

熊、狮子、海豚和狼

来看看你属于哪种睡眠类型

大家可能都读过不少关于养成早起然后做点什么的文吧?说实话,你是不是会为自己确实早晨起不来而备受煎熬和悔恨?其实问题不在你,而在那些文章。每个人的睡眠类型都是不一样的,分为熊、狮子、海豚和狼四种类型,只要找到了自己效率最高的那个时间段,你也可以做到效率奇高、精力充沛,而不是非得早早起来去完成各项任务。这是科斯明·安赫鲁塔发表的一篇文章中关于睡眠的研究性文章中所阐述的结论。

几个月来,科斯明·安赫鲁塔一直在“虐”自己,努力创造一个完美的早晨计划,帮助他实现效率最大化,完成更多的工作,但每次他都悲惨地失败了。

他使用了三种独特的模式,试图在不太可能的时间醒来,也培养了新的爱好,但都没有对自己起作用。科斯明·安赫鲁塔以为问题出在他的适应力和他无法养成一个成功的作息上,但事实并非如此。他所有其他的工作都很顺利,而且也都颇有成效——他唯一不能忍受的就是早上5点起床开始工作。

对科斯明·安赫鲁塔来说,早上起床是很累的,即使他每晚睡8个小时。而且,他喜欢在晚上工作,他不明白自己为什么要放弃轻松和惬意的时光。

科斯明·安赫鲁塔认为自己被那些自我提高的言论给困住了,它们把早晨的时光和早晨该做的事情神话化,毕竟网上到处都是各种教练、导师建议大众起床后花时间冥想、锻炼和阅读,这样大众就能创造属于自己的奇迹早晨了。但从科斯明·安赫鲁塔的经验来看,这些不是每个人都适用的。

比起其他人,拥有这2—3个小时的优势是令人震惊的,因为这给了你时间去提高精神和身体。然而,如果你不喜欢早起,你就会感到压力很大。

并不是每个人都适合早起然后干这个干那个,你知道为什么吗?因为背后的奇迹不在于早晨,而在于你该在什么时候做什么。

在过去的几年里,出现了很多研究,似乎早起的鸟儿不再总是能抓到虫子了,如果夜猫子早就把虫子吃了的话。你醒来的时间已经无关紧要了——重要的是你在多大程度上利用了一些科学家和睡眠专家一直在谈论的睡眠类型。

睡眠类型这个概念早在50年前就有了,1970年有研究人员在论文中首次采用了这一概念。

这项研究旨在了解一个人的昼夜生理作息是否会影响他的工作效率,以及这种影响是如何发生的。所以研究人员做了一个问卷调查,让人们关注自己一天中什么时候的认知和身体表现最好。

研究人员在接下来的几年里对这份问卷进行了修订,发布了《睡眠类型问卷》,这份问卷至今仍在使用,用来了解一

个人的工作效率在早上还是晚上达到高峰。

这项研究持续了几十年,直到2018年12月,一项新的研究向大众打开了睡眠类型的大门,让研究人员了解自我提升的新方法。

特别是,研究人员的目的是调查一个人的睡眠类型在一天的不同时间对他的身体和认知表现有多大影响。所以他们把人分为两大类:云雀型,他们在白天工作效率更高;夜猫子型,他们在晚上工作效

率更高。之后,这些睡眠类型又被分成了四种新的动物:熊、狮子、海豚和狼。

考虑到每个人的作息安排,他们已经证明了不同的人有属于自己的特定的时间,在这段时间内工作效率更高,精力更充沛。因此,如果我们能发现并合理利用这一时期,我们就更容易提高自己的表现,无论是在我们的私人生活还是工作生活中。

科斯明·安赫鲁塔在文章中指导大众了解所有这些睡眠类型的优点和缺点。但首先,让我们简单了解一下什么是昼夜节律。

什么是睡眠类型?

什么是昼夜节律?

人类和地球上所有的生物一样,随着地球昼夜的自转,形成了许多内循环规律行为,持续时间约24小时。

这些周期就是昼夜节律,它们调节我们身体的生理和心理,比如血压、体温、日常作息,甚至是反应时间和协调

精度。

每个人都是独一无二的。有些人可能在上午9点效率最高,而另一些人可能上午10点或12点效率最高。

在人的一生中,每个人的昼夜节律都有不同的变化,所以人们可能

会在一天中的不同时间达到最佳表现,这取决于他们的生理周期在当下的运转情况。尽管如此,这些变化并不是瞬间发生的——昼夜节律转变到与我们的身体相关需要很长时间。

你的睡眠类型是什么?

睡眠类型1——熊

最常见的睡眠类型是熊——大约55%的人与这种睡眠类型有共鸣。

在四种睡眠类型中,熊的睡眠周期最符合昼夜交替——它们讨厌熬夜,而且它们睡眠也没有问题。

如果你的睡眠类型是熊,你的最佳工作时间是上午到下午。尽管如此,如果你睡眠不足,你还是会于午餐后睡个午觉,从睡眠不足中恢复过来,为下一阶段的工作做好准备。

睡眠周期:晚上11点到早上7点

最佳工作时间:上午10点到下午2点

小贴士:把你的工作安排在早上,尽量在下午早些时候完成最紧急的任务。如果你没能及时完成任务,你最好在浪费更多的时间之前停止工作。同时,你是一个外向的人——好好利用这一特点,直到你的精力在晚上耗尽为止。

睡眠类型2——狮子

狮子的睡眠类型充分体现了“早起鸟儿”的形象——它喜欢早上早起,精力充沛,如果可能的话,它可以马上开始工作。

狮子型的人通常在中午左右就会耗尽精力,所以他们会在一天的头几个小时内完成所有的工作,所以如果可能的话,下午就会休息。它们的睡眠周期也遵循昼夜交替——对于狮子型的人来说,他们是在疲惫和筋疲力尽中入睡的。

睡眠周期:晚上10点到早上6点

最佳工作时间:上午8点到中午12点

小贴士:头一天晚上就安排好工作,这样当你醒来的时候,你已经知道要做什么了,也就不会浪费时间去想它了。同时,记住你是一个有魅力和乐观的人,所以要好好利用这些技能。

睡眠类型3——海豚

对于所有海豚型的人来说,生活对你来说是残酷的。

你总是不能按照固定的睡眠周期作息,这对你的日常情绪有很大的影响。

海豚一次只用一半的大脑睡觉,所以如果你无法平静地休息也就不足为奇了。你总是很警觉,经常在夜里醒来。

海豚型的人也会反复思考自己的成功和失败,这种行为会在一夜之间不断上演,使他们在社交上变得疏远和不感兴趣。尽管他们感到焦虑,但他们是最聪明的睡眠类型之一。

睡眠周期:晚上11点30分到早上6点30分

最佳工作时间:下午3点到晚上9点

小贴士:既然白天工作不适合你,那就休息一下,让自己精神焕发。你的效率随时都有可能降低,所以要在你的想法消失之前做好记录的准备。写日记对你来说可能是个绝妙的主意。

睡眠类型4——狼

与狮子不同的是,狼属于那种在早上很难醒来的类型——狼在起床晚的时候精力更充沛,在晚上会迸发出活力和创造力。

狼型的人一整天都是疲惫的,但当太阳快要下山时,它们会突然神采奕奕。他们性格内向,但极具创造力,通常分两个时段表现出来,一个在中午左右,另一个在下午6点左右。

睡眠周期:0点至7点30分

最佳工作时间:下午5点至晚上12点

小贴士:如果你在晚上感觉精力充沛,那你最好推迟几个小时去睡觉,而不是强迫自己躺在床上。永远不要忽视你的最佳工作时间,去工作,即使这个时间看上去非常奇怪。



如何最大限度地利用好你的睡眠类型?

在阅读这篇文章时,你可能已经对不同的睡眠类型的特征产生了共鸣。原因是睡眠类型是用来解释相似的人的相似特征的,但这并不意味着它穷尽了所有的类型。

也许你拥有狼的创造力和狮子的生产力,或者可能是海豚的聪明和熊的外向。重要的是要明白什么时候你的效率会上升,这样你就可以利用这些规律让自己从中受益了。

科斯明·安赫鲁塔提醒:“下次你再听到什么‘用好你的早晨’或者‘早晨该做的什么什么事情’,不要跟我犯同样的错误,努力在早上5点起床,而是应该发现属于自己的模式来实现效率的飞速提升。大约6个月前,我确定了自己的睡眠类型,从那一刻起,我的工作效率高得不能再高了。我是一头狼,也是一头狮子——我喜欢在晚上工作到很晚,那是我效率最高的时候,但我也像狮子一样,早上有充沛的精力。

问题是,我一到下午就变成了一个懒惰的拖延者,所以我计划在午饭后制定我所有的自我提升计划。只要稍微调整一下我的计划,我就可以阅读、冥想、跑步了,直到晚上我又恢复充沛的精力。我就是这样把一个从未对我起作用的‘奇迹’早晨变成一个真正产生奇迹的下午的,就是这样。如果你曾经遇到过我这样的情况,你可能会想知道更多关于睡眠类型的知识以及该如何利用它们的建议。”

据新华社网