

睡个好觉为何那么难？农村寄宿生的睡眠观察与干预

原创21 世纪教育研究院二十一世纪教育研究院2024 年 05 月 30 日 17:13



本文出自《21 世纪教育洞察》农村寄宿制学校发展专刊初始文章来源：北京歌路营慈善基金会中小学生的睡眠情况一直是教育和公共卫生领域关注的焦点。近年来的研究显示，青少年的睡眠质量和时长均存在不容忽视的问题。根据《睡眠不足对小学生生长发育状态的影响》¹ 的研究，睡眠不足不仅损害小学生的情绪状态，还抑制了其生长发育水平。生长激素的分泌高峰多出现在深睡眠期，因此，睡眠质量对学生的生长发育具有重大影响。此外，睡眠不足还会导致免疫力下降、脏器功能受损、神经衰弱等健康问题。歌路营作为一家较早关注到农村寄宿制学校教育议题的公益机构，始终关注农村寄宿生的睡眠和睡前情绪困扰问题。2022 年，歌路营进入四川省的一个山地县，驻扎在一所城郊寄宿制小学和一所乡镇寄宿初中，进行了为期两年的沉浸式观察。我们邀请了北京歌路营慈善基金会项目负责人马慧明，与我们谈谈驻校过程中的发现与实践。

睡不着、睡不好、睡不够，
农村寄宿生睡眠情况堪忧！

Q

通过两年沉浸式观察，您发现农村寄宿生的睡眠现状如何？存在哪些问题？

马慧明：我们主要聚焦在宿舍场景去观察农村寄宿生的生活、情感和学习状态，借助睡眠手环和情绪问卷对他们的睡眠质量和睡前情绪状态进行了较为完整的持续跟踪。

睡眠时长和睡眠质量面临巨大挑战

通过数据分析可以发现，农村寄宿生随着生理年龄递增和课业负担压力增大，其平均睡眠时长呈线性下降。小升初以后，下降的幅度明显。另外农村寄宿生的中途醒异常率也随年龄递增呈现线性上升趋势，且增幅幅度更加明显。除此之外，参与测试的两所农村寄宿制中小学的寄宿生，尤其是初中寄宿生距离国家建议的每日平均睡眠时长有较大差距（初中生的平均睡眠时长仅有 6.32 小时，距离国家建议的不低于 9 小时标准差了近 2.7 个小时！）。结论就是，农村寄宿生的睡眠时长和睡眠质量面临巨大挑战，睡不着、睡不好、睡不够的情况堪忧，且随着生理年龄和课业负担的增大，情况愈发严重。



图1 驻点学校住校生平均睡眠时长 (单位: 小时)

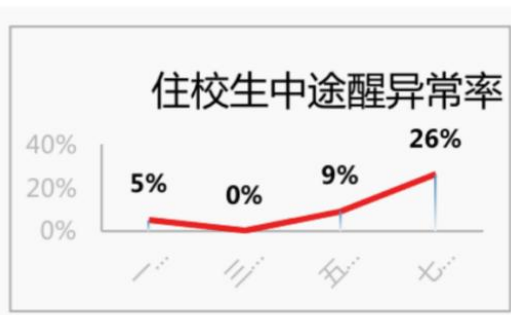


图2 驻点学校住校生中途醒异常率

睡前情绪状态值得特别关注

我们做了一个简易的睡前情绪问卷，题目是邀请学生根据情绪状态对当下的情绪能量值打分（介于0-10之间）。随后我们把所有分值按高低进行排序后填充到一张空白的圆形靶图里，靶心是0分，最外环是10分。如果圆环被填充满就意味着所有学生都打出来了10分的满分情绪能量，反之则意味着当天所有学生都打了0分。每一张图中虽然比例不高但都存在的打出0分、1分等超低分数的“豁口”，意味着每个夜晚都有处在情绪能量谷底的孩子，他们可能是任何一个孩子，他们不被看见，也很难得到外部支持。绝大多数情况下，他们都选择隐忍苦熬，也有特定的比例会爆发形成极端事件。但在农村寄宿学校的管理语境看来，不良行为大都会被归结为纪律和习惯问题，从而受到更进一步的训斥和督导。

睡眠问题的背后， 是情绪与心理困境

Q

农村寄宿生睡眠情况堪忧的背后隐藏着哪些深层原因呢？

马慧明：2023年9月开始，在乡镇寄宿初中，我们先是通过睡眠手环完成了全校370名寄宿生的基线睡眠数据摸底，然后筛查出了58名睡眠异常程度较高的学生（初筛异常率为15.7%）。之后对这些学生进行了持续一周的睡眠跟踪监测，排除了单日偶发异常的情况，复核发现仍有18名同学处于睡眠中重度异常状态（复核异常率为4.9%）。再之后我们联合学校兼职心理教师对这18名学生进行了一对一的访谈，又排除了那些虽然数据异常但并没有造成生理、精神状态实质影响的学生，最后值得持续关注的学生有5人(占全体学生比率为1.4%)。



在访谈过程中，我们发现这几位睡眠质量差的学生各自面临着不同的情绪和心理问题。其中一位八年级女生说她因为近期同班另一个女生自杀未遂的事件影响，受到了关系最好的同学的污蔑和班主任老师的不信任，她感觉受到了冤枉又同时陷入人际关系的低谷，于是开始失眠和频繁的起夜。由于在家庭、同伴和教师中都找不到可以宣泄的出口，所以她用刀在腿上自残。另一名七年级女生告诉我们，近期外出务工难得回家一次的父母发生了特别严重的吵架，爸爸一气之下就走了。这个事情给她的情绪造成非常大的困扰，直接后果就是胡思乱想和入睡困难。还有一个女生，确诊了抑郁症且还在服药治疗期，她受到了班里一个非常强势的女生的隐性排挤，所以班里没有女生敢和她一起玩。同时，因为这个女生有体育特长但是其它学科成绩很差，在班主任的干涉下阴差阳错地失去了参加市里田径队的机会，这让她对这所学校的“憎恶”情绪到了顶点。

值得强调的一点是，如果我们套用马斯洛的需求层次理论，并把每个层次的需求一一对应到宿舍生活的真实场景，很快我们就能得出一个令人遗憾的结论，至少在我们过去六年中全国各地走访过的不少于 150 所农村寄宿制学校中，儿童最低一级生理需求尚且没有全部满足，更高层次的需求更是无暇被顾及的。此外，我们特别加入了“情绪需求”的维度，并认为它的重要性贯穿了从低到高的全部需求层次。可是令人遗憾的是，情绪需求目前在农村是不被看见的存在。

改善学生睡眠状况， 宿舍管理应何为？

Q

宿舍治理对学生睡前情绪会产生哪些影响？

马慧明：作为一家公益组织，我们对社会问题的研究和剖析，最终目的都是为了提供可落地的解决

方案。聚焦学生睡眠和睡前情绪困扰这两个具体场景问题，不难发现，农村寄宿制学校的宿舍治理对学生睡前情绪状态有着直接和间接的影响。

直接影响

宿舍纪律和环境：严格的宿舍纪律和高压的管理方式可能导致学生感到紧张和压力，从而影响睡前的情绪状态。宿舍的物理环境，如拥挤的空间、噪音水平和舒适度，也会对学生的情绪产生影响。

师生关系：宿管员与学生之间的关系紧张可能导致学生感到不被理解或支持，这种情绪在睡前可能会被放大，导致情绪低落或焦虑。

间接影响

学业压力：宿舍治理问题可能导致学生无法有效管理学习和休息时间，增加了学业压力，这种压力在睡前可能会转化为负面情绪。

社交互动：宿舍是学生社交互动的重要场所，宿舍治理问题可能限制了学生之间的正面交流，影响了他们的社交情绪发展。



Q

对于农村寄宿制学校宿舍治理，您有哪些建议？

马慧明：由问题倒推解决策略，学生睡眠问题为农村寄宿制学校的宿舍治理指明了方向，同时也提出了一系列挑战。

宿舍环境改善——需要改善宿舍的物理条件，如提供安静舒适的睡眠环境，确保宿舍内的通风和采光，以及提供足够的个人空间。

管理方式调整——宿舍治理需要从严格的纪律管理转向更加人性化和支持性的管理方式，以减少学生的心理压力。

心理健康支持——学校应提供心理健康教育和咨询服务，帮助学生应对睡眠问题带来的情绪困扰。

守护寄宿生的睡眠，
公益力量如何助力？

Q

为了改善寄宿生睡眠状况，你们做了哪些方面的尝试？

马慧明：歌路营 2022 年 6 月入驻项目中学，对七年级男生的睡眠数据做了干预前监测，2022 年 10 月开通**睡前故事广播**，2023 年 2 月完成全校 60 间**宿舍环境改造**，同年 9 月启动用睡眠监测反向筛查心理/情绪异常学生和用睡眠干预缓解心理/情绪问题。

另外我们还与全校语文教师联动，将睡前听书与学校的阅读教学做了关联，开展了 3 次**全校听书挑战赛**，给 4 个班次的学生做了**线下知识脱口秀**。这些行动让睡前广播这一语教学关系较远的边缘化的公益项目，与学校和教师产生了真实的关联。

根据我们跟踪监测的结果显示，全校寄宿生的睡眠质量发生了持续而显著的提升。经过 3 个学期的干预，睡满 9 小时学生的比率已经由 0%提升到了 21%，睡满 8 小时学生的比率更是达到了 77%，中途醒异常率由最初的 26%降低到了 9%。

核心数据：睡眠时长及睡眠质量持续增长



图7 驻点学校七至九年级住宿生睡眠监测情况对比（2022-2023年）

2023年9月开始，宿舍改造和睡前广播所带来的学生睡眠质量改善的效果已经充分释放。此后，我们尝试用产品思维来帮助破解纪律管理这个普遍难题。因为根据调查显示，睡前纪律问题在影响学生入睡的所有因素中位列前三。我们试着引入巡更点位和巡更棒这一安保产品，并将它按照宿舍纪律管理的场景重新配置，然后联合学生楼层长、宿管员、班主任、德育主任、德育副校长，实现**违纪行为的“数字化”**，进而把违纪行为纪录和违纪行为处置在管理职能上做了“剥离”。这导致的最直接结果就是，**纪律管理从即时的大吼大叫、体罚的传统形态过渡到无声纪录和延后处理的阶段**。这套产品尝试了半个学期，从数据上看效果十分显著。七年级男女生的整体违纪数字从最初的每日88次和36次，在三周以后就降到了每日8次和5次，此后一直在低水平区间浮动。

睡眠不足时和低质量，对青少年的生长发育、身心健康及未来成长都会产生严重的影响。作为一名教育公益人，我们强烈呼吁各方要“死磕”农村寄宿生的睡眠问题。

注1 《睡眠不足对小学生生长发育状态的影响》贺亚楠，刘春利，郑智超，李长虹，马攀，吴比琴，第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体质与健康分会)中国体育科学学会 2023.11.3