策划：龚丹枫 陈晓璇
统筹：卫 轶 何 宁

细说心语

指导单位：广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员：全省心理教研员
及一线教师

一周热话题

主动熬夜、被动失眠 大学生如何睡个好觉？

主持/羊城晚报记者 孙唯 何宁
实习生 袁辰悦
本期特邀专家/张斌

“月亮不睡我不睡，头发掉得我心碎”“谁把我的觉睡了？我真的睡不着了！”良好的睡眠是身体健康的必要条件。但是，当代大学生们或主动熬夜，争做“熬夜冠军”，“除了睡觉时间不想睡，其余时间都想睡”；或被迫失眠，天亮了，眼睛仍然“瞪得像铜铃”。持续性睡不着、睡不好、睡不够——“春困、夏盹、秋乏、冬眠”四季如梦的状态成了许多大学生的常态。那么，大学生该如何养成良好的睡眠习惯，提升睡眠质量，睡个好觉？

1 大学生“状况百出”的睡眠：熬夜、失眠、夜醒

“我一般在凌晨十二点到一点之间入睡，睡眠时长视第二天有无‘早八’而定。如果有‘早八’就七点起床，如果没‘早八’一般九点到十点起床。”来自北京外国语大学的林同学告诉记者，“之前通宵过两次，期末周还有凌晨五点睡的经历。”

和林同学一样，来自浙江工业大学的沈同学也是一位“资深熬夜党”：“理想的情况是凌晨一点之前入睡，但有时候还是会打游戏、看小说或者刷抖音到两三点，为了考试通宵‘抱佛脚’也是有的。”

林同学和沈同学的情况在当下的大学生中并不少见。根据中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》，大学生熬夜情况严重，24:00前入睡的大学生仅占29%，52%的大学生在24:00–2:00入睡，还有19%在2:00之后入睡；工作日平均入睡时间为00:40，非工作日则为00:48，均明显晚于上班族。

除此之外，失眠等睡眠问题也困扰着不少大学生。“我的睡眠质量很差，夜晚多梦，睡眠很浅，平均一晚上会醒三四次，而且偶尔会失眠，只能辗转反侧试图让自己再次陷入睡眠。”林同学有些无奈，“睡眠质量对我第二天的状态有很大的影响。一般凌晨两点以后还没睡觉，第二天还需要早起的话，醒来以后我就会明显感觉身体不舒服，比如肚子疼、全身没力气，注意力也难以集中，整个人会变得比较暴躁。”

沈同学也表达了类似的感受。“睡不好会导致我第二天一整天都处于紧张焦虑的状态，还会感觉呼吸不上来、心跳过速、没有食欲、身体酸痛等。”“很困但就是睡不着”“一躺就是一整晚，六点半了还是很精神”“在家呼呼大睡，一到学校就睡不好”……大学生们叫苦不迭，睡个好觉似乎变成了一种奢侈。

图/视觉中国

2 “状况百出”的睡眠背后：学习与生活的高压和手机的大量使用

大学生为什么喜欢当“夜猫子”？高质量的睡眠何以成为一种“稀缺资源”？

“我往往是十二点前就躺下了，可就是舍不得睡觉，”林同学坦言，“白天总有一种‘被迫营业’的感觉，好像只有零点之后才是我自己的时间，所以即使很困也会撑着眼皮刷一会儿手机，不然就会觉得这一天白过了。但是，放下手机的时候又会觉得很空虚，第二天挣扎着起床的时候也很后悔。”

为什么熬夜？“舍不得放下手机”“报复性熬夜”是许多大学生不约而同的回答。在经历了课程和作业、学生工作、学校临时下发的任务等待办事项“瓜分”的一天后，睡前的时间就成为了无人打扰的喘息时刻。于是，大学生们开始以熬夜的方式“夺回白天失去的一切”。

此外，期末周和DDL、学习或生活上的过度焦虑和压力也是大学生睡不了、睡不着、睡不好的原因。“每次第二天要跑八百米或者有什么很重要的事情，还有期末周，我的睡眠质量就会明显变差，有时候是想东想西睡不着，有时候是早醒。”林同学有些无奈，“期末复习的时候还经常会在校园墙或朋友圈看到‘哪里可以通宵自习’‘有没有人一起去通宵备考’这样的问题。”

南方医科大学南方医院精神心理科（睡眠医学中心）主任、中国睡眠研究会副理事长张斌教授表示，目前，青少年包括大学生群体的睡眠问题，与整个社会的大环境以及结构的变化不无关系，主要表现为“社会性”的睡眠不足。“一般来讲，青少年的睡眠时间，最好要大于9个小时，不要低于7个小时；成人的睡眠时间则应在7个小时以上。但现在生活里要做的事情和面临的刺激越来越多，大家的睡眠时间普遍都是不足的。社会快速运转，年轻人要多方面应对，同时社会对年轻人的要求也越来越高，他们的压力增加了，内在的焦虑水平也会比较高，这自然就会影响睡眠质量。”

另外，青少年的睡眠问题也和当下手机等智能终端的大量使用有关。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，大学生手机日使用时间时长偏高，56%的大学生每天使用手机超过8小时，明显高于全用户的平均水平。“现在很多大学生睡觉前必须得再玩一会手机，否则就睡不着。但是，一方面，经常刷手机会使一直处于大脑兴奋的状态；另一方面，手机屏幕发出的光线会抑制体内褪黑素的分泌，使得入睡更加困难。”张斌说。

3 想要睡个好觉，保持节律是关键

长期熬夜和低质量睡眠都是大学生身心健康的“杀手”，学习、生活高效运转和健康积极的心理状态都少不了充足、高质量的睡眠。那么，大学生应该如何养成良好的睡眠习惯？对于已经存在的睡眠问题，大学生可以怎么做？

“我认为，日常生活中可以通过合理饮食、适度锻炼、选择适合自己的寝具来提升睡眠质量，通过限制电子产品使用时间、做到‘今日事今日毕’来养成良好的睡眠习惯。也可以和朋友互相监督，或使用健康手表、睡眠监测软件或打卡软件来作为辅助。”沈同学表示，“对于‘报复性熬夜’，可以试着在日间找一个固定的时间做自己喜欢的事，培养一些兴趣爱好；就寝前把手机留在比较远的地方充电，然后进行一些适度的冥想，听一些轻音乐。总之就是积极调整心态，尝试用熬夜之外的方式找到自己对生活的掌控感。我也在努力中。”

“首先，保持节律很重要，即相对规律地定时睡、定时起。”张斌建议，“具体做法主要包括两方面，一是保证一定的日间活动量，除了正常的学习、社交活动，也可以适当进行户外运动；二是规律进食、定点吃饭。此外，要注意周末和工作日要尽量保持节律一致，也就是说尽可能保持相同的入睡时间和起床时间，至少不要过度偏离日常节律，相差两个小时之内是可以的。具体实行时，除了设定闹钟，还可以在睡觉的时候把窗帘留一个缝，使阳光起到自然唤醒的作用。最后，茶、咖啡等精神活性物质，傍晚之后应避免摄入。”

张斌表示，昼夜节律最主要受光和褪黑素影响：早上照光会让睡眠时间提前，晚上照光会让睡眠时间延后；而褪黑素则有助于人体调节睡眠节律。因此，若需要调整节律，他建议，可以在每天早上起床后接受太阳光照射，使自己的生物钟前移；同时，在睡前避免接触太多的光照，尤其注意减少手机等电子产品的使用。若有服用褪黑素的需要，注意应在夜间使用，可以帮助调节节律、调节时差。

对于失眠等其他睡眠问题，张斌提出，如果出现了轻微的失眠症状，应当减少在床时间，或维持正常的节律，不要特意补觉。觉醒时间长度和觉醒程度构成了睡眠驱动力，也就是困意；如果特意补觉或有意减少活动量，充分觉醒的时间会减少，睡眠驱动力积累得也就少，相反，如果减少在床时间，就能积累睡眠驱动力。如果失眠症状或其他睡眠问题持续时间长、程度比较严重，已经造成了主观痛苦，或明显对社会生活产生影响，自我调整很难见效，则应及时就医。

家教小课堂

东莞市望牛墩镇实验小学
心理老师 萧锦珊

探索职业世界 寻找未来方向

碎碎念

孩子的未来充满无限可能，而职业是他们实现自我价值的重要途径。在父母陪伴孩子成长的旅程中，需要多关注孩子对职业的探索，做好生涯规划的启蒙。

幼儿和小学阶段的孩子对职业了解比较有限，父母可以从帮助孩子了解一些熟悉的职业开始进行职业启蒙，例如可以借助绘本或视频向孩子介绍不同职业的着装、工具，讲述简单的职业故事；带孩子去超市、银行等地方和孩子一起观察该职业的特点；和孩子一起过家家，扮演喜欢职业的互动场景，通过多层次的体验初步培养孩子的职业意识。中学阶段的孩子已经开始对自我认识有一定程度的探索，父母可以与孩子深入交流，了解其兴趣爱好，也可以安排职业体验活动，再一起分析不同职业的优缺点和所需技能，帮助孩子初步探索职业规划，鼓励其为目标努力学习相关知识和技能。

职业初体验

练一练

1. 选择职业场景：由孩子设定一个常见的职业场景，如医院、学校等，父母和孩子一起准备相关的道具。

2. 确定角色与分工：由孩子来分配不同的职业角色，如医生和病人，老师和学生，一起商量所扮演角色的基本职责和工作内容。

3. 模拟工作情境：启动角色扮演，比如在医院场景中，“医生”诊断“病人”，询问症状、检查身体。学校场景中，教师授课学生听课。

4. 问题与讨论环节：模拟结束后，提出问题，如遇到困难怎么办、这份工作的意义。让孩子们分享在角色扮演中的感受和想法，从而加深对职业的理解和探索。

温馨提示：父母引领孩子探索职业，要尊重兴趣，忌强加意愿。多鼓励尝试，少批评否定，耐心陪伴成长，发掘孩子潜能。

心事问诊

您有任何心理困惑都可以发往邮箱：15820292586@126.com留言，我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师：
深圳市光明区实验学校心理老师张艺帆

中考只是人生路上一个阶段，并不能决定你的未来

学生提问：我是一名初三学生，最近几次大考我才考了400分左右，离普高线有点远，父母对我也失望透顶，但我真的不想中考就被分流，我很想读大学。还有半年就中考了，我到底该怎么办？

张艺帆：同学你好，看到你的提问，立刻感受到了你的担心和焦虑，我想告诉你，很多学生都会和你一样经历这样的阶段，会感到崩溃，拼命学却学不进去，也会因为几次考试成绩开始怀疑自己。不知道你是否陷入“考不上普高=读不了大学=将来无法拥有好工作=自己很失败”这样的思维陷阱？如果是的话，转变自己的观念很重要。中考确实是一个重要的考试，但它并不是决定你未来的唯一因素，也不是衡量你人生价值的唯一标准，只要你持续努力，未来还有很多机会等待着你。

当然，现在距离中考还有半年时间，如何调整好心态很重要，以下有几点建议：

第一，找准症结。学会分析目前自己的学习现状，大可不必因为之前几次的考试不理想而全盘否定自己。冷静下来仔细分析自己考不好的原因，可能是学习方法不当、学习态度不端正、基础知识薄弱、考试压力过大等。找出问题的根源，以便有针对性地加以改进，针对问题制定合适的解决方案。

第二，摆正目标。考试目标的设定需要与自身实力相结合，如果结果与预期偏离得太远，则可能造成巨大的心理落差，让自己变得更焦虑。因此，可以结合自己目前的情况，与老师多交流，制定符合自己实际情况的目标，制定一个详细的学习计划，并为此一点点付出努力。

第三，保持积极。保持积极的心态对于学习非常重要，平时可以合理安排自己的时间，不要熬夜学习，保证充足的睡眠，保持健康的饮食习惯和适量的运动，让自己每天都保持良好的精神状态。也可以找到能够激励你的事物或话语进行自我激励。

最后，也请理解父母的期望和担忧。也许你感觉父母现在对你有些失望，但请你相信他们内心深处还是希望你能成功。与父母保持沟通，让他们了解你的努力和进步，与他们坦诚沟通，让他们了解你的计划和目标，让他们知道你需要他们的支持和鼓励，共同为你的未来努力。

记住，中考只是人生路上的一个阶段，它并不能决定你的未来。即使你现在的成绩不理想，通过努力和正确的方法，你仍然有机会实现你的目标。不要放弃，相信自己，你可以做到的！

二孩家庭中，要让每个孩子明白自己都是独一无二的

家长提问：我有两个女儿，大女儿小学六年级了，小女儿读二年级。本以为女儿好养，但事实上一点都不省心，姐妹俩常常觉得对方占便宜了，都觉得对方的东西才是好的，动不动就会吵架甚至打架。作为家长，真的不知道怎么去平衡。我是觉得两个孩子个性不一样，应该适应他们的个性来培养，可是现在为了平衡好他们的关系，我任何东西都要买两份一模一样的，这样就没办法差异化培养了。请问非独生子女家庭的父母该怎么做才能处理好孩子之间的关系？

张艺帆：孩子都有好奇心和占有欲，就算相同的东西他们也会感觉对方的可能更好一些，所以就会发生争执。像这样孩子们之间的竞争和冲突在二孩家庭中是很常见的现象，尤其是当孩子们年龄相近时。处理两个孩子的关系，尤其是在资源分配和个性培养上找到平衡，确实是一个挑战。以下是一些建议，希望能帮助你更好地应对这个问题：

第一，沟通和倾听。与每个女儿单独沟通，了解她们的感受和需求。让她们知道她们的感受是被重视的。鼓励两个女儿彼此多交流，分享自己的感受，甚至可以表达对彼此的不满，并倾听她们的观点。

第二，设立公平的原则。在分配资源时，尽量做到公平，但不必完全一致。可以根据她们的实际需要和个性差异进行适当调整。强调每个人在家庭中的价值，让她们明白每个人都是独一无二的，都有权利得到尊重和爱。

第三，差异化培养。根据两个女儿的个性和兴趣，鼓励他们发展自己的才能，这样她们就不会总是比较和竞争。同时，让她们参与不同的活动，这样她们可以在各自的领域获得成就感。

第四，共同活动。可以组织一些家庭活动，如家庭会议或家庭游戏，让她们在互动中增进了解。安排一些需要合作的活动，让她们学会一起工作和解决问题。这可以帮助她们建立团队合作精神，并减少竞争感。

第五，明确规则和界限。在家庭中和孩子共同设定家庭规则，比如不允许打架和不尊重对方。当她们发生争执时，先让她们冷静下来，然后引导她们用语言沟通解决问题。当违反规则时，要给予一致的、适当的惩罚措施。

在处理两个孩子的关系时，家长需要耐心和细心。通过持续的引导和教育，相信她们能够学会相互尊重、理解和包容。同时，也不要忘记关注她们各自的成长和发展，为她们提供个性化的支持和培养。

心理老师日志

山不过来 我便过去

吴春燕（惠州市惠东县惠东荣超中学）

小凯是一名高二的学生，高一时因为身体原因休学了一年，现在身体康复了，他信心满满地准备返校复学。

这天，他拿着医院的复查报告来到心理辅导中心，“老师，经过一年的休息和调养，我现在已经康复了，希望这学期能顺利回到学校继续学业。”

看到小凯重新容光焕发，重新恢复了健康，我真心为他高兴。在做完了返校复学心理评估后，我提醒小凯道：“回到学校意味着重新进入紧张的学习状态，同时也意味着要融入全新的班级，对此，你准备好了吗？”

小凯对于学业显然有所准备，因为在休学期间，他坚持通过网课在家自学。但对于融入新集体，他显然有些迟疑，犹豫了片刻，说：“也许，我可以慢慢来吧。”

就这样，小凯重新回到了学校学习。

一周之后的体育课，小凯有些沮丧地找到我，“老师，我在这个班里好孤独啊，其他人都有自己的朋友圈，而我却没有人一起说话，没有人一起吃饭。刚刚体育课，老师让我们玩团体游戏，我跟大家都不熟，太尴尬了，所以我就请假过来找你了。”

看着他沮丧的样子，我有些心疼，我鼓励他道：“要融入新集体并结交朋友，这需要时间，也需要机会。回想一下你过往的经历中，当你到一个全新的班级时，你是怎么交朋友的？”

“以前我会跟周围的人闲聊，慢慢地我们就认识了，大家一起玩了，逐渐变成朋友。但是我现在这个班级他们都有了自己的朋友，又不缺我一个。”他眼里的光又逐渐黯淡下来。

我看到他渴望友谊，却没有主动去寻找，心里充斥着“我是多余的，我不被需要”的负面信念，于是我以我的观察告诉他：“当你带着负面信念去跟新同学相处时，就会不可避免地选择了退缩、不接触，这样大家会感受到你的封闭，反而不敢靠近你。虽然刚开始不熟悉，略有些尴尬，但很快这陌生阶段就会过去。就像这节体育课，大家都在玩游戏，你也可以在小组中和大家一起玩游戏，这样，大家自然而然就会熟悉起来。”

之后，我又带领小凯做放松训练，使用空椅子技术让他练习如何跟同学开启对话，在练习中，他逐渐变得更加自信从容。

十几天过去了，一天放学，我路过体育馆时碰到小凯，他笑着跟我打招呼，他正跟着新朋友一起打羽毛球呢！“老师，现在我有新朋友了，现在在这个新集体中，我感到好幸福！谢谢你前段时间那么耐心地开导我。”

“山不过来，我便过去。”结交新朋友需要我们迈出第一步，相信同学们都能在美好的中学时代结交到值得一生珍惜的好朋友。