

# 为什么工作很忙很累 反而晚上却越想熬夜

## 看视频开倍速 可能伤害大脑

你平时刷剧、看网课会开倍速吗？最近，有热搜说看视频开倍速可能伤害大脑，让不少网友破防了。

当面对众多精彩内容而时间有限时，选择开启倍速模式似乎是一个理想的选择。然而，这个看似无害的举动可能悄悄侵蚀你的大脑。

加速是一个需要警惕的行为

面对过载的信息时，我们很容易困在内容里，被铺天盖地的知识冲昏了头脑。但实际上，对于大多数人，尤其是大脑还处于发育阶段的青少年来说，加速是一个需要警惕的行为，它很可能对注意力、记忆力或批判能力，以及认知、情感和社会发展能力都产生影响。

长期依赖倍速模式可能导致大脑习惯于碎片化信息处理，削弱深度思考与持续注意力。有研究表明，持续高速接收信息会使大脑额叶皮层（负责逻辑与决策）的活跃度降低，转而依赖快速反应的基底神经节，形成浅层认知模式。这种模式可能引发记忆力减退、理解力下降，甚至影响情绪调节能力。例如，长期以倍速观看视频的受试者在后续正常速度学习中，表现出更高的分心频率。

实验进一步发现，倍速观看视频对不同年龄群体的记忆与理解力的影响也存在差异。在0.75倍速时，老年人的正确回答比例最高。这可能是因为老年人的大脑更喜欢慢节奏，就像他们更喜欢悠闲地散步而非狂奔一样。当播放速度增加到1.5倍速时，年轻人的表现仍然稳定，而老年人的表现开始略有下降。等到视频的播放速度到达2.5倍速时，年轻人与老年人一样，也开始出现记忆与理解能力的下降。

因此，虽然倍速播放对老年人的大脑功能有更大的影响，但年轻人也不可以掉以轻心。再年轻的大脑也有个极限，超过这个极限，大脑就会罢工。

长期使用倍速造成的伤害可逆吗

好消息是，这种影响并非永久性。通过减少倍速使用频率、结合冥想或专注力训练，大脑可逐步恢复原有信息处理能力。关键在于为大脑提供减速缓冲期，避免长期超负荷运转。以下是一些具体的改善方法：

- 1.明确内容属性，区别对待。将观看内容分类，有选择地使用倍速播放功能。让速度服务于内容吸收，而非被速度掌控。对于需要深度理解和记忆的知识型内容，建议用原速或稍快速度（如1.25倍），确保理解透彻；对于纯娱乐或已了解的剧情，可使用较高倍速以节省时间。

- 2.为大脑设置减速带与休息区。避免长时间连续高速观看视频，设置减速带与休息区能有效防止认知超载，提升信息转化率。可以采用番茄工作法，每观看25分钟至30分钟，就暂停5分钟，让大脑从被动接收转为主动休息，比如远眺、喝水或简单活动。在观看复杂内容时，遇到关键点主动暂停或倒回，给自己留下思考消化的时间。

- 3.定期进行专注力补偿训练。为了平衡倍速观看视频可能带来的注意力碎片化，需要有意识地锻炼大脑的慢思考能力。每天可以安排15分钟至30分钟，进行无需倍速的深度活动。例如，耐心阅读纸质书籍、练习正念冥想，或者专注地聆听一首完整的古典音乐。这些活动能像给大脑做瑜伽一样，帮助恢复和维持持久的注意力。

倍速是一个高效的工具，但我们的不是可以无限超频的CPU。不妨从今天起，给大脑留一片慢呼吸的空间。

（来源：人民日报 微信公众号《注意！看视频开倍速可能伤害大脑》）

在如今快节奏的现代生活中，你是不是经常有这样的体验：白天忙了一整天，已经累得不想动了，本该早点休息，但是一躺在床上，又鬼使神差地拿起了手机，想着再刷几分钟视频，结果不知不觉就熬了个大夜。

很多人将这种现象称为“报复性熬夜”，因为白天时间都被工作所占据，晚上就想用熬夜玩手机来补偿自己。其实，这在心理学中有一个专用名词，叫做睡前拖延（Bed-time procrastination），而且有不少研究发现，这种现象在近年来已经变得越来越普遍了。

为什么明明工作已经很累了，而晚上却还是会很想熬夜呢？有什么办法可以改变这种习惯吗？

## 睡前拖延危害可不小

拖延症是分不开的。

在心理学中，睡前拖延指的是在没有外部环境阻碍的情况下，个体未能按照自己意愿的时间上床睡觉的行为，常常伴随着睡眠不足的现象。波兰的一项研究利用睡前拖延量表调查了431名大学生和335名社会人员，结果发现，接近三分之一（30.7%）的人有严重的睡前拖延情况，这让他

们入睡时间更晚，睡眠时间变得更少，日间疲劳感也更强。

从短期来说，睡前拖延症只是会让我们第二天状态不太好，但是长期下来，则会对身心健康造成一系列的连锁反应，包括认知能力减退、情绪调节困难、身体健康问题。所以，睡前拖延并非小事，如果这种状态持续了较长的一段时间，就需要引起我们的重视了。

## 为什么越累越不想睡

时候会出现两者脱节的现象，而其中的一个重要原因就是自我控制资源的匮乏。一项发表在《心理学前沿》的心理实验表明，当人们在一天内付出了太多的主动努力，就很容易会导致睡前拖延症的出现。

这是因为每一次主动的努力，比如思考方案、开会讨论和社交等，都会消耗一定的自我控制资源，而当它被近乎耗尽的时候，我们就更容易不受控制地沉浸在即时满足的事情中。比如虽然第二天还要上班，但是睡前总忍不住想多刷会儿视频、玩一局游戏，根本停不下来。

可能是夜猫子体质

每个人体内都有一个生物钟，会让我们按照一定的时间睡觉和起床。但是，并非每个人都会按照同样的生物钟来生活，而是有着不同的节律类型（Chronotype），通常可以分成晨间型、中间型和晚间型，代表着

他们各自在哪个时间段更加清醒。

研究发现，夜间型的个体会更容易出现睡前拖延的问题。但这并不是因为他们无法控制自己，而是生物钟会让他们在晚上更清醒、精力更饱满，即使他们想早睡，也很难睡得着，这才养成了睡前总要拖一拖的习惯。

电子产品的影响

现代人几乎都很难离开电子产品，不仅白天长时间对着电脑屏幕，而且在床上刷手机也成为了很多人的睡前仪式。但有研究发现，手机屏幕发出的人造光含有很多短波蓝光，这会抑制体内褪黑素的分泌，从而降低我们的睡意，同时还会减少深度睡眠的比例，导致睡眠质量下降。

所以，如果你总是躺在床上又睡不着，可能就是因为睡前盯了太久的电脑或手机屏幕。

## 如何改善睡前拖延

尤其是在睡前一个小时内，如果我们能够采取一定的方式，将环境调整到比较适合睡觉的条件，就能很大程度上减少睡前拖延。比如调暗室内灯光，或设定为暖色调光线；刷手机时开启夜间模式；在睡前1小时，用其他活动代替刷手机，比如阅读、收拾房间等。

睡前进行放松练习

固定的睡前习惯能够帮助我们快速入睡，最好是能做一些助眠的放松练习，比如瑜伽、轻度伸展运动和正念冥想等。如果实在睡不着，就

可以尝试来一次快速的身体扫描练习，能够很好地放松身心，有助于快速入睡。

其大概步骤如下：闭着眼睛平躺，先深呼吸几次，感受身体逐渐沉下去；将注意力从脚趾开始，缓慢向上移动，依次感受脚部、腿部、躯干、手臂、颈部和头部的存在感，有无酸痛感、紧绷感或舒适感，重在体验和观察；最后将注意力扩散至感受整个身体，感受整体的放松感。

（来源：科普中国 微信公众号《为什么工作很忙很累，反而晚上却越想熬夜》）



我们都知道，一个好的睡眠非常重要。但是在如今的社会中，睡眠俨然已经成为一个大问题。根据《2025中国睡眠健康研究白皮书》，我国成年人平均夜间睡眠时间仅为6.85小时，而且多半的人都在0时以后才睡觉，甚至还有26%的人睡眠不足6小时。

而这些睡眠问题，很多都与睡前

大家之所以将这种睡前拖延症称为“报复性熬夜”，是因为它比较反直觉，越是工作很忙很累的日子，就越不想睡觉，似乎是在报复白天的忙碌和不自由。

从心理学来说，这也有一定的道理。根据一项2021年进行的中国居民睡眠情况调查，人们通常在工作日的晚上更加容易出现睡前拖延症的情况，而且往往伴随着较强的压力和焦虑情绪。这极大地削弱了他们的入睡意愿，也就是大家所说的因为工作太忙而导致的“报复性熬夜”。

但是，睡前拖延症的原因可能并不只有报复这一个，以下3种因素也值得我们注意。

自我控制资源匮乏

在心理学中，拖延症被认为是一种意图-行为差距（Intention-behavior gap），指的是达到目标的意图并不总是能转化为相应的行动，有

安排自由时间

为了降低自己晚上报复性熬夜的冲动，我们可以在白天工作休息的间歇或下班后的时间里，安排一些比较轻松的活动，不仅可以作为努力工作后的自我犒赏，也能恢复自我控制资源。这些活动可以是花20分钟的时间在公园里散步，看一本比较轻松的纸质书或漫画书，做一些轻量级的运动，比如慢跑、骑行等，舒舒服服地洗一个热水澡。

调整睡前环境

环境对于睡眠有很重要的影响，