



□记者 吕鹏

年轻人熬夜，“熬”出了什么

A 报复性 熬夜 找回属于自己的时间

人物 廖晗 年龄 24岁 职业 银行职员

今年24岁的廖晗大学毕业,就到银行工作。自从走出校门后,他晚上入睡的时间越来越晚了。

大学的时候,我就习惯晚睡,可与现在相比,之前算是相当的早睡。廖晗说,之前差不多到晚上11时就睡了,而现在基本上要过12时才会入睡。

原来,与之前的大学生活相比,廖晗认为现在属于自己的时间越来越少了。在大学时,通常一天的时间里只有半天有课,每天都有大把的时间干自己喜欢做的事情。而现在则大不相同了,从大学生到社会工作者的转变,早上与晚上固定上下班不说,对于一线柜员的廖晗,连中午吃饭的时间都要挤一挤。

白天一天的时间都已被工作占据,而晚上回到家后,紧接着做饭、刷碗、洗澡、洗衣服。做完这一切,再

B 晚上 偷时间 是缓冲恐惧和焦虑

人物 小雨 年龄 25岁 职业 公司策划

与廖晗一样,小雨也在晚上偷时间。但与廖晗不同,小雨熬夜是为了缓冲对明天的恐惧和焦虑,让自己仿佛置身在一个逃避现实的时空间隙。

就像小时候一样,小雨担心第二天数学考试,会躲在被窝不睡觉,因为害怕眼睛一闭一睁,黑夜一过,第二天自己就已经坐在考场内。而不睡觉或者晚睡,仿佛可以把时间拉长,延缓明天的到来。

这个不良习惯一直保留到了现在。小雨现在从事公司的策划工作,加班熬夜是常事。有一段时间,我工作上遇到了瓶颈,面临一堆烂摊子,每天都要逼迫自

C 黑色的夜幕,营造安静的时光

人物 徐黄丽 年龄 24岁 职业 待业

熬夜就是降噪。徐黄丽给出了不同的答案,黑夜仿佛是一对耳塞,随着天色渐晚,聒噪的人群渐渐调低了音量,汽车的引擎声也逐渐消退,世间趋于静谧。

徐黄丽喜欢在深夜听歌、观影、阅读,因为深夜看剧,可以把感情代入进去,是开心是忧愁,都是自己的情感,可以完完全全释放出来,没有人会说你的笑声多么搞笑,也不会有人在你哭得梨花带雨的时候说你的泪点低。

比起经过熬夜第二天的偶尔犯困,那些电影里奇幻的魔法世界,那些歌里触动心灵的旋律,来得更让徐黄丽快乐。

看时间已经晚上9时多了。感觉自己什么事情都没干,一天就这样过去了。廖晗无奈地说。

于是,巨大的反差让廖晗开始报复性地熬夜,试图找回属于他自己的时间。明明知道熬夜伤身体,手头又没要紧事要做,第二天还要早起上班,廖晗却就是不想早睡。有时候,随手拿起一本书,佯装着翻几页,或者不断下滑刷着抖音;又或者,追几集剧情已经忘得差不多了的美剧。廖晗道出了自己如何与时间死磕。

家人都不理解我的这种行为,看我天天抱着手机,认为我有手机依赖症。廖晗说,只有他自己知道,只有晚上伴着月光,慵散地躺在床上,这时候的时间才是自己的。

自己去处理无穷无尽的工作。小雨说,可即使她加班到半夜,回到家也要再过很久才会睡。因为小雨心里明白,当明天到来时,自己仍然需要回到公司,处理一堆新的工作。如果立即上床睡觉,第二天醒来,所有的问题又都直接摆在面前,无法逃避。

小雨说,熬夜的这段时间对她来说,就像是一段缓冲地带。在这里,她暂时不用担心明日需要面对那些糟糕事,也可以把今天所有的事情放一放,留给自己一段独处的时间。熬夜可以把一切伤害和焦虑都挡在外面,身处其中可以感受到很安全,很自在。我真是舍不得睡啊!

深夜这么安静的时刻,没有家长监督,没有学业压力,一定要用来做自己最想做的事。初中生吕涛是这样认为的。

吕涛说,他平时都住校,只有周末才回家休息一天。爱玩电子游戏的他,一天的休息时间自然宝贵得连晚上也不放过。周六回到家中,过了晚上8时,关上房门,戴上耳机,全神贯注地熬夜打游戏,这时的自己就好像真的是游戏中的角色。没有人在旁边说你打得好不好,但是不管打得好不好,这种能够静下心来打游戏的氛围恰到好处。

你看过凌晨2点的城市吗?这句话已经不是一句励志语录,而是大多数人生活的无奈。近年来,熬夜早已不再是新颖的词汇,而是时常跳跃在人们嘴边,似乎成了现代人习以为常的一项夜间活动。

然而,近期有一个熬夜的本质是什么的话题,在微博和知乎上引起热议。有人说,自己也不想晚上总是熬到很晚,就是怕浪费放松的时间;有人说,工作占据了黄金时间,那就只能从休息的时间挤;还有人说,熬夜伤身的道理都懂,但更多的是舍不得睡,睡得越早就觉得自己越亏。

那么,为什么大多人开始熬夜呢?记者采访了几位周边经常熬夜的朋友,问问他们为什么熬夜?

说说

- @季慧雨
- 作为上班族来说,白天繁忙又充实,难得有点清闲的夜晚才是真的属于自己的,不被拘束不用考虑在乎他人的眼光,只做自己。在现在这个快节奏的都市,不熬夜实在太难得了,而且晚上更能得到共鸣,静下来自己回想过去,思考未来。
- @要做一名优秀的jacky
- 熬夜只是因为吃完饭,躺床上就懒得起来刷牙,但不刷牙绝对不睡觉,反复循环就熬夜了。
- @boo
- 其实对于熬夜的人来说,真正缺少的是有条理的规划,缺少的是对某些事物正确的价值认知。
- @李要要
- 本来回家就不早,还要卸妆、敷面膜,想当一个精致的猪猪女孩不容易。每晚睡前还要完成刷朋友圈、微博的任务,想早睡都难。
- @白鹤
- 我愿意熬夜。夜晚隐藏着无限的可能,舍不得睡去。
- @吃木鱼不吐刺
- 因为打王者一直输,就想赢回来,一把20分钟,几把下来意犹未尽,然后就凌晨了。
- @Cheney
- 很多人说,熬夜熬的是孤独,熬夜熬的是情怀。其实在我看来,熬夜不过是在熬自己,熬出一个真实的自己。
- @宿管俞大伯
- 为了事业和家庭,熬夜工作。
- @董XX
- 之前我也经常熬夜,后来我发现了这只是自己假装抓住了时间。

记者手记

我们生活在一个快节奏的时代。今天这个新剧上线了,明天那个综艺来了某某明星,刷微信朋友圈、刷抖音、刷淘宝,还要看书、学习、运动,使得时间已经不够用了,熬夜就理所当然地成了主流。然而,当大部分人开始习惯性熬夜,其实是暴露了现代青年生活中的许多问题。对白天无所事事的焦虑,对明天重复生活的毫无期待,当然其间还隐藏着孤独、漂泊的灵魂。

除了这些,工作量的强弱也是一个原因。越是竞争激烈的行业,越有人熬夜。一方面是熬夜工作,争取做出好的成绩;另一方面,是压力太大,需要一些夜生活,来缓解一下紧张的情绪。

白天也好,夜晚也好,我们还是应该规划利用好时间。如果有一天,你必须熬夜,请务必让它熬出价值,而不是浪费在无用的事情上。你的青春,更应该在阳光下闪亮,而不是独自在黑夜悲伤。