心理咨询理论与实践
2021 年 12 月第 3 卷第 12 期

睡觉这么没有吸引力吗
——基于在校研究生熬夜的质性研究

孙文轩[1]　徐　华[1,2]

1．北京联合大学师范学院，北京；
2．北京联合大学儿童与青少年学习与心理发展研究所，北京

摘　要 | 熬夜问题在我们身边已经是屡见不鲜，想要改正却并不容易。本研究使用质性研究方法对在校研究生的熬夜情况进行了分析。访谈资料展示了熬夜原因、熬夜类型、阻碍改变熬夜的因素和熬夜的产生四大领域。在熬夜原因领域，呈现出人际影响、家庭环境、娱乐活动、个人因素、学校安排、情绪感受几个次级领域，有趣地发现参与者大多都将熬夜与白天不自由相联系。在熬夜的产生领域，呈现出摆脱长辈的管控、情绪问题导致两个次级领域，结合参与者熬夜产生的年龄段，发现熬夜是作为一种逆反的行为出现的。

关键词 | 熬夜；自由感；质性研究

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

熬夜、晚睡等睡眠问题是当今全球性的课题，有研究估算，在中国有约 1.3 亿的 90 后年轻人有熬夜、晚睡的习惯[1]。如今对于熬夜的研究大致分为两个部分：一部分研究指出，熬夜会影响健康，熬夜占据了睡眠时间，导致人们睡眠时间减少，睡眠质量下降[2]，也会影响人的运动能力，甚至导致一些疾病的发生[3]。对于青少年，睡眠时间短的问题会影响到他们的记忆力、自制力和社会情绪功能等，为其带来负面的影响[4]。在成年人中，睡眠时间短与认知障碍有关，包括反应时间增加和认知能力下降[5]；机动车事故和早亡[6]；代谢性疾病的风险增加，包括二型糖尿病[7]、肥胖[8]和心血管疾病[9]；另一部分研究了熬夜产生的机制。随着科技的发展，电子媒体的使用已经与我们的入睡时间、睡眠时长和睡眠质量紧密地联系在了一起[10]，新生儿从出生就开始受到它们的影响，

通讯作者：徐华，北京联合大学师范学院，北京联合大学儿童与青少年学习与心理发展研究所，副教授，研究方向：青少年心理健康与认知。
文章引用：孙文轩，徐华．睡觉这么没有吸引力吗——基于在校研究生熬夜的质性研究［J］．心理咨询理论与实践，2021，3（12）：839-850.
https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

成为了数字原住民[11]。如今有三种已经确定的机制来解释电子媒体如何影响我们的睡眠，导致我们熬夜。第一种是屏幕光理论，当我们长时间面对电子媒体发出的屏幕光时[12]，褪黑激素的分泌和生理节律会受到屏幕光的影响[13-15]。这是由于褪黑激素的分泌对电子媒体屏幕的主要材质发光二极管所发出的短波长的蓝光特别敏感，蓝光会显著抑制褪黑激素的分泌[16]。第二种机制是睡眠置换，手机媒体的使用作为一种非结构化的休闲活动，它的使用在时间上更为自由，因此容易产生时间偏移[17]，尤其是在就寝前的时间[18]，推迟我们的入睡。第三种是唤醒理论，媒体的内容也会影响我们的入睡，媒体中有很多暴力和性内容[19]，升高个体的心理唤醒和生理唤醒水平[20]，从而难以入睡。同时还存在一种心理机制称之为“报复性熬夜”，在青年中，报复性熬夜尤为高发，它的实质是通过熬夜来弥补自身心理的不适[21]，从而导致了青年人熬夜情况的加重，这样的“报复性熬夜”是一种大学生自卑情结的表现[22]。

相较于已经工作的成人群体来说，大学生和研究生是更特殊的群体，他们的作息时间往往并不是像成人一样极其规律的，大部分成人的工作作息是每天有固定的上班打卡时间且很早，同时有固定的下班时间，这在一定的程度上使成人的生活具有一定的规律性，对于成人的睡眠研究更适用于量化的研究。然而研究生和大学生的睡眠情况很不规律，可能前一天正常入睡，而第二天就因为任务或是论文挑灯夜战。在大学校园中学生的课程安排并不统一，每天的上课时间也各不同，可能有的学生一周时间里早课（早上 8 点开始）占大部分，也有的学生课程以下午甚至是晚上为主，还存在某一天没课的情况，所以有的学生在前一天晚上熬夜甚至是通宵。这就导致了产生睡眠极其不规律、多相睡眠、和不睡眠的情况，从而使学生昼夜节律紊乱，对睡眠产生影响。研究生群体在这些方面更加明显，因为他们的学习生活自由度要高于大学生，在期末和发论文期间工作量也多于大学生，熬夜修改论文的情况时有发生。

综上所述，研究生是一个睡眠极其不规律的群体，熬夜情况多发的群体，所以本研究采用质性研究的方法，着重从研究生发生熬夜情况的时候入手研究，探究他们熬夜背后都有哪些影响因素，并进行适当分类。

2 方法

2.1 研究参与者

本研究参与者来自于北京联合大学研究生院，通过网络招募的研究生，并进行逐一访谈，访谈皆采用面对面的形式，在 2021 年 6 月到 2021 年 7 月期间，研究者共访谈了 5 名研究生，其中男性参与者 2 名，女性参与者 3 名。

访谈研究中发现，5 名研究生皆有不同程度的熬夜现象，有的熬夜到 1 点，最多的熬夜至 4 点，其中有部分因学习熬夜，有的则在熬夜玩手机。

出于对参与者隐私的保护，所有参与者姓名均以姓氏首字母大写。研究参与人员的基本信息详见表 1。

表 1　参与者统计表

Table 1　Participant statistics table

编号	访谈对象	年龄	性别	专业	情感状况	熬夜起始时间
1	S	23	女	心理健康教育	单身	初中
2	T	24	女	心理健康教育	单身	大二
3	C	24	女	心理健康教育	非单身	高中
4	L	26	男	心理健康教育	单身	初中
5	X	23	男	心理健康教育	非单身	高中

2.1.1　参与者基本情况

S：年龄 23 岁，性别女，最近一段时间，上床时间是在 11 点半，熬夜玩手机持续到 1 点，在这期间刷抖音、看视频、和同学聊天。认为熬夜期间很快乐，没有他人打扰，可以做自己想做的事情。第一次熬夜出现在初中，至今已习惯熬夜的作息，没有想改变熬夜状态的打算。

T：年龄 24 岁，性别女，最近一段时间，基本上床时间是在 12 点，熬夜玩手机最晚会持续到 4 点，在这期间看剧、看电影。认为熬夜是自己乐意的事情，在一定情况下甚至会帮助自己入睡。第一次熬夜大概出现在大二的时候，想改掉熬夜的习惯，但是未成功。

C：年龄 24 岁，性别女，最近一段时间，基本上床时间是在 11 点，熬夜玩手机持续到 2 点，在这期间看视频、刷抖音，认为熬夜是快乐的，时间受自己掌控。第一次熬夜出现在高中，当时因为看小说开始的熬夜行为，最近有改变熬夜的习惯，但是在持续几天后都失败了。

L：年龄 26 岁，性别男。最近一段时间上床时间很不稳定，在 12 点到 2 点都有，上床以后直接睡觉，在这段时间都是在完成他今天的计划，如期末作业。被访者还是很期待睡觉的，但是被自己的计划拖延。

X：年龄 23 岁，性别男。最近一段时间，基本上床时间是在 12 点，经常熬夜到 2 点以后，在期间玩手游、看小说，本来躺床上很困，但是关了灯突然就没了困意，甚至越看小说越精神。有过一段时间改掉了熬夜的习惯，但是持续不久。

2.2　工具和流程

采用半结构式深度访谈，研究者提前列好将要探讨的问题，形成一份简单的访谈提纲，在访谈中由访谈对象自由表达，对回答顺序不做规定，围绕研究问题回答即可。本研究中的访谈对象为联合大学研究生。访谈提纲如下。

2.2.1　访谈前

（1）自我介绍与建立关系。

开场白：

你好，我们是北京联合大学心理学系学生。

今天，我约您来，就是希望能够了解一下您的熬夜状况，看看我们能做一些什么更加契合您需求的工作，谢谢您的到来。

https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

（2）解释访谈目的和程序。

（3）签署知情同意书，强调受访者利益的维护、保密原则，重点强调录音问题。

今天这个过程，我可能会问您一些问题，当然我们也可以漫谈一下，聊聊天。谈谈自己目前生活的状态和期待。这个过程可能需要半小时的时间，这个谈话内容将会被保密，不会对你有任何负面和不良影响，请您放心。

（有一些寒暄和过渡）

2.2.2 正式访谈部分

（1）年龄、年级、专业、是否单身。

（2）目前你的生活处于什么状态？

（3）你最近几点上床？那么你入睡又是几点？

（4）看起来你从上床到睡觉之前会有一段时间，在这段时间里你都干什么？

（5）熬夜期间做的这些事情给你的感受是什么？

（6）是什么原因让你处于熬夜的状态呢？

（7）你大概从什么时候开始熬夜的？

（8）你还能回忆起你第一次熬夜是出于什么情况吗？

（9）你怎么看待熬夜的自己？

（10）你目前想要改变熬夜的状态么？

（11）如果有的话你会对改变后的状态有什么样的期待？

（12）你有为了改变熬夜做什么努力么？

（13）是什么原因阻止你改变？

（14）你觉得白天的时间自由吗？ 1–10 分打个分，1 分最低。为什么给自己打这个分？

（15）你能对你自己的自控力打个分么？ 1–10 分打个分，1 分最低。为什么给自己打这个分？

（16）你觉得夜晚的时间受你的掌控程度是怎么样的？ 1–10 分打个分，1 分最低。为什么给自己打这个分？

说明，以上的问题只是作为参考，具体访谈过程中，我们要随时跟随被访谈者，仔细倾听，自然追问，力求自然，舒服，又能够让受访者充分表达更多的信息。（访谈转录信息见表 2）

表 2 访谈转录信息

Table 2 Transcription information of interview

序号	访谈对象	访谈时间	转录字数 / 字
1	S	38:04	3396
2	T	23:35	2300
3	C	35:20	4623
4	L	23:50	3790
5	X	25:40	3206

转录稿录入进 NViov 12 进行整理。

2.3 数据分析方法

2.3.1 确定领域

首先根据转录初稿初步确定若干个大领域，再在若干大领域下细分为若干次级领域，接下来再把 5 位参与者的访谈内容进行组块分割，将分割出的内容按领域归类，如归类过程中发现组块不属于任何一领域，可在建立新的领域。

2.3.2 概括核心思想

将分割出的组块归类好后，将各级分类表现出的核心思想用简练词语概括（优先使用参与者的原始语言）。

2.3.3 交叉分析

观察上述分析得到的核心思想并进行交叉对比，将同一领域内性质相似的核心思想归类，形成类别并命名。

3 领域、类别结果

通过质性研究方法的分析，最后得出熬夜的原因、熬夜的分类、阻碍改变熬夜的因素和熬夜的产生四大类领域，每个领域又存在若干领域，具体见表 3。

表 3 领域、类别概览

Table 3 Overview of fields and categories

熬夜原因	熬夜类型	阻碍改变熬夜的因素	熬夜的产生
1. 人际影响	1. 强迫自己熬夜	1. 白天不自由	1. 摆脱长辈的管控
2. 家庭环境	2. 被动熬夜	2. 环境影响	2. 情绪问题导致
3. 娱乐活动	3. 主动熬夜	3. 作息问题	
4. 个人因素		4. 兴趣爱好	
5. 学校安排			
6. 情绪感受			

4 研究结果（一）——熬夜原因

4.1 情绪感受

参与者表示自己可能会有获得快乐和心有不甘。

4.1.1 获得快乐

有三位参与者表示，自己熬夜期间的感受是快乐的，一位参与者表示自己乐意熬夜。

熬夜就让我觉得很快乐。（C）

是乐意的吧，因为困了就睡了，不困继续看。（T）

https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

晚上，就惬意快乐，白天就得担心有没有什么事儿呀，这个，晚上别人都睡了就肯定没事儿。（S）

当时出的新的游戏机，就一直玩，而且永远玩不够。（L）

4.1.2 心有不甘

有四位参与者表示，早睡觉会心有不甘。

好像我熬夜的时候白天看剧时间还真的很少。就是因为白天好像就是这方面就很少，晚上我会一口气看完。（T）

虽然很困，但还是不甘心睡觉，你想我一整天上课，写作业，完成老师给的安排，基本就要睡觉了，要是就这么睡过去，就没有自己的时间，就很不甘心。（C）

就是睡不着，其实有时候也困，但是吧，必须得玩一会儿，要不就觉得今天就过去了，太亏了就不甘心。（S）

有时候闭上眼就是睡不着，总想着拿起手机看一会儿小说，要不就睡不踏实。（X）

4.2 人际影响

有四位参与者表示，自己的熬夜会受到人际关系影响。

熬夜 battle 的时候，还是研一下那个时候，比如跟男朋友吵架。吵架被迫就是一直在那里说不停，然后就是争论。（T）

有时候我 10 点刚有困意，我的朋友们就来找我玩了，到了 12 点我困意过去了，我朋友们困了，回去睡觉了，我就只能在被窝里继续玩手机。（C）

有时候晚上跟小男生聊天，一聊就聊挺久的。（S）

大学那会儿，第一次集体住宿舍，我困的时候有的人还在打游戏，我就得等着他们睡觉。（L）

4.3 家庭环境

有五位参与者表示，自己的熬夜会受到家庭环境影响。

我之前熬夜是因为焦虑，我爸妈在吵架我就一直很焦虑。（T）

我们家整体时间就很晚，爸妈七八点把店铺关门回来，然后吃完，吃完饭看会儿电视就 11 点多了，我想不熬夜都不行。（S）

我之前在家，家里人就很多，而且环境很嘈杂，我当时状态就不是很好，就熬夜。（L）

我爸妈有时候在家跟开了个棋牌室似的，每天都很多人，就很吵，我就只能熬夜了。（C）

我们家睡得就不早，我爸比我还能熬。（X）

4.4 娱乐活动

有五位参与者表示，自己的熬夜会受到娱乐活动影响。

刷抖音，偶尔回复回复微信，然后看电视剧，还有看小说，初中时候看小说我都能通宵看。（C）

大部分是看视频，有时候会看电影，电影时长 2 个多小时就会长一点，然后有时候是电视剧，这个一看上了停不下来，有时候喜欢的美剧，一晚上能一口气看完。有时候还会看恐怖游戏的直播。（T）

玩手机，和小男生聊天。（S）

初中那会儿买了游戏机，我能熬夜一直玩，后来到了高中又出来新游戏，我就更能玩了。（L）

12 点以后手游更新领个奖励抽个卡，有时候看看小说。（X）

4.5 个人因素

参与者表示自己可能会有身体原因，作业计划，习惯熬夜等。

4.5.1 身体原因

有两位参与者表示，自己的熬夜会受到身体原因影响。

我初中那会儿很混乱，我一度有了抑郁症，作息就很不正常。（L）

我现在就还是能熬，身体没问题，如果哪一天身体不行了我可能就会养养。（S）

4.5.2 作业计划

有三位参与者表示，自己的熬夜会受到作业计划影响。

我每天会有自己的学习计划，到了晚上我会核查，把没有做完的都做完再睡觉。其实有的时候是我安排的学习任务我并不喜欢，就一直拖到了晚上。（L）

期末作业太多了，白天写不完就只能晚上继续写了。（C）

上学期作业少，压力也没那么大，我就真的是熬啊，比现在厉害。（S）

大学熬夜是因为活儿多，刚去大一大二，先做班长，又做年级长，每天的事儿可多了，而且我的手机属于 24 小时不能关机必须响铃，晚上偶尔间隔一两个星期都会有晚上闹肚子的难受的，发烧的，给你打电话，然后你领她去医院看病，所以晚上处于一个就是很容易醒，我的睡眠比较浅，很容易醒的状态，然后就经常会熬夜呀，写稿呀，乱七八糟的东西，然后到期末的时候，他们有大量时间复习 1 个月吧，我太忙了，我就考试前 1 天晚上可能会学到三四点，或者通宵然后直接去考试，所以经常熬夜。（S）

4.5.3 习惯熬夜

有四位参与者表示，自己的熬夜已经成了习惯。

我习惯了这个作息了，我更喜欢在晚上写作业。（S）

我觉得啊，这就跟那个长跑锻炼一样，一开始可能只能跑一下，1 千米、2 千米，越来越多，但是，可能真的到 5 千米了，确实到你的极限了。这个循环产生了以后你睡不着了，虽然很累，精神上很累，但是你到晚上就睡不着。（C）

以前是看恐怖游戏直播才能睡着，现在不焦虑了还是会看一会儿直播才去睡觉，就习惯了。（T）

有时候巨困，眼皮打架，但是没到平时睡觉的点儿，就不想睡。（X）

4.6 学校安排

疫情嘛，学校就天天要求打卡，我一定得等到 12 点去打卡，要不我睡不踏实，我可能睡着睡着突然就醒了，然后打卡。（S）

每天得熬到 12 点打开才开始考虑睡觉。（X）

https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

5 研究结果（二）——熬夜的类型

5.1 主动熬夜

就是想看我喜欢的那个剧，我当时那个电视剧是更新的 4 集，我心想，我快进去看 2 集，然后呢，我看到第 4 集发现，因为过 0 点了。他又更新了两个。它有 6 集，然后我虽然倍速地看，看完 6 集以后也两点半了。（C）

每天晚上朋友们找我玩，玩完以后我就过了那个困点，我就睡不着了，朋友找我玩我也很快乐，我只要见到他们，我就很想跟他们玩。（C）

我每天要完成我的学习计划，我才会上床睡觉。（L）

就很乐意，因为困了我就会直接睡觉。（T）

5.2 被动熬夜

大学宿舍有的人玩电脑，还有人会打呼噜，几点睡不受我控制的。（L）

我爸妈有时候在家跟开了个棋牌室似的，每天都很多人，就很吵，我就只能熬夜了（C）

大学熬夜是因为活儿多，刚去大一大二，先做班长，又做年级长，每天的事儿可多了，而且我的手机属于 24 小时不要关机必须响铃，晚上偶尔间隔一两个星期都会有晚上闹肚子的、难受的、发烧的，200 多个女的呀，你像是多多给你打电话，然后你领她去。医院看病，所以晚上处于一个就是很容易醒，我的睡眠比较浅，很容易醒的状态，然后就经常会熬夜做表呀，写稿呀，乱七八糟的东西，然后到期末的时候，他们有大量时间复习 1 个月吧，我太忙了，我就考试前 1 天晚上可能会学到三四点，或者通宵然后直接去考试，所以经常熬夜。（S）

我入睡慢，寝室里再有个打呼噜的，我就真睡不着了。（X）

5.3 强迫自己熬夜

我就是在推荐里刷抖音，其实我感觉抖音的内容就挺无聊的了，我还在刷。有时候我都已经困得不行了，但我还在刷，我都不知道我坚持什么，我不知道就有的时候，我会控制不住，我想点开抖音，然后点开了，虽然我在点开之前，我告诉自己说，我只刷一个我就睡，然后刷它很久，然后那个时间可能到 12 点多了。12 点多，我觉得我该睡觉也打完卡了，我觉得我该睡觉了然后我就告诉自己，我刷完手上这个我就不刷了！但是，每次都能滑到下一个，等我困了就一两点了。（C）

就是睡不着，其实有时候也困，但是吧，必须得玩一会儿，要不就觉得今天就过去了，太亏了就不甘心，我必须得做点自己喜欢的事情，看乐队视频啊，陪陪妹妹聊天啊，我才能安心去睡觉。（S）

过了 12 点我就得去领手游新一天的签到奖励啥的，不领难受。（X）

6 研究结果（三）——阻碍改变熬夜的原因

6.1 白天不自由

你想我一天上课，写作业，完成老师给的安排，基本就要睡觉了，要是就这么睡过去，就没有自己

的时间，就很不甘心。没有一点是我自由支配的时间。（C）

白天太忙了，不甘心睡觉，又是作业又是啥的，我想要一点自由的时间，做点自己的事情。（S）

我姨是教导主任。每个老师监督我，我也拿不出来手机，白天得学习，中午休息的时间下课就得去主任办公室吃饭，吃完饭主任再给我培养我一会儿我的数学能力，然后我做题，然后就开始上课。下午我上课，我就回家了，回家开始写完作业，然后就上床了，上床呢？就看小说。（S）

白天就很忙，期末了一直在写作业。（T）

6.2 环境影响

大学宿舍有的人玩电脑，还有人会打呼噜，几点睡不受我控制的。（L）

我之前在家，家里人就很多，而且环境很嘈杂，我当时状态就不是很好，就熬夜。（L）

我爸妈有时候在家跟开了个棋牌室的，每天都很多人，就很吵，我就只能熬夜了。（C）

我们家睡得就不早，我爸比我还能熬。室友一打呼噜我就更难睡着了。（X）

6.3 作息问题

我们家整体时间就很晚，爸妈七八点把店铺关门回来，然后吃完，吃完饭看会儿电视就 11 点多了，我想不熬夜都不行。（S）

习惯了每天看会儿直播再睡，早起的话也会觉得很难受。（T）

我每天中午才起，到了晚上就没那么困。（C）

我们家睡得就不早，我爸比我还能熬。没到平时睡觉那个点儿我就不想睡。（X）

7 研究结果（四）——熬夜的产生

7.1 摆脱长辈的管控

高中就看小说，自己在被窝里看手机，爸妈也不会进来看我，我就一直看，有的时候能通宵看。（C）

白天学校里管控得太严格了，晚上回到家才能玩手机，我就看小说，一直看，能看到第二天直接去上学。（S）

初中出了游戏机，我买了，买回来就一直玩，晚上在自己屋里也没人管我。（L）

那会儿有了自己的屋子，关上门也没人管，就玩手机。（X）

7.2 情绪问题导致

我当时就很焦虑，因为爸妈吵架的问题，我就只能熬夜。（T）

我当时有了抑郁症，那时候就很混乱，作息也不规律。（L）

8 研究启示

首先，熬夜的产生多是与自身的不自由感有关，对成年人来说，适当地保持自己的工作量且安排清

https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

晨的工作，是缓解熬夜的一个有利因素，对于中学生来说，家长对他们应保持尊重的同时每天留出孩子可以自行分配的时间（可以进行娱乐，兴趣爱好）。

从熬夜的第一次出现来看，有四名参与者都是发生于中学，他们都提到了是在父母没有监督，摆脱了长辈的管控的情况下，开始的熬夜。提到中学，逆反心理并不陌生，逆反心理是指于个体的自由受到限制的时候，所产生的想要恢复自由感的心理现象。这与几名来访者的情况很吻合，尤其是“S”同学的情况最贴合。可以认为熬夜行为是中学生一种逆反心理的表现。

同时适当的工作量也是缓解熬夜的一个有利因素，由参与者表示白天任务安排很满，没有时间自由分配，导致了想要熬夜做点自己喜欢的事，也有参与者表示如果第二天没有任务的话，自己也会考虑熬夜甚至是通宵，当参与者第二天有早课的情况下，很少会有熬夜的情况。综上所述，每天合理的任务量给自己留出自由分配的时间可以缓解熬夜的动机，同时给自己安排早上需要早起的硬性要求（比如强制自己第二天早起疫情打卡）也能缓解熬夜的情况。

其次，改变自己睡前的习惯，有利于缓解熬夜的情况。一共有三个方面，第一：已经把熬夜当成了习惯。想改掉这个习惯很困难，但是我们可以养成一个新的习惯，比如“L”同学所说的，我入睡很快，戴上眼罩就是我睡觉的指令一样，马上就睡着。第二：周围同学或者家长有熬夜的习惯。很多同学好面子，选择忍气吞声，在床上强行睡觉，这时候可以勇于跟同学或家长提出不要熬太晚的请求，甚至可以申请换宿舍。第三：睡前半小时尽量不使用手机，屏幕的蓝光会影响我们的褪黑激素分泌，这也可以解释“X”同学躺下以后越看小说越精神，当然也可能是小说内容刺激引起了“X”生理和心理唤醒水平的升高，但这些都与手机的使用离不开关系。

最后，转移快乐感。多位参与者都提出熬夜会使自己感到快乐，这是吸引大家熬夜的原因之一。可以在白天的生活中多做一些具有挑战性但能完成的任务，提升自身的自我成就感，从而获得快乐。

9　研究局限与未来展望

本研究采用了系统的质性研究方法，对具有熬夜情况的研究生进行了深入的分析，并提出了相应对策，为不同人群提出来可实行的建议。然后，本研究也在以下几个方面存在局限性，在未来可以改进。

第一，本研究的样本容量偏少，导致收集到的熬夜情况类型较少，未来可以扩大样本的容量，丰富关于熬夜的情况。

第二，样本的选取范围集中，这次样本的选取只涉及同一个系的研究生，无法看出不同系之间的学生熬夜是否具有差异，且年级较为集中，皆是来自于研一的学生，无法看出不同年级间差异。

参考文献

[1] 中国熬夜晚睡年轻人白皮书 2019 年 [C] // 艾瑞咨询系列研究报告，2019（2）：208-252.

[2] Phillips A，Clerx W M，CS O’Brien，et al. Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing [J]. Rep，2017，7（1）：3216.

[3] 武欣然，景涛，董晓毅. 熬夜对大学生身心健康的影响及干预策略研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报，2020，38（1）：4.

[4] 桂一丁，等. 睡眠影响儿童青少年脑发育与行为健康 [N]. 人民政协报，2021-04-21（11）.
[5] Siobhan B，Dinges D F. Behavioral and physiological consequences of sleep restriction [J]. Journal of Clinical Sleep Medicine Jcsm Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine，2007，3（5）：519.
[6] Czeisler，Charles A. Duration. Iming and quality of sleep are each vital for health，performance and safety [J]. Sleep Health，2015，1（1）：5-8.
[7] Buxton O M，Marcelli E. Short and long sleep are positively associated with obesity，diabetes，hypertension，and cardiovascular disease among adults in the United States [J]. Social Science & Medicine，2010，71（5）：1027-1036.
[8] Liu J，Zhang A，Li L. Sleep duration and overweight/obesity in children：Review and implications for pediatric nursing [J]. Journal for Specialists in Pediatric Nursing，2012，17（3）：193-204.
[9] Cappuccio F P，Cooper D，D'Elia L，et al. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes：a systematic review and meta-analysis of prospective studies [J]. European Heart Journal，2011.
[10] Exelmans L，et al. Bedtime mobile phone use and sleep in adults [J]. Social Science and Medicine，2016，148（1）：93-101.
[11] 李宜霖，周宗奎，牛更枫. 数字技术对个体的影响 [J]. 心理科学进展，2017，25（10）：12.
[12] Gradisar M，Wolfson A R，Harvey A G，et al. The sleep and technology use of Americans：findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll [J]. Journal of Clinical Sleep Medicine，2013：9.
[13] 陈庆伟，汝涛涛，罗雪，等. 电子媒体使用对睡眠的影响、机制及其干预 [J]. 心理科学进展，2019，27（1）：70-82.
[14] Cajochen C，Frey S，Anders D，et al. Evening exposure to a light-emitting diodes（LED）-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance [J]. Journal of Applied Physiology，2011，110（5）：1432-1438.
[15] Chang A M，Aeschbach D，Duffy J F，et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep，circadian timing，and next-morning alertness [J]. Proc Natl Acad Sci U S A，2015，112（4）：1232-1237.
[16] Chellappa S L，Steiner R，Oelhafen P，et al. Acute exposure to evening blue - enriched light impacts on human sleep [J]，Journal of Sleep Research，2013，22（5）.
[17] Berson，D. M . Phototransduction by Retinal Ganglion Cells That Set the Circadian Clock [J]. Science，2002，295（5557）：1070-1073.
[18] Jan V D B. Television viewing，computer game playing，and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children [J]. Sleep，2004（1）：101-104.
[19] Kubiszewski V，Fontaine R，Rusch E，et al. Association between electronic media use and sleep habits：an eight-day follow-up study [J]. International Journal of Adolescence & Youth，2014，19（3）：395-407.
[20] Brown J D，L'Engle K L，Pardun C J，et al. Sexy media matter：Exposure to sexual content in music，movies，television，and magazines predicts black and white adolescents' sexual behavior [J]. Pediatrics，2006，117（4）：1018-1027.
[21] 胡淑珍. 从“自卑与补偿”理论角度分析大学生“报复性熬夜”行为 [J]. 长江丛刊，2020（7）：154-155.
[22] 陈晨. 熬夜：青年的时间嵌入与脱嵌 [J]. 中国青年研究，2021（8）：29-35.

https://doi.org/10.35534/tppc.0312106

Is Sleep so Unattractive?
—Based on a Qualitative Study of Late Nights Among College Graduate Students

Sun Wenxuan[1] Xu Hua[2]

1. Teacher's College of Beijing Union University,Beijing;
2. Learning and Psychological Development Institute for Children and Adolescents, Beijing Union Universtity, Beijing

Abstract: The problem of staying up late is common around us, but it is not easy to correct it. In this study, qualitative research methods were used to analyze the staying up late situation of graduate students. The interview materials show four major areas: reasons for staying up late, types of staying up late, factors that hinder the change of staying up late and the generation of staying up late. In the field of reasons for staying up late, there are several sub-fields, such as interpersonal influence, family environment, entertainment activities, personal factors, school arrangement, and emotional feelings. It is interesting to find that most participants associate staying up late with daytime freedom. In the field of staying up late, there are two sub-fields: getting rid of the control of elders and emotional problems. Combined with the age group of participants staying up late, it is found that staying up late is a rebellious behavior.

Key words: Stay up late; Sense of freedom; Qualitative research