

睡觉前千万别做这件事，伤身又伤心！

有句俗话说，夫妻没有隔夜仇。但很多人都有这样的体验：夫妻之间或家人之间，睡前吵架，醒来后非但不会和好，反而还更容易记仇。

这究竟是因为什么，应该如何避免？一起来看——

夜晚，情绪的催化剂

研究表明，人的情绪会在一天内有多次波动，尤其是在夜晚时分。换句话说，晚上人们更容易多想。这也是很多作家习惯在夜晚写作的原因。

实际上，这都是人体内的激素作祟。人体存在昼夜节律的现象，也就是生物钟，根据外界环境的不同，自身也会进行调节。

白天时，血清素含量较高，人的情绪相对正面，而到了晚上，为了助于睡眠，人体会分泌褪黑激素，血清素的分泌水平则会降低，情绪就会转为相对消极。像很多抑郁症患者，体内血清素的分泌都比较少。

如果是在上午或者下午吵架，可能双方都会就事论事，目标一致，让事情得到解决。但到了晚上，双方都本能地多想，于是这个架吵着吵着就会远离重点。这就不仅仅是简单的吵架了。

当然，还有一点现实的考量。等你带着情绪吵完架，能听你倾诉的人大多已经睡着或者睡意朦胧了，根本不能帮你排忧解难。

只能自己忍着，越憋越难受。

即使有人是夜猫子，也会在昼

夜节律规律的支配下变得感性，可能无法理性地帮你分析问题，而是侧面上推波助澜。

总之，夜晚吵架，对情绪的影响绝对是远远高于其他时刻的。

睡眠，让火药桶升级

有人会疑问，前一天上午，家人交代你去做某件重要的事，虽然答应了下来，但转头就会忘记。可为何吵架这件事，睡过一觉反而记得牢呢？

其实，是睡眠起到了催化剂的作用。研究表明，睡过一觉，短期记忆就会转变为长期记忆。

这和睡前背单词记得牢有着相似的原理：倒摄抑制。

白天吵完架，人们往往还会做其他事，吵架的细节和当时的情绪就会被淡化，可晚上吵完架再睡觉，这点并不难忘却的记忆就会被强化，此后不断地跳出来。

简单来说，后来的记忆会不断干扰先前的记忆。距离睡觉越近发生的事情，会记得越清晰。

这里要特别提示一点：睡前记仇，比记住其他事，要容易得多。

这是由于带着情绪入睡，负面情绪会让大脑的杏仁体、纹状体失控扭曲，简而言之，就是让你越睡越生气。这也就意味着，如果遇到开心的事，睡

一觉可能记牢程度加一倍，遇到不开心的事，记牢程度就会翻几番。

睡前吵架，危害很大

除了容易记仇，睡前吵架对人身体的危害。

情绪受到剧烈波动，会使人的心跳频率加快，呼吸变得急促，短时间内难以入睡。

一项研究发现，睡前没能谈拢的伙伴睡眠时间都在6小时48分以下，反之，睡眠时间都超过了7小时。

如果总是睡前吵架，长此以往，患上关节炎、心血管疾病甚至阿兹海默症的概率将增加10%。

为了身心健康，调节情绪显然十分重要。

避免睡前吵架，不妨这样做

1.睡前几个小时里，尽量不谈比较敏感或者双方存在争议的话题。

对于上班族而言，能多睡一会儿就是最大的心愿了，不但能消除当天的疲惫，也能有精神开始新一天的工作。

一个好的睡眠，往往需要睡觉前几个小时都保持稳定的情绪。

否则，不但要谈的事情没解决，两人的休息和工作也会受到影响。

2.问题谈不拢，就暂时先放下。

很多人在晚上讨论问题，其实是因为白天太忙，抽不出空来。

此时就要谨记一点，夜晚情绪波动明显，讨论问题很可能是暂时得不出结果的，一旦有了火药味，就要及时止住，把这个话题先放一放，不然只会愈演愈烈。

3.时刻谨记就事论事，不上升到互相攻击。

吵架往往是由一些导火索引起，比如讨论事情时一句有歧义的话。

其实，对于两人而言，讨论出结果才是主要目的，胜负并不重要。如果意识到伤害到了对方，大可以选择承认错误，这不代表你在问题的观点上出错，只是为你刚刚没有控制住的言语而道歉。

说不定，对方看到你的态度，自己也会有所反思，让事情的讨论得到圆满的解决。

(新华社)

第28届全国推广普通话宣传周
9月15日至21日

加大国家通用语言文字推广力度 促进铸牢中华民族共同体意识



晋中日报·晚报版宣