# 熬夜猝死的作文(合集21篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-06-15

*熬夜猝死的作文1一大早，妈妈就批评我：“伟伟，快开学了，你连英语单词也不会背，你怎么去交差呀？”我不慌不忙地答道：“我差不多都会背了。”妈妈一听，马上拿起英语单词表抽查我，可我一个都答不出。妈妈生气了，扔下一句“今天快背，晚上我再来抽查”就...*

**熬夜猝死的作文1**

一大早，妈妈就批评我：“伟伟，快开学了，你连英语单词也不会背，你怎么去交差呀？”我不慌不忙地答道：“我差不多都会背了。”妈妈一听，马上拿起英语单词表抽查我，可我一个都答不出。妈妈生气了，扔下一句“今天快背，晚上我再来抽查”就骑着自行车上班去了。

妈妈前脚一走，我就飞一样跑出门去玩了，把妈妈交代的事抛到九霄云外了。

晚上，妈妈回来了，一进家门就问：“伟伟，你的英语背得怎么样？”我一听，慌了神：“妈妈……我……再练习……一遍。”妈妈看我这个样子，就确认我白天没背过。妈妈两眼一瞪，嗓门提高了好几个八度，发威了：“今天夜里你要是背不出英语，你就不用上楼睡觉！”吃过晚饭，爸爸妈妈上楼了，只留我一个人在楼下背单词。背着背着，我的上眼皮和下眼皮就打起架来，我真想睡觉呀！可是一想到妈妈那双能冒火的双眼，我就不敢闭上眼睛。我不住地埋怨自己：唉，我真是自讨苦吃呀！早上妈妈明明说过，在家练习背单词，不要到别处去玩。可我左耳进，右耳出，转个背就给忘了。这回妈妈一定特别生气，今天晚上我要是再背不出，说不定明天还要揍我呢！怎么办？看来，现在只有一条路，那就是快快背单词，这样妈妈说不定还会原谅我。

想到这儿，我就打起精神，认认真真地背起英语单词来。

**熬夜猝死的作文2**

幸福是从天而降的礼物，幸福是上帝给我们的恩赐，每个人幸福的滋味尝起来都不一样。

“幸福”是怎么定义呢？其实幸福是各人而有所不同的，而我的幸福就是生活中大大小小让我开心的事，一件带来愉悦的小事，就能让我感到幸福，一件带来快乐的大事，也能让我感到无比的幸福。

我的家庭是我幸福最大的来源，家人细心的呵护，无微不至的照顾、包容，和对我的教导，都是家人给我的幸福，家就是我的充电站，也是我的休息站，更是我的栖息地，使我拥有这么多幸福。

学校也是我幸福来源的其中之一，老师教我们做人做事的道理、班上的规矩，\*苦的教导我们。还有我的同学，他们在我伤心欲绝的时候，替我难过；在我心花怒放的时候，替我高兴。平常他们都会搞笑，让我笑的合不拢嘴，而且总会有讲不完的话题、聊不完的事情，这些事都成为我幸福的来源。

每当回忆起那些幸福的事，都会使我的嘴角上扬到十点十分，对我而言，幸福的滋味就像是带着书香的巧克力，虽然有点奇怪，但一谈到幸福，我的脑海里就有这样的感觉。

幸福得来不易，唯有细细咀嚼，才能感受到幸福的滋味

**熬夜猝死的作文3**

“叮铃铃……”我的闹钟再次响了。“哎呀，真吵！”我一边抱怨着，一边看了一眼闹钟。“才六点半，再睡一会儿。”我嘀咕着，又躺下了。

一觉醒来，已是七点半了。完蛋了，要迟到了。我拿着衣服随便一套，胡乱地用毛巾擦了一把脸，抓个面包往嘴里一塞，匆匆出门。

我一边跑去学校，一边后悔不已：早知道这样，昨晚就不熬夜看漫画了。本打算九点钟就睡觉的，可是，越看越有劲，把整本漫画看完，连虫子都睡觉了，我才关上灯。

我踩着铃声走进教室，同学们都静静地坐在座位上，老师站在讲台上，眼睛都直勾勾地盯着我。我无地自容，恨不得找个洞钻进去。

回到位置上，翻开书，我连打了几个哈欠，眼睛怎么也睁不开，头点得像鸡啄米，同桌提醒了我好几次，也抵挡不住这如龙卷风的睡意。强撑着听课，只是效果如何，天知道！

一天都这样过去了。晚上回家，打开作业，什么也不回，唉，完了，完了，上课没听课，作业做不来。上面的字都认识我，我却不认识它。

唉，都是熬夜看漫画惹的祸。

**熬夜猝死的作文4**

昨天跨年夜，虽然没有特地去玩，但也不知不觉到了凌晨之后才休息。

有人说，熬夜是因为不想太快地结束一天，仿佛晚一点睡，就把那一天给拉长了些，自己给自己创造出了多一点的时间似的。

如果是这个说法的话，那早起又仍尝不是这样的道理呢？

试想着，清晨四五点，五六点就起床的人，不就是比八九点甚至睡到大中午的人多出了好几小时更甚至一上午时间。

同样是创造”多出“的时间，有的人宁愿选择不太健康的熬夜也不喜欢早起。这种选择，在周末，假期的时刻，或者是一个需要极度自律的自由职业者那里，尤其的重要且现实。

现在的年轻人，几乎没有人不熬夜，有的深陷其中，有的是又爱又恨，既想改正又觉得困难重重。我觉得，还是遵从内心吧。

尽管昨晚睡得晚，尽管知道今天是假期，但跨年的第一天，实在是不想做一个小懒虫。

我还是在保证睡眠的前提下，让自己尽可能地早起。虽说时间没有平时早，但当我从温暖的被窝里毫不犹豫地起身去洗漱的时候，还是为这个小小的战胜惰性的行为觉得开心。

新的一年，希望我们都能选择适合自己的健康的生活方式，开启更美好的生活。

**熬夜猝死的作文5**

作为爸爸妈妈的乖孩子，我一向是早睡早起的，虽然周末会睡会儿懒觉……不过，我还从没有熬过夜呢！熬夜是什么样的感觉呢？想想看，一个人不睡觉，周围黑漆漆的，很静很静，掉根针都能听见，哇哦，一定很刺激吧！于是我决定利用周六的晚上尝试熬夜。

吃过晚饭已经八点了，我想：哈哈，今晚看多长时间电视都无所谓。我看啊看，看得津津有味。终于，我喜欢的电视节目看完了，看看表，哦，才九点。我回到自己的房间，坐在椅子上转圈圈，好无聊！我灵机一动，前几天大姑给我捎了几本“花衣裳”的书，有辫子姐姐的，阳光姐姐的，还有“坏坏”的。我很喜欢阳光姐姐，所以先看她写的那两本。看着看着，我就被里面搞怪的内容笑翻了，“哈哈哈哈……”我笑得在床上直打滚。这时，隔壁传来妈妈的声音：“你这个傻孩子，大半夜的笑什么？快睡觉！”。这回，我乖乖地闭嘴了，毕 竟 凡是得有个度嘛！我忍着笑继续看，完全沉浸在书的海洋中……不知不觉，那两本书都被我看完了。我揉揉眼睛，打了个哈欠，我再次看看表。啊！五点了！不行了，实在太困了，我要睡觉……于是，我便一头扑进了被窝里……

结果你猜怎么着？我这一觉就睡到了下午三点！醒来之后全身酸痛，还悲剧地熬出了一双熊猫眼。苍天啊，我现在可算知道按时作息的重要性了。切记，千万别熬夜！

**熬夜猝死的作文6**

半年的初中生活结束了，寒假来临。这次老师留了一些作业，而且是一天一些。想偷懒都不行。第一天写作业时可算是忙坏了。因为第一的我没制定计划。再加上收拾收拾学校的东西。所以作业没完成。算是我的假期中的第一块绊脚石。

第二天，在妈妈的帮助下 ，我制定了一个学习方案。按方案上写作业。别说效果还不错。晚上妈妈把英语，数学判了考考语文。之后改一下错题，分析一下原因。我们还为几道题争执起来大多数是妈妈胜利了。

之后的日子，就如法炮制了。时间久了，我认为写作业是件快乐的事!我相信只要这个假期。我好好学习，一定为在班级站住脚。不让辛勤劳苦的父母伤心，我相信我会做到，那么让我从写作业开始!

**熬夜猝死的作文7**

记不清是哪次放长假，我们一家要去四海山游玩。在出发前一天晚上，我们一家出去喝茶。我出于好奇，要了一杯咖啡尝尝。结果发现咖啡太苦了，可我放了n多糖，硬是把咖啡喝光了。

晚上，回到家已经十点多了，我却睡意全无，甚至可以说是兴奋。平时这时的我，早就瞌睡连天。我洗了澡，还不想睡觉，妈妈硬让我上床睡觉。我不肯就范，妈妈就用理由劝我：“明天你还要去四海山，要早点睡，要不然早上起不来。”

我躺在床上，一起睡得是一个来我家做客的小弟弟。我看着他睡着，好想像小弟弟一样一睡睡到大天亮啊。我睡不着，脑子在胡思乱想。

我突然想起我喝了一杯咖啡，又想起咖啡能够提神。我断定咖啡起效了。天知道咖啡效力会持续多久。我十分无聊，没人陪我说话，又不能做事，怕惊动妈妈，被训。那天夜里四周一片安静，连听声音解闷都难。

我真切感到无聊透顶的难受。我不断调整身体姿势，让自己舒适一些，以便更好入睡，有时又一动不动的躺一会，有时又照看一下小弟弟。我心里想的总是这几句：快点睡着；时间好慢啊，真无聊；天快亮啊。

我没想到咖啡效力持续了一夜。我在凌晨5点多时熬不住了，跑到我妈房间。我妈得知我一夜没睡，急忙让我在她那儿睡一下。当然，我仍然没睡着。这是我第一次熬通宵，因为没事可做，特别枯燥，时间变得好慢。

**熬夜猝死的作文8**

早上起来，果不其然，头发又比昨天油的更厉害。唉！这到底是怎么回事呢？

在假期这几天，头发总是油的很快，头皮屑有也之前更多。我本就没怎么长过痘，结果一个假期过来，额头上成了痘痘开会的聚集地。

直到身体向我发出警告，我才察觉到这样的作息有多危险。昨天就开始想改变，却因为一时的嘴馋，耽误了时间，导致休息的时间又缩短。如果再这样下去的话，恐怕皮肤和发质或一天比一天差吧？不但有生理上的影响，还有心理上的影响，而如果真的那样，还怎么高效率的学习呢？

所以我决定，以后每天要把写作业的时间缩短，实质上就是高效率的写作业，将一些不必要浪费的时间省下来。这样一来，晚上睡眠的时间就充足了许多。

今天我就完成了这项目标。充分利用了课间和中午的时间，完成了部分作业。但是唯一不足的是，今天晚上写作业的时候，又没有做到彻底自律。休息的时间又被我延长了十到五分钟。下次一定要多加注意才行！在这方面可不能再出点差错了！不然怎么得以早休息呢？

希望自己以后越来越充实，越来越自律，将自己的生活安排得更加妥帖！作息要规律，不要再熬夜！

**熬夜猝死的作文9**

今天在课堂上老师向我们普及的一个新的知识，那就是熬夜的危害究竟是什么，学习完这堂课之后让我觉得受益匪浅。

老师告诉我们熬夜就是在夜晚入睡的时间很晚，一般来讲，十二点之后入睡的人就算是熬夜了。如果一个人不经常熬夜的话，那么熬夜对他的危害也许并没有那么的显著，而如果一个人经常熬夜，把熬夜当成了家常便饭的话，那么健康的危险也许就会找他的麻烦了。

熬夜时间久了，人的整个精神状态就会变得很差，无论白天睡多么久，也弥补不了晚上不休息给人带来的危害，而且如果一个人熬夜的时间长了，他的皮肤状态也会变得很差。除此以外，更危险的是，熬夜还有可能会给人带来身体健康上面的麻烦，比如说肝肾功能，都会受到很大的影响。

学完这堂课之后我才明白，家长们老师说不让我们熬夜，原来是有这么多的道理呀。小伙伴们，我们大家以后一定要早睡早起，不能够再熬夜伤害自己的身体了。

**熬夜猝死的作文10**

在一天晚上，妈妈因为有事把我扔在了外婆家。有句俗话“山中无老虎，猴子称大王。”我心想妈妈不在我就是大王了，我一定要珍惜这次机会叫哥哥也来和我一起睡。

哥哥还真的来了。到了十二点了我们还没睡觉。哥哥拿出了手机，来玩游戏。我们彼此都没有感觉到有一丝累意。我们对外面的声音十分敏感，只要有动静，我们就趴在床上，带起眼罩，来装睡，但就装了这么一会儿，就引起了一场不谐的斗争。

我哥占用了我的棉被，我十分不满。我突然用力给哥哥来了个措手不及，他慌慌张张的，但他也不甘示弱，用力扯着棉被。棉被还挺结实，要不然早就被我们撕成两半了！我对他说：“哥哥我们消停一会儿吧，要不棉被一人一半好了！”“那也好。”他回答。

我们安分的躺了一会儿。哥哥说饿了，我也感觉到肚皮在“咕噜咕噜”地叫。我们就打开灯吃开了。突然，门开了，舅舅站在门口，我们都还没来得及装睡。舅舅说：“半夜三更的你们竟在吃东西，你们真想得出来的！”突然他像变了个人一样，开始摸我们的头，然后说：“不早了赶紧休息吧！”然后关门走了。我们把东西吃完躺下了。我们看了看表，现在已经三点了，我们翻来覆去睡不着。哥哥提议聊天，我同意了，我们在聊一个游戏，和另外的东西。这时我们听见隔壁有厕所开门，哥哥问我今天星期几，“星期三怎么了？”我说，“那就对了嘛，我妈今天要去看病，马上就要出发了。”哥哥说，“那太好了，我们又可以玩了！”

**熬夜猝死的作文11**

我爱熬夜，深爱。

不知从何时起，我开始熬夜，不论做什么事，总要放到晚上。当然，作业在晚上写，玩、娱乐也在晚上。但白天却睡很久，常常睡过了早饭和晚饭。

正因为这样，白天总是萎靡，提不起来精神。

那段时间，我的口腔溃疡一直不好，总是一处地方好了，另一处又长了起来。我的爹妈一直以为是我缺少某种维生素，总是买含有维生素的补品，给我补这儿补那儿。

可是，口腔溃疡一直不好，没有任何效果。实在没法，妈妈就弄了半杯子的盐，兑上点热水，让盐融化。她拿出几根棉签，或者说一盒。沾了盐水，让我张开嘴。我照做，她把棉签伸到我的嘴里，触碰我那溃疡的地方。

一股被刀割的痛随传遍全身，直到心底。继而口中有了一丝血的味道，顺着我的嘴流了下来，我又闻到了血的味道。

我张着嘴巴，流着泪——我发誓，这是我从小到大第一次疼哭。在这以前，无论是被开水烫得皮肉皱起，还是竹棒把伤开“撕开”，暗红色的血顺着皮鞋直流不停，还是从双杆上摔到水泥地身体屈成虾米状，我都是只皱皱眉头，从未掉过一滴泪。

可现在，血顺着我的嘴流，泪顺着我的脸流。我痛苦，尝着血和泪混合的味道。

医生说熬夜会导致口腔溃疡。我后悔熬夜，原来熬夜的味道是这样的痛苦。

血流了，总该结束了吧。我想我是有些天真了，因为清洗完，我妈妈给了我两粒石子大小的药，说是维生素，让我含着，放在伤口上，过会就好。

我确实分不清那维生素是酸还是苦，不过我知道，味道是让人难闻，难以触舌的。有那两粒维生素放在那儿，伤口越发地疼，钻心地疼。我问妈：“可不可以不含？”

“不行！”冰冷地拒绝。

我忍着痛，我想分清那是什么味道，像苦的，又像酸的。

我知道了另一种熬夜的味道——分不清是酸还是苦。

两粒药终究还是融了，伤口也不痛了，只是觉得有此肿。

我想着：以后别熬夜了吧。

**熬夜猝死的作文12**

>熬夜的危害

记得刚开学的时候，每天晚上作业很少，能在很短的时间内完成所有的作业，现在不行了，每天晚上都睡得很晚。

但是前几天在电视上看到一则新闻，让我现在不敢熬夜。新闻里报道说，一个年轻女孩因为熬夜，凌晨突然死亡。看完这个新闻，我心里一颤。

我知道虽然我现在没有熬夜那么严重，但是最近睡得很晚，我已经感觉到自己的身体发生了变化。感觉皮肤越来越差。我的脸以前很白，现在看起来蜡黄蜡黄的，跟营养不良一样。而且白天的时候，虽然清醒，但是感觉很累，知道是熬夜的结果。

过了这段时间我决定不熬夜了，一定要照顾好自己的身体。

（五年级，300字）

>第一次熬夜

第一次熬夜

半夜睡不着，把心情哼成一首歌，只好去楼顶找另一个梦。

夜深了，城市依然灯火通明。城市里彻夜未眠的灯光把云映成暗红色。

这里的高楼密集，挡住了我的远视。楼上的霓虹灯此时变得格外刺眼。不远处的桥上有车水马龙，灯光照亮了江面，清晰可见一条波纹。

在这个城市，即使是夜晚也令人不安。

在这样的夜晚，我似乎明白了很多。

灯光和烟火一起闪耀，无法照耀到城市最深处的黑暗。

这在你看来可能很正常，但对某些人来说却是一场灾难，一个死胡同。

暖黄色的路灯一盏接一盏的喊着，让居民们感到窝火，有的人甚至忍不住破口大骂。小贩一家三口住在路边的棚子里，日复一日的奔波，甚至深夜。婴儿不时会哭。在这个奶粉面临严重问题的地方，赚到的每一分钱对孩子都很重要。努力，努力。我表示无限敬意。

这样不好。一辆装有警车专用警示灯的汽车向小贩们驶来。

他们惊恐地看着自己的灾难，却心慌得不知如何是好。看着这一幕，我迫不及待的想保护这个弱小无辜的孩子。一群穿着制服的野蛮人醉醺醺地下了车。他们二话不说，打着执行公务的幌子，疯狂地抢夺小贩的财物。他们甚至把所有有用的东西都装进车里，冷冷地丢下一张票和一个白眼。

**熬夜猝死的作文13**

我的生活从每天闹钟被关掉开始。可是关掉闹钟又谈何容易呢？每次关闹钟都是一次身与心的磨砺。

早上，“噼里啪啦！噼里啪啦！”在闹钟一声又一声急促的响声下，原本一边整洁又干净的床边被我抓狂般弄得乱七八槽，东一团，西一团，像是一个垃圾集中回收场。一会儿，我神经触动般坐立起来，但又一会儿，屈服于不败的睡意，乖乖的躺下了。就在这样之中，时光被我消耗殆尽。于是乎，接下来的行动会被起床的傲气给一点又一点的异化。

这真的全都要归功于昨晚我玩游戏的嚣张，对于自己沉迷于短时间就可以获得的快感不自知，一遍又一遍的重复在熬夜带来的虚无感和乏力感中。这样获得快感并不能解决现实中的问题，反而会把我的精力给一点又一点的消耗掉，继而伤害我的身体，又干扰明天的学习，真的是得不偿失。

所以我要改正这个不好的习惯，把自己的时间投入到其他的有意思和对的活动中去，提高自己。

早睡早起，不应该变成一个口号。让我向自己的熬夜生活说不吧。

再见！我的熬夜生活！

**熬夜猝死的作文14**

暑假，的确可以玩的特别开心。父母也要上班，我们自己就可以在家里玩，乐得清闲，在家里玩，父母又不在家，当然是随便我们怎么玩了。

可是暑假一玩的开心也就忘乎所以，忘了时间了。是的，我就时常玩到半夜还在看手机。很多时候吧，倒不是我自己不想早点睡觉，可是不知道为什么，想早点睡觉的吧，就是忍不住的会看手机。明明也没有什么特别有意思的内容，可是就是忍不住的看手机。有些时候人还就真是一个那么奇怪的东西，很多时候偏偏很想做这件事情的时候就是做不了了，又忍不住的被另一样东西给迷惑住了，当真奇怪。可是人有时候如果没有办法抑制住自己，自制力有些恍惚又或者就想这样放纵自己的时候，还真的是很难控制的。所以暑假想要早睡，还真的是一件很困难的事情嘞。一到暑假，就忍不住的想要多玩一会儿手机。可是我们要这样告诉自己啊，以后玩手机的时间多的是了，不要占用自己睡觉的时间。睡觉的时间真的是非常宝贵的，不可以混为一谈，睡觉其实就是让自己器官也可以休息一下的时候啦。否则每天都工作24个小时，不都累死了吗？

所以为了自己的身体，也要尽量早睡。要说暑假又哪里不好，其实也就是没人约束了，就容易熬夜了，这点不太好吧。所以一定要让自己的自制力也好一点，可以很快的控制住自己，赶紧早睡啦！

**熬夜猝死的作文15**

时间老人飞快的跑着，转眼，我就升至成为了八年级的学生，七年级的生活带给我太多的回忆，眷恋，天公作美，我们没有分班，重返学校时，我依旧看到了那一张张熟悉的笑脸，那一刻，我好高兴。

八年级的生活是全新的，是奇妙的，是痛苦的，是快乐的，是惆怅的，是失望的，它就像一支画笔，在枯燥无味的白\*的“生活”纸上，绘画出美妙绝伦的画，调制出最炫目的颜\*，让你的生活充满活力;它也像一个高级化妆师，把原本丑陋无比的丑女“生活”进行“精心”地打扮，修眉，剪发等一系列的活动，做好以后，再看看丑女“生活”，你保\*认不出她了，以为她是四大美女之首——西施，丑女，噢，不对，应该是美女“生活”彻底被改变了;它也像一个五味瓶，不只有甜和乐，还有\*，苦，辣，让你的生活连绵起伏，不再只有一种格调。

下面就来介绍我的\*，甜，苦，乐的八年级生活吧!

oneday,我和同学闹翻了，原因是我前一会儿看了她的本，然后就准备还给她。可她不知跑哪里去了，我就随手放在她课桌上，最后她竟还来找我要，可我明明放在那桌子上，怎么现在没了，真奇怪，可同学还是不相信我，还说我是故意拿了她的本不还，听了这话，我好难受，仿佛有千万颗针扎在我心里，好痛，这时，我委屈，伤心痛苦的眼泪忍不住从眼里夺眶而出，齐涮涮地掉下来。

我觉得真的好心\*，为什么她不相信我?

**熬夜猝死的作文16**

熬夜有许多危害，他会让人感到头晕。如果经常熬夜，甚至以后还会有失眠的可能。我就有一次亲生体验，那感觉并不好。

那次是去吃夜宵我晚上3:00多才睡，早上7:00起床的时候我感觉头昏眼胀。做作业提不起神，做到一半便眼睛变有着欲要合拢的举动。我依靠冷水坚持了下来。可到下午上课的时候，我是不能用冷水的，所以老是听的话我一般一直耳朵进一只耳朵出。差不多10个字听个一字吧！学习状态大不如前，以前一倍的时间我现在要花两倍还不止。那让我很难受。老师当然也发现了我这种情况，别让我休息一会。可惜短短10分钟的休息完全不够，仅是杯水车薪。迫不得已，我只好请假回家了，可欲当我躺在床上的时候，发现根本睡不着。记得要颤颤巍巍地走起来，活动一下筋骨。看书，我以为这样就可以让我早点睡觉，可没想到看书的时候我竟提不起一丝睡意。这让我很苦恼，做作业吧，想睡，眼睛经常耷拉着。可就是睡不着，那时我以为是心理作用。你越想睡觉越睡不着。所以我索性不想了，看起来电视，这是一个很愚蠢的举动。要知道，看电视不仅不会让人睡觉，而且会使人睡不着。所以我依旧处于睡不着的痛苦的体验中。知道晚上，我才睡着了，那是我发誓，以后不熬夜了……

同学们不要学我哦！

**熬夜猝死的作文17**

在漫漫长夜中，万物都已休眠，唯我一人在窗外，仰望着天空众星捧月。我独自一人在房间里徘徊，等待这太阳的光辉照亮世间的每一丝黑暗。

在寂静里，我独自一人，月亮洒下的光辉如一层薄雾，在我身边徘徊着，那么久才挪移了一寸。周围似乎太过于安静，缺少了乐趣和生气。在万籁俱寂中，许多想法涌入我的脑中，让我无法入眠。我想用数羊的老土方法，让自己尽早入睡。但这种方法没一点用处，反而因为数数让脑袋更加清醒了，那游丝般的睡意，也被我的潜意识排斥了。正因如此，通宵的念头就油然而生。睡不着？那就别睡了。难道还要一直赖在床上无聊地发呆？不可能的，我为何不起来度过这美妙的夜晚。对！通宵吧！

我打开灯，坐在床头看书，我为自己挑灯夜读的行为而骄傲。书中精彩的内容，让本已消散的睡意竟像子弹一般向我袭来，我终究抵御不住它的攻略，意识开始迷糊，感觉自己想随风摇曳的芦苇一般，摇摇欲坠。这睡意，该来的时候不来，不该来的时候来了，不解人意呀！就在我倒下时，我的头撞到了桌角，一阵刺痛向我袭来，睡意又烟消云散。我揉了揉我的头，合上书，拿起手机开始了漫长的游戏征程。游戏的音乐声开得很大，以免我再次困倦，只是这漫漫深夜，游戏都无法提起我的精神头了，睡意再次席卷而来，在这种两面夹击下我的防御不攻而破，之后便失去了知觉。

通宵对孩子来说，还是太艰难了，这滋味……好难形容。

**熬夜猝死的作文18**

睁开眼的第一时间，感觉到的是来自于脖颈的酸痛。眼睛由于长期处于黑暗中，对明亮的灯光已有几丝不适应。揉了揉眼，我扶着桌沿叹了口气：我这是，趴桌上睡着了？边站起身舒展几下边瞄了一眼墙上的挂钟，已经这么晚……不，是这么早了么？我自嘲着摇了摇头，又坐下继续挥洒笔墨了。

我第一次熬夜，好像已经是很久以前的事了。我作为一个小学、初中还算成绩不错的高中生，刚入学那会儿更是飞扬跋扈，自以为好成绩会一路相随的，于是，每天都重复着上学、放学、回家、玩、作业、睡觉的程序，无限循环直到第一次月考，数学成绩惨不忍睹。打那儿以后，妈妈的唠叨声教育声不绝于耳。老妈还非常认真地替我做了月考总结，得到了一个逻辑相当强的结论：没有熬夜。因为老妈向成绩好的亲戚家长取过经，他们表示：要想成绩提高，必须做好复习和课外习题的工作。但为什么平常没有做呢？因为我睡得太早了……

“你看看对面那家孩子，多用功，多懂事，你那么早睡觉干什么？！人家那么晚了还在用功学习……上一次我一觉都睡醒了，那孩子还在灯下写作业……”老妈很快发现，我书房对面那栋楼的三楼的那家同学于我来说就是一个很好的学习榜样。第一次听她这么说时，我十分佩服对面楼上那位，别人一觉睡醒了，她还在写作业。久而久之的，我便烦躁起来了，不就是熬夜吗，至于这么老念叨着么？我也可以啊。

**熬夜猝死的作文19**

如今，这是一个高度信息碎片数据化的时代，大部分事情都是那么的迅速。无论是方便的洋快餐，还是快速的地铁；无论是简易的电脑还是便捷的手机，这些仿佛都已经深深地嵌入在了我们的生活之中。但是在所有事物变得迅速的同时，你是否感受到我们的注意力逐渐退化了呢？

以前，当我们要阅读一本书的时候可能要一个周或者半个月，但是现在即使是自己喜欢的书可能最少也要看上半个月。你的注意力难道真的不值钱了？

在生活中影响我们注意力的事物越来越多。在无聊的时候打开手机刷几波，或者浏览一下几个闲情的八卦，不知是真是假的新闻。就连报纸现在很多年轻人都已经无人问津。这些似乎都已经成了日常。据有关人员的研究，注意力的集中主要在这几个原因：睡眠；营养；氧气；运动。

看看这些词，是不是感到十分的扎心？虽然总共就有四个词，但是能有一个你能做到的就不错了。现在很多年轻人还是上班族都流行熬夜，据资料显示，中国有3亿人就有睡眠障碍，失眠率高达38%，远超全球27%；而00后和90后的熬夜率更是分别达到了45。7%和40。9%！并且这个数字还在每年暴涨。2月27日，广东工业大学一名大学生因为熬夜而猝死在宿舍；20\_年6月，烟台某高校20岁女生欢欢猝死，她因为考研跟找工作的压力，猝死前两个月长期熬夜。可见熬夜真的已经成为了家常便饭。

而营养，虽然现在因为中国的快速发展，营养不良已经很少出现，但是肥胖、营养过剩、大量食用没有营养的食品也已经比比皆是。这些症状所引发的后果，不仅仅有高血压高血脂，而也会严重的影响注意力，因为配合熬夜你会经常昏昏欲睡，并有“就差把头压在桌子上大睡一觉”的感觉。这也是你的注意力大幅度的贬值。

至于氧气和运动，我国居民经常锻炼率仅为17。4%，那这是什么概念，整整100人中只有17人经常运动！不运动的人可以说一抓一大把。而且尤其是学生、上班族之类的工作，每天有一大半时间都是坐着度过的。但还好我国及时颁布了将建立广播体操和工间操制度，目前稍有改善，但是它还是使劲地给我们的注意力打低的价格。

由此可见，注意力不值钱不全是发展快速的错，我们本身也有非常多的问题。那么说了这么多原因，从病根入手，我们究竟该怎么做呢？

那首先肯定是要做好睡眠，因为睡眠可以说是人一生中最重要的一件事，一个人一天1/3的时间都在睡眠中度过，如果睡眠出现了问题，经常打瞌睡肯定注意力值不了多少钱。可以考虑晚上早一点睡早上早一点起的方式，有的事情不用一定拖到2-3点做完。而且早上如果从工作开始一天的效率可能还要快20%左右呢。并尽量中午可以的话睡一小会，30-45分钟为宜。

其次要做好一个个计划，不能像无头苍蝇一样乱飞乱撞，不然会浪费时间。

时常累的时候做一个冥想，放松，再进行注意做事，并尽量使自己在一个安静的环境。

再就是要清淡饮食，避免吃的太饱犯困。

并一定要经常运动，如果实在身体莫力能助，那就经常望向远方，让眼运动一会。

这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。但是不要老是以借口去推卸不去做，要主动尝试。不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。让我们从现在开始，把注意力的价值不断提高。记住：水滴石穿，要看的是你是否坚持努力，加油！

**熬夜猝死的作文20**

“迪迪，这么晚了怎么还不关灯，是不是又在看课外书，又等着生病呢是不是！”一阵怒吼在屋子里回荡，不用猜，又是老妈的河东狮吼功发威了。

自从上了六年级，我的时间就像成了压缩饼干，一分一秒都不能浪费，整个人都紧张了起来。本来学校的作业并不多，可是，因为课外班的缘故，每天都要很晚才能睡觉，就因为这个，我平常看课外书的时间就没有了。没办法，禁不住课外书的魅力，只能背着妈妈偷偷地看，没想到竟然还是被妈妈发现了！没办法，只好听从妈妈的安排，去大屋睡觉了。不过，我还是在抱去的被子里又偷偷的放上了课外书，还想偷偷瞄上两眼。

来到大屋里，发现妈妈还在专心致志的看电脑，对对联。我趁此机会，偷偷的看起了课外书。

哪成想，我刚在书海中遨游了没二十分钟，伴随着妈妈的一声怒吼，我又从书海中应拉了回来，一抬头，发现面前突然做了一张苍白的脸。我被吓得大叫：“鬼啊！”忽然，从那位长着鬼脸的人身上发出妈妈的说话声：“叫什么叫，大半夜的，还让不让人睡觉了？”我再定睛一看，原来是妈妈贴着面膜，被我误以为是鬼了。

“老妈，大半夜的，你贴着面膜准备装鬼吓人呢！”我埋怨道。可是，没想到我的一句话让老妈暴风雨似的训话：“你也不看看几点了，还在这儿看课外书，信不信我给你撕了……”

我一看电脑屏幕，原来已经十一点多了，为了不招来老妈更多的训斥，我赶紧灰溜溜地上床睡觉，不过，我们的熬夜进行曲还在演奏着……

自评：这是我的一段课堂小练笔，描写的为了看课外书，和妈妈斗智斗勇最终失败的一个片段，还请大家多多支持哦！谢谢！

**熬夜猝死的作文21**

叮！现在是凌晨三点，屋子里的灯已经灭了，手机的灯光却把你的脸照的惨白，你不仅不困，还兴趣盎然，饶有滋味地看着一部刚刚追的小说，或者心情起起伏伏地打着游戏，是名副其实的熬夜人。这当然可能满足了你某些方面的需求，但你知道吗？你这是在残害你的身体，你在慢性自杀！

作为青少年，最突出的特点便是仗着年轻熬着最狠的夜，用着最昂贵的护肤品，休息的时候还会选择在中午十二点起床。不是我说，你自己说这行为傻不傻，都快蠢成猪了好吗！身体是革命的本钱，而我们还即将迎来高考，先不说这影不影响学习，就算是学霸，可身体熬坏了，不能参加考试，再聪明又有什么用？别总是等事情发生了才后悔自己当初为什么要熬夜，世界上要是能因为人的悔不当初而再来一次，还谈什么秩序！还讲什么科学！别做梦了，少年！

近来有好多报道是关于熬夜猝死的，我不知道你有没有看到，或者说这有没有引起你的注意。如果没有，那从看到我的这篇文章开始，希望能让你明白，一时熬夜身体感觉不出异常，但久了，你会感到疲惫，头疼，这不仅仅是正常的熬夜反应，它也证明你的身体受到实际性伤害了。有研究表明，经常熬夜的人身体年龄比实际年龄要大，其伤害性相当于抽了十年的烟。

纵然年轻时有些张狂，费的起青春，可没人会为你的未来做保障，更不会有人会对你的未来负责，你做的一切终归还是要自己承担，熬夜这件事看似事小，可其危害性是不容小觑的，无关于年龄，没有谁能熬夜还没有一点事的。

请不要在大好年华虚度青春，你们还有美好的未来和可期的远方，作为祖国未来的根基一代，肩负着实现中华民族伟大复兴的你们，更不应该如此，所以说，醒悟吧，熬夜人！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找