



报复性熬夜，咋破

◎王鹏翀

因为工作、学习忙碌了一天，到了深夜，眼皮直打架，却就是不想睡，反而刷手机到凌晨……这样的场景，对许多人来说很熟悉，甚至已成为一种生活习惯。这被人们称为——报复性熬夜。

不少人熬夜后会愧疚自责，质疑自己自制力差。其实，报复性熬夜与普通熬夜有本质区别：普通熬夜多为目标导向，如加班、聚会，是主动选择；报复性熬夜则是习惯化行为，难以轻易改变。

从心理学角度，报复性熬夜核心是满足自我照顾需求。白天时间被工作等事务占据，人们只能在深夜争取专属时间。具体分两种情况：一是宣泄压力与情绪，源于长期压力累积，熬夜成为放松窗口；二是满足自我空间需求，个人需要“不被打扰”的时光做喜欢的事。

报复性熬夜短期能缓解压力情绪，若无明显不适可适当接纳。但长远看，会致睡眠不足，维持自我照顾不足与压力累积，形成恶性循环，损害身心健康。而且熬夜后的愧疚会引发自我批判，加重心理负担。

那么，怎么改变报复性熬夜呢？以下三个步骤值得尝试：

第一步：认知调整，停止自我批判

首先要明确，“一刀切”地早睡很难解决问题，要逐步培养新的健康习惯。在改变之前，先与自己

进行支持性的对话：“我之所以熬夜，是因为还没找到更好的方式照顾自己的需求，这不是我的错。在找到合适的策略前，我可以允许自己暂时这样做。”减少自责感，才能为后续改变打下基础。

同时，要给自己建立合理预期：习惯的形成需要时间，不要期待“今天下定决心，明天就能按时睡觉、规律作息”，任何改变都不可能一蹴而就。

第二步：按需应对，根据需求找方法

要克服报复性熬夜，就要认清自己的深层次心理需求。

当熬夜成为压力与情绪的宣泄窗口时，应当主动管理压力源，如科学应对工作或学习压力，调整工作或学习的方法方式，并适当降低完美主义要求。同时，要增加情绪出口，多与家人、朋友交流压力，或参与如看电影、唱歌、散步等艺术表达活动，将不良情绪疏导出去。在平时工作或学习中，要对自己的心理状态保持觉察，一旦感觉到压力和情绪，可通过喝水、聊天、闭眼休息等方式，及时用5~10分钟放松，避免对自己的过度消耗。

当熬夜成为自我空间满足的方式时，应当给自己划定专属时间，例如，不必把每天放松自我的时间都放在深夜，在白天就可以为自己预留15~30分钟做喜欢的事，由此提前满足自我的心理需求。

第三步：好睡眠，需要做好“过渡仪式”

克服报复性熬夜，不能心急，可以逐步调整熬夜的“窗口时间”，比如每天比之前早睡5~10分钟，逐步递进到合理时间。

睡前要避免给大脑以兴奋感。可进行20~30分钟的长时间淋浴，或5分钟的腹式呼吸练习，下调皮质醇水平，让植物神经系统更加稳定，使身体更容易进入睡眠状态。也可进行5~10分钟的舒缓活动，如喝一杯热水、泡脚、慢走、听放松音乐。在入睡前，尽量不要在床上刷手机、看视频，避免将困倦感之外其他的情绪（如烦躁、焦虑、兴奋等）带到床上，导致床与睡眠之间的联结被打破。

需要注意的是，如果经过7~14天的上述自我调整，熬夜现象依旧没有改善，且出现了以下几种情况，如内心痛苦、愧疚、焦虑情绪无法缓解，白天工作、学习效率显著下降，失眠、头痛、肠胃不适等持续存在，出现酒精、药物等依赖行为，建议到医院寻求医生的专业帮助。

还要强调一下，偶尔的熬夜放松从来不是问题，它能帮我们暂时释放压力。但我们要明白，真正的自我关怀，不是靠熬夜“透支”夜晚，而是学会在白天满足自己的心理需求，用健康的方式应对压力、疏导情绪。☺