

## 上班小睡

### 03-19

科學研究已經證實大家都知道的事：睡覺是治睡眠不足的良方。事實上，就醫學上而言，小睡於各方面都比食用咖啡因更具對抗疲勞的療效。然而，不固定地偷個幾分鐘，閉目養神，確實有其缺點。

在值夜班的駐院醫生身上反覆的實驗中發現，如果他們在值勤空檔小睡，實際上會覺得更昏昏欲睡。問題就出在那些累得很快就進入熟睡的人，從那種狀態下醒來會覺得反應遲鈍。那種感覺使人恍恍惚惚、頭腦不清，因而降低或影響反應力長達三十分鐘。

小睡最有效的時間是在還不覺得疲倦時，用小睡一下來預防疲勞。研究人員稱這個為預防性小睡。這種小睡會有效是因為睡眠的不足可以在第一小時睡眠中得到最快的補償。但實行小睡唯一美中不足的是在過程中會損失時間。但如果整體的生產力可以提升，大部分的管理者應該願意接納這些睡仙的。

### 03-20

#### 法蘭克和維諾妮卡在咖啡機旁聊天：

法蘭克：妳聽說過匹茲堡有位主管為員工設了一間小睡室嗎？

維諾妮卡：聽過，不管人們從前對工作中小睡怎麼想，公司現在支持這種想法，因為小睡可以提升士氣和生產力。

法蘭克：但妳覺得我們真的需要小睡室嗎？

維諾妮卡：絕對需要。我們的社會正面臨長期的睡眠不足。美國人平均一個晚上只睡七個小時，比建議所需要的睡眠還少一個多小時！

法蘭克：這樣子的話，我覺得上班時間小睡的觀念一點都不瘋狂。

維諾妮卡：當然不會。英國航空允許他們公司的機師這麼做，在矽谷的一些公司已經設立了小睡室，而現在甚至軍方也贊成小睡。

法蘭克：我真的很驚訝雇主會支持員工在上班時間小睡的這種觀念。

維諾妮卡：嗯，我想任何一個老闆都會擔心實行這項措施之後，可能會有員工打混。但事實上小睡是必要的。

法蘭克：為什麼呢？

維諾妮卡：因為感到愛睏是我們身體自然節奏的一部分，而不只是一頓豐盛的午餐所造成的結果。

法蘭克：或許如此，但是，下一次妳被老闆抓到上班打盹的話，試著這樣解釋看看！