

## ● 熬夜是一种“心理病”，得治！ ●

### 熬夜不好 可就是改不了

“今晚我要早睡！”这可能是世界上最大的谎言了，比“明天我就减肥”“抽完这一包我就戒烟”还不靠谱。当今时代，随着人们生活节奏加快，夜生活更丰富多彩，熬夜成为一种普遍现象。老人们常说：别熬夜，对身体不好。微信里各种铺天盖地的养生经、健康诀窍，也总是告诫人们不要熬夜。可是呢？

一位朋友曾无奈地说，我何尝不知道熬夜不好，可就是改不了。每天下班后累得要命，吃完饭收拾一下，看看电视，哄孩子睡了觉，就十点了，再玩会手机或者看会书，不知不觉就过了11点……要是遇到紧急任务需要熬夜加班，或者晚上有饭局，回家后兴奋得睡不着，刷手机直到后半夜，也是常有的事。

在不少年轻人中间，熬夜似乎成了一种流行。那些习惯早睡早起的人，反倒被嘲笑为“老年模式”。熬夜似乎成了一种个性，昼伏夜出成了“年轻”的标签，成为一种时髦，这无疑是在挥霍年轻。

你真的有那么忙吗？非要熬夜不可？——然而并不是。有人曾经做过“熬夜时，你在忙什么”的网上调查，结果前三名是：“看小说”的占34%；“看电影、追剧”的占13.4%；选择“熬夜只是一种习惯，说不清干什么”的竟然也有12.6%！其实，很多熬夜，不是不得不熬，根本就是一种习惯性熬夜。顶着“熬夜有害健康”的舆论和自责压力，冒着被家人嘟囔埋怨的风险，还要矢志不渝地刷手机熬夜，这是一种什么心理？实际上这是一种逃避、抗拒和拖延，是一种“心理病”。

成年人面对周围的世界，总有很多无形的压力。上班时面对领导、同事、客户，下班时面对家人、朋友、邻居，处理各种社会关系，很少有时间享受身心自由的一刻。而人在本质上都是向往自由的。于是，结束了被压力挤占的一天，深夜里，从“社会人”的网络里暂时摆脱出来，就会抱着逃避的心态，隐藏在无人注意的角落里，希望这一天结束得慢一点——当然潜意识里也希望第二天来得慢一点，让自己能在个人小天地里多自由一会儿。

这个时候，那些“熬夜猝死”“熬

夜等于慢性自杀”的警告早已忘到爪哇国。所以，有人在被问到为什么总爱熬夜时回答说，“人生苦短，睡觉太浪费时间了”。这其实是一种逃避和抗拒，也是一种典型的心理拖延症。

### 给自己一个心理暗示 我该睡了

对于那些有“逃避症”和“拖延症”的人士来说，感觉不熬到那个点就是睡不着，即使提前到床上躺着了，也不会睡，非要玩玩手机。确实很困了，才会恋恋不舍地放下手机，进入梦乡。生理机能诚实地告诉你“应该入睡了”，心理惯性却拖住你，“不要急着睡，还早”，几乎每天都要斗争一番。

综合心理学家和健康研究者的研究，在这里，可以给习惯熬夜者提出一些建议。

首先要远离手机。手机是习惯性熬夜的第一大杀手，不仅在心理上拖住你不让你入睡，而且还会打乱生物钟，给睡眠带来一系列负面影响，例如会抑制有助于睡眠的褪黑素分泌、减少深度睡眠时间，早上醒来时更疲倦等。一定要养成睡前关机的习惯，即便是工作需要必须24小时开机，睡前也把手机放得尽量远离自己一些。给自己设置一个时间底线，到了这个点，就把手机扔到一边去，或是直接设置定时关机。

其次，学会转移注意力。心理专家告诫我们，追剧、看综艺节目、打游戏、淘宝等等，是没有结束的时候的。孙俪的《甄嬛传》追完了，又来了《芈月传》，接着又是《那年花开月正圆》，走完一个又会来一个。这个时候一定不要强迫自己去睡。俗话说得好，哪里有压迫，哪里就有反抗。你越是强迫自己入睡，就越难以入睡。不妨试着转移注意力，逐步培养出良好的生活习惯，才是最好的解决办法。良好的生活习惯能让你按时入睡，也会让你在其它方面得以提升。

再次，利用外在因素，强迫自己改变习惯。比如常见的一些方法，用热水泡脚、喝一杯热牛奶等等。或者，选出一首曲子或者听一会儿英语故事，等等。每天入睡前重复地听，时间久了，你一听到那些声音，脑子就惯性地入睡了。入睡的时间也大大缩短了。

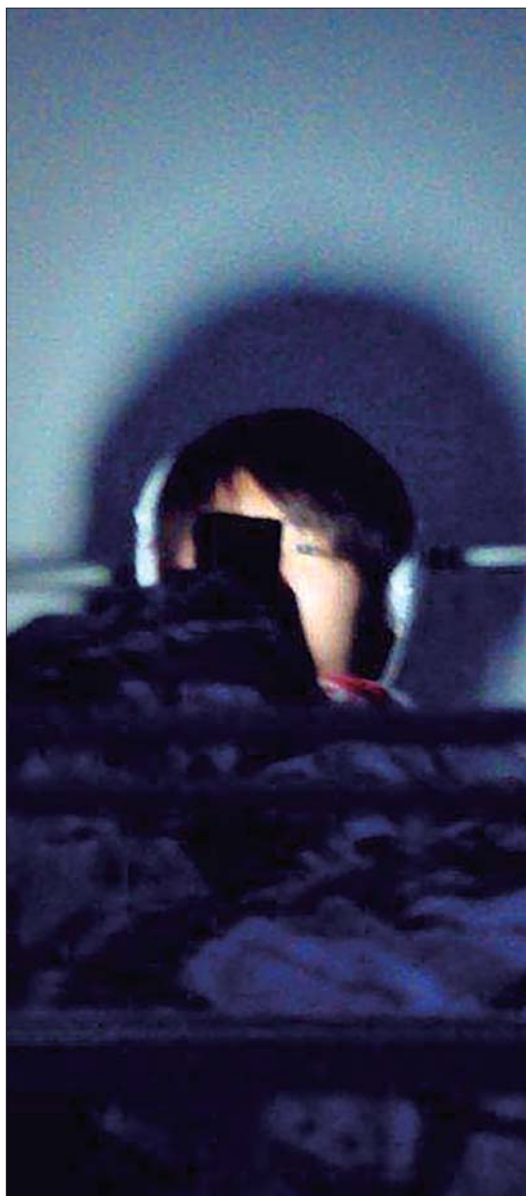
### 心理热点



新闻背景

10月2日，诺贝尔奖委员会宣布，由于在“生物节律的分子机制”方面的发现，本年度的诺贝尔生理或医学奖颁发给美国遗传学家。他们的工作窥探了生物钟的秘密，解释了生物钟如何调节身体的重要功能，包括行为、激素水平、睡眠、体温和新陈代谢等。其中最重要的就是——不要熬夜。

文/大白



### 幸福 密码

追求幸福是人生的目标，但是，什么是幸福，如何才能得到幸福，我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据，与大家一起来解读幸福密码。

如果你牢牢抓住过去，过去也会牢牢抓住你，所以人们常说，过去的事就让它过去吧。

小可与妈妈的关系一直不好，只要与妈妈见面就会争吵。小可一岁时被放到外婆家寄养，“妈妈说因为工作忙照顾不上，所以把我放到姥姥家，可是却把双胞胎妹妹留在了身边。”这样一个属于过去的故事经常会冒出来，掺杂在小可与妈妈的情感交流中。这个故事主题叫做“不重视”“偏心眼”或者“被抛弃”。

不能放下过去的人，不断用回想过去的负面故事为自己注入能量。不是吗？如果没有回想，过去的事早就已经不复存在。不断回想过去并不能改变过去，只有放下或者改变对过去事情的看法，才能离开过去，走进当下。

心理学中的时间线疗法对于沉溺过去的人有很好的疗愈作用。大多数人都能将自己经历的事情按照时间顺序排序在头脑中形成一条线，这条想象中的线就是时间线。

NLP创始人理查·班德勒在一

次工作坊中，引导学员们回忆过去与未来记忆深刻的事情，他惊奇地发现学员们回忆过去与未来的记忆画面竟然来自不同的方向。有的人过去来自左方，未来伸向右方。而有些人则是过去“抛在脑后”，未来就在“面前”。

班德勒曾经做过一个很有趣的案例：一位男士因为吸毒而报废了整个人生，他进出监狱十多年却乐此不疲，仿佛监狱中苦难的生活无法给他任何教训。班德勒引导出这位男士的时间线，这位男士过去的时间线真的被“抛在脑后”。由于看不到过去的事件，所以对于坐牢的痛苦就像是没发生过一样，自然学不到教训。班德勒只做了一个很简单的动作，把时间倒转过来，将过去放到他的前方。突然间这位男士终于看见了过去的人生就毁在毒品上，于是大哭了一场，从此就彻底地把毒瘾戒除了。

小可过去的时间线有一段灰色地带。幼年被送到姥姥家寄养的经历在小可的心灵中形成了这样的信

【安若素(心理咨询师)

### 与过去的自己握手言和

念——我是被忽视的，我是不被爱的。这种消极信念又形成了小可消极的未来观。

在想象中，已经是成熟女性的小可沿着时间线回到幼年的时间点。成年的小可作为一个旁观者看到幼年时小可深深的害怕和不安；也看到幼年时不曾注意到的细节——姥姥悉心的关爱和照顾；同时体会到妈妈复杂的情感——同时照顾两个双胞胎女儿非常疲惫，把小可送到姥姥家内心充满了牵挂和内疚，小可上小学回到身边后总想努力补偿修复与女儿的感情，但是总被小可拒绝感到非常伤心……

对于幼年的经历，小可有了更完整的认识，带着对过去新的理解，现在的小可与过去的小可握手言和。在时间线右端的小可对时间线左端的小可说：我理解你的害怕和不安，在你害怕的时候，我会陪着你、抱抱你；你是被爱的，而且拥有妈妈和姥姥两分真情的关爱；咱们一起去对妈妈说——妈妈，我爱您。

如果你有一个心结，不妨乘着时间线的列车回到过去，在心结系起的地方停下，细细感悟体味，在心结系起的地方重新把心结打开。



### 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答  
邮件发至: aiqiao3209@qq.com

**淡淡浅蓝:** 女儿6岁那年，因为婆媳矛盾我与前夫离婚。20年来，我一直单身，独自把女儿养大。女儿现在将要结婚，她想让父亲和奶奶、姑姑们来参加婚礼，但我不同意。看见女儿落寞的神情，我也心疼，可内心就是放不下对前婆家的恨意。

**艾乔:** 20年时光都没有冲淡你心中的恨意，你这一生活得太不敞亮了，上辈人的恩怨纠缠，何必非要牵扯到女儿呢？请尊重女儿的意见，血脉亲情岂能割断。非但如此，你更应该庆幸女儿没有埋下仇恨的种子。记住，我们延续的是爱和情，而不是无休止的敌意和仇恨。

**漫天彩虹:** 和男友恋爱半年，我父母一直不同意，因为男友的手部和脖子有皮肤病，但医生说不传染，无非影响外在的美观。男友23岁，比我小五岁，我这“剩女”的年龄等不起了，不知道该如何说服父母同意我的婚事？

**艾乔:** 关于皮肤病一事，只要你不介意，谁都无法干涉你选择的自由。想提醒的是你俩的年龄差，23岁男人的心理年龄远远不如女性成熟，他的不定性以及热恋时的激情，会使他忽略掉很多现实的东西，更何况才恋爱半年。建议你先将爱情放一放，结婚前眼睛最好瞪大一些，思维更理性一些，28岁只是年龄的数字而已，不是你自贬自损的理由。

**卡卡:** 我无意中发现了公公有外遇，和老公说起此事，这才明白，他和婆婆早就知道公公有外遇。我心疼婆婆，劝她离婚，她却责备我无中生有。真不明白白婆婆是怎么想的，分不清谁好谁坏。

**艾乔:** 有些人，即使锦袍上爬满了虱子，她也视而不见，因为她离不开锦袍。所以，你何必打碎婆婆的梦，也不要伸手太长。当你改变不了别人，唯有尊重即可。

**麦兜兜:** 我男友的QQ空间里保存着前女友的照片，我很不高兴，多次让他删掉那些照片，他就是不同意，“我又没鬼，干吗要删掉，是你爱吃醋。”更可气的是，我发现男友的淘宝、微信支付和银行卡密码全是前女友的生日数字。我让他换密码，他还是拒绝，理由是，这些数字用惯了，好记。男友是不是还惦记着前女友呢？

**艾乔:** 或许你男友是个神经大条的人，但他的确没顾及你的感受，你若接受不了，只能换一个没有前任的男友。不过你要明白，就算他删掉图片，换掉密码，前任的记忆就能抹杀掉吗？除非他失忆。女人在恋爱中应该自信，而不是成天盯着男友严加看管，人心是最难以控制的。