

【2020 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】
社會組 科學文章表單

文章題目：賴床在浪費你的時間！展開新的一天就從床開始！

文章內容：限 500 字~1,500

別再讓床浪費寶貴的時間！

早晨，是一天的開始，有人習慣早起，也有人每天都想在被窩裡多待十分鐘。不過，我們耳熟能詳的佳句「早起的鳥兒有蟲吃」，或許仍是不錯的座右銘。賴床，是指由于各种原因，早上醒来却不愿意起床，喜欢在床上多躺一会儿的行为，通常被叫做賴床。那是什麼原因造成我們賴床呢？

在說明賴床原因之前，我們要先來認識睡眠的 5 個階段，一個完整睡眠階段的時間約在 90~100 分鐘左右，一個晚上 8 小時的睡眠，多半會經過 5 次的睡眠階段。睡眠一共會經歷 5 個不同的階段，國際睡眠醫學研究將睡眠階段分成五個週期：入睡期、淺睡期、熟睡期、深層睡眠期以及快速動眼期。

從第一週期入睡期結束，開始進入第二週期淺睡期的時候，如果在這時段醒來，我們會最為清醒，通常不會賴床，因為我們的大腦還沒開始進入深層的休息。但是，如果換在大腦深眠的時段被叫醒的時候，我們就很容易賴床，因為這個時候是我們睡的正熟的時候。所以，容易賴床的人，通常都是第一階段淺睡期特別長的人，導致在該起床的時候，才剛處於熟睡的第 3 或第 4 階段，所以就很難清醒，容易賴床！要避免賴床，就必須要有好的睡眠品質，好好調整自己的生理時鐘，在休假日也不要睡太多的回籠覺補眠，這樣只會造成晚上睡不著，白天想睡覺的惡性循環！

根據美國網站「Sleep Junkie」近期一項調查顯示，清晨 5 點多就早起的「鳥兒」，平均的年收入，比上午 9 點起床的人，竟高出 1 萬 9000 美元（約台幣 57 萬元）！

要想擺脫賴床 3 個方法！首先養成規律睡眠，尤其是假日不要刻意補眠睡得晚，就算要補眠也別超過兩個小時。二則睡午覺的時間別太長，以 30 分鐘為限。當然剛開始可能不習慣，所以不妨先將鬧鐘間隔時間設定為 15 分鐘並在睡覺前提醒自己，第二個鬧鐘醒了就一定非爬起來不可。

參考資料：

賴床的原因？如何克服賴床？

<https://oghome.com.tw/%E8%B3%B4%E5%BA%8A/#%E8%B3%B4%E5%BA%8A%E7%9A%84%E4%B8%BB%E8%A6%81%E5%8E%9F%E5%9B%A0>

別再賴床了！最新調查顯示，早起的人賺比較多錢

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/55061>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則