

閱讀寫作報告－閱讀GO健康

學號	
姓名	
題目	人與報復性睡前拖延症
書名	每晚都捨不得睡 恐患「報復性睡眠拖延症」 雜誌 聯合新聞網
作者	
出版商	

(1) 書籍或文章的閱讀動機

一般人所需的睡眠時間為七到八個小時，但近年來，大多數的現代人平均睡眠時間幾乎未達6小時且普遍存在報復性睡前拖延症。短暫的睡眠會嚴重影響白天的精神狀況，而不管睡得太少、太多都會對大腦的表現產生負面影響。

身為一個每天都晚睡、假日又會花上至少十二個小時睡覺的人，雖然自知這樣的作息對健康不利，卻從未深入了解這種不良習慣可能對自己造成的損害。因此，這次選擇了與「睡眠」相關的文章來做閱讀，並警惕自己的行為。透過更深入的了解，希望能夠改變這種不健康的生活方式，並努力追求更好的睡眠品質。因為只有保持良好的睡眠習慣，才能保證身體和心理的健康，提高生活品質。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

近代社會普遍存在著越來越多人睡眠不足的問題，主要原因不在於失眠，而是刻意晚睡。心理學家和睡眠科學家將這種拖延睡覺時間的行為稱為「報復性睡前拖延症」。報復性睡前拖延症是指人們在晚上延遲上床入睡，以抵抗上床入睡所需的行為，這通常是為了恢復因日常瑣事而被剝奪的私人時間。

許多人在晚間利用這段時間進行個人活動，雖然清楚明天必須早起，卻仍然拖延就寢時間。大多數人選擇滑手機作為拖延就寢的方式。社群軟體的使用可以暫時性地產生多巴胺，帶來短暫的愉悅感，但長時間的使用卻會導致失眠或難以入睡。此外，手機螢幕發出的藍光會抑制褪黑激素的分泌，進一步影響睡眠品質，使人更難入睡和保持深度睡眠。

上述情況與我的睡前習慣完全相符。明明知道使用手機會影響睡眠，卻無法克制自己。長期以來，這種行為已經成為了一種習慣，不僅導致就寢時間延後，也使得我的睡眠時間嚴重不足，造成了隔天早上的疲倦感。

這種睡前拖延行為對身心健康造成了嚴重的影響。短期內，可能會感到精神疲憊、注意力不集中，長期下來更可能導致慢性疲勞、焦慮和抑鬱等問題。

(3) 反思自己的論述或觀點

作為一個大學生，自律對於成功和健康生活至關重要。我意識到，把自律套用在睡眠習慣上是至關重要的一步。固定起床和睡覺時間是我計劃中的重要一環。對於一位嚴重患有報復性睡前拖延症的人來說，這可能是一項挑戰，但我相信這是一個值得努力的目標。

首先，固定睡覺時間對於提升睡眠品質和增加每天的睡眠時間非常有效。通過建立一個每晚相同的就寢時間，我可以幫助自己的生理時鐘做調整，使自己更容易入睡並享有更深層的睡眠。同樣的，固定的起床時間也是非常重要的，這樣可以避免假日花上大部分時間在睡覺上。睡眠過多不僅對身體不利，還可能打破平日的規律作息，影響健康和學習效率。為了達到這個目標，我計劃每天晚上設定一個固定的就寢時間和起床時間，並堅持不懈地執行。即使在假日，也要保持相同的起床時間，以確保自己的生理時鐘不被破壞。

另外，我也必須盡量減少睡前使用手機的時間。因手機的藍光會干擾到自己的睡眠，因此我計劃在睡前至少一小時停止使用手機。如果睡前感到困難，我可以讓自己嘗試一些有助於入眠的活動，如冥想、輕柔伸展或聽輕音樂等等。

這些改變需要堅定的意志力和持之以恆的努力，但我相信它們將會為我的生活帶來積極的影響。通過建立自律的睡眠習慣，我可以改善我的睡眠品質，提高我的精神狀態和學習效率，從而更好地應對大學生活的挑戰。

(4) 參考文獻

每晚都捨不得睡 恐患「報復性睡眠拖延症」 | 雜誌 | 聯合新聞網 (udn.com)

睡眠時間多長才夠？各年齡層「最佳睡眠時間」大公開 - 康健雜誌
(commonhealth.com.tw)

世界級睡眠研究：每晚睡不到這時間 影響大腦表現 | 健康知識+ | 新聞 | 元氣網
(udn.com)