

语录摘读十：

周围很多年轻人，太讨厌上班，工作是喜欢的，其实所谓不喜欢上班，可以更精确地讲是不喜欢那种组织化的环境底下生活，不喜欢那种组织环境里面的人事关系，上下关系。

还有那种组织化的时间表。

语录摘读十一：

进去（上班）打完卡了以后，他们上网了什么什么的，做这样的事情，何必呢？你把一个社会做成这么…这是现代化、现代性的弊病。创业的人多是因为，创业就是你自己不用上班。

语录摘读十二：

为什么你睡好了觉得神清气爽，因为呢在睡眠的时候，你的大脑里在发生一件事情，类似于电脑的清零。

你看电脑里你有很多杂七杂八的数据，时间长了电脑的速度就慢了，于是你需要找个清理大师，把那些多余。只要你睡着了，你的大脑里的生化反应，其实就是在去除这些所谓的垃圾数据、垃圾数据。

语录摘读十三：

为什么人家说女的，说那个一孕傻三年呢，傻就是因为你睡不好。

语录摘读十四：

有时候经常指出我一些问题，他说你啊，你就是太灵了，你应该钝一点。就是说我聪明反被聪明误。很多时候你神经衰弱，是因为你神经太敏感了。现在不是有有一种叫钝感力，钝感是有福的。你有的时候并不见得是灵敏才有福。

语录摘读十五：

古代的诗论讲的就是，宜朴不宜巧，朴，但需大巧之朴，灵了以后显出来的朴。

语录摘读十六：

你说你睡不着，你躺在床上，你得那么想：你以为你没睡着，那是你做梦呢。

语录摘读十七：

佛教一句话，叫“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”就是梦里明明都是有许子东，有人鬼畜生，这些明明都是真的，但是一觉醒来才发现什么都没有。

语录摘读十八：

不管碰见什么事，做你该做的事，但是不必为此焦虑，让你睡不着的都是因为就是你老在这儿焦虑。大部分失眠的时候，都是东想西想，念不定。