

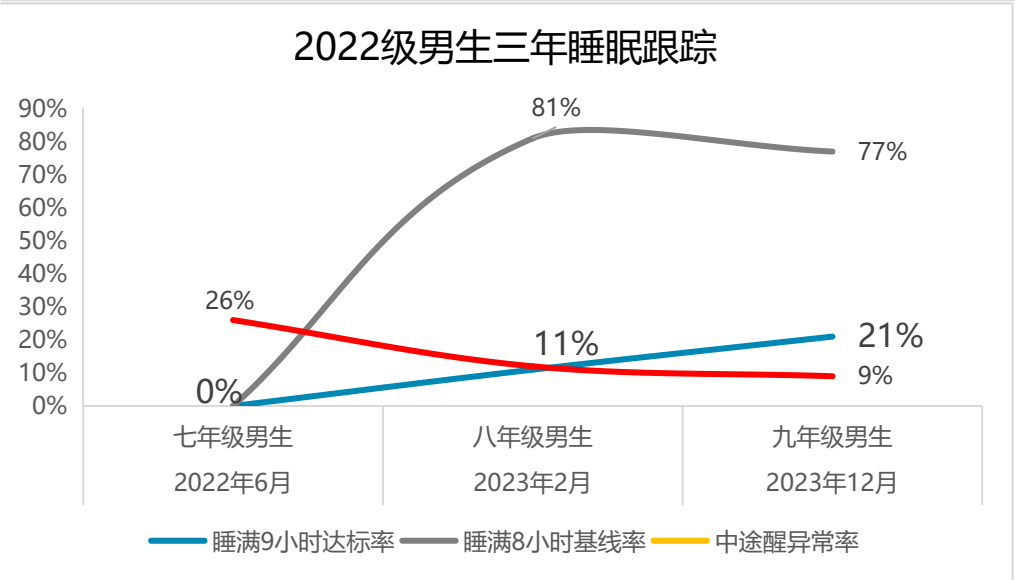
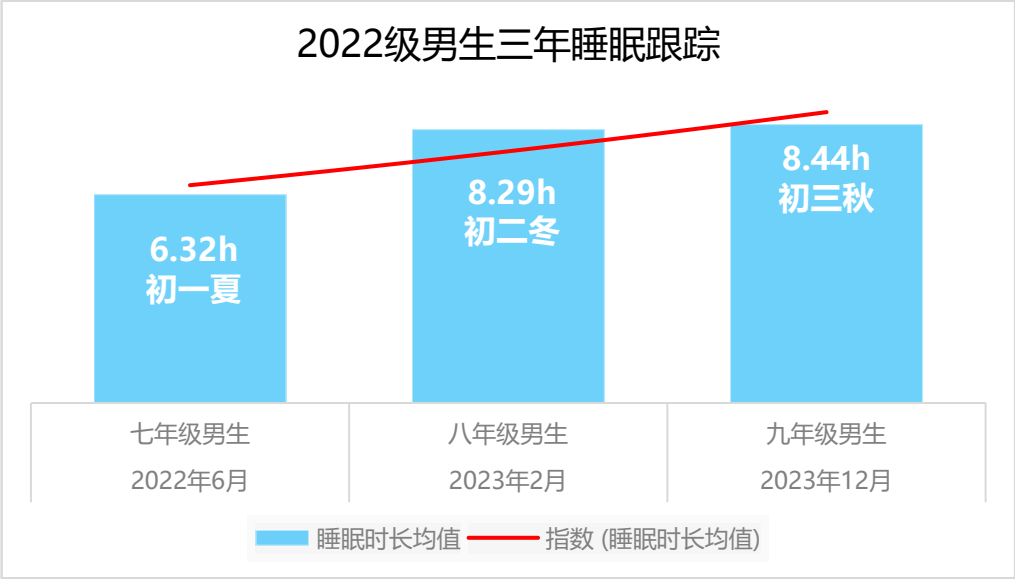
歌路营羊木中学探索项目 阶段报告

(2022.6-2024.1)

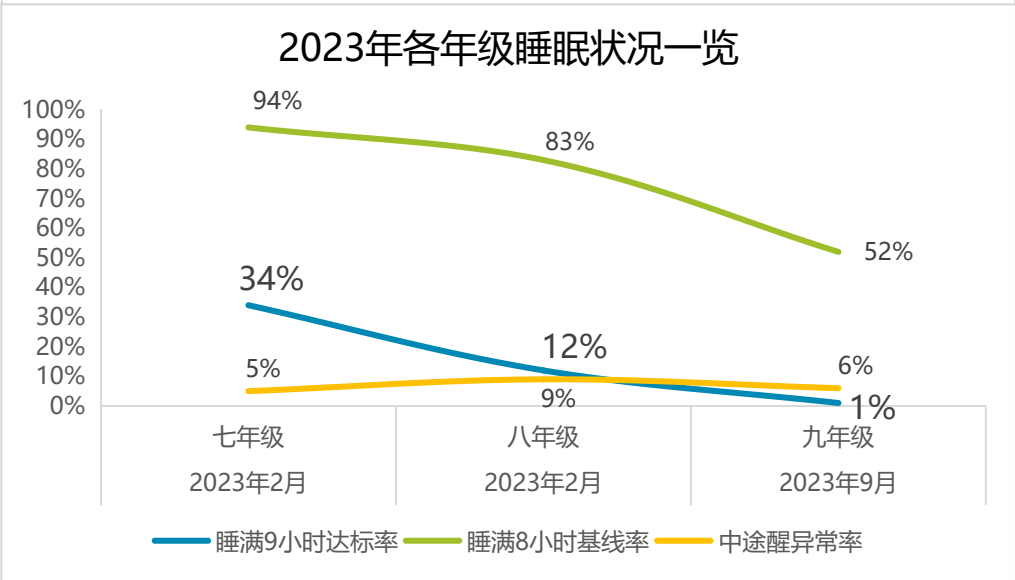
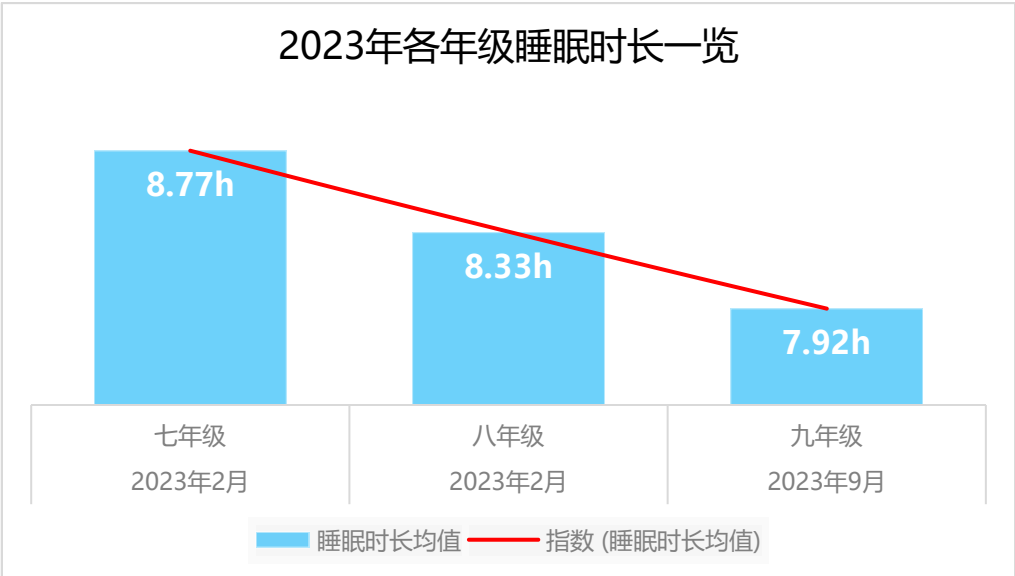
时间轴：关键动作



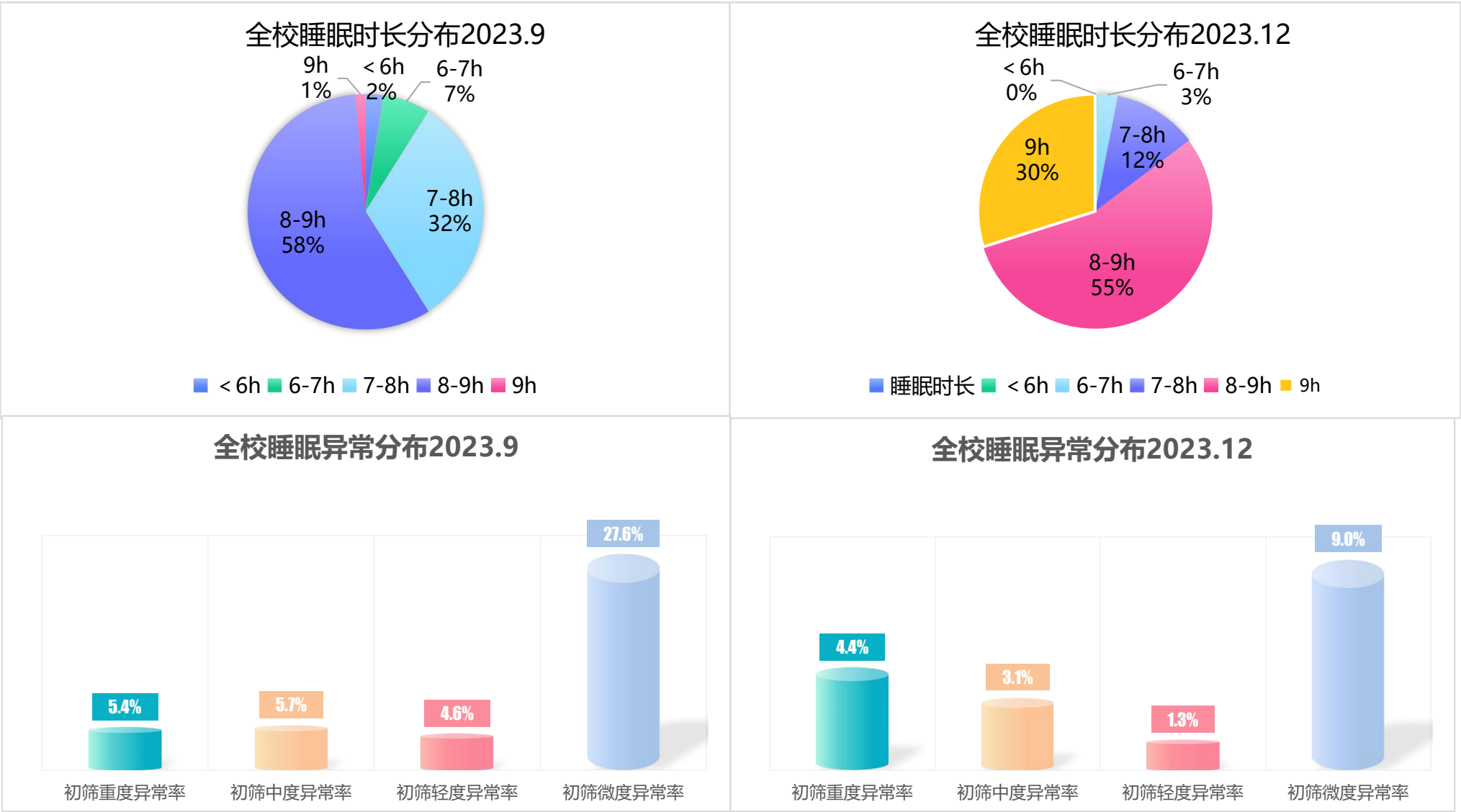
核心数据：睡眠时长及睡眠质量持续增长



对
照

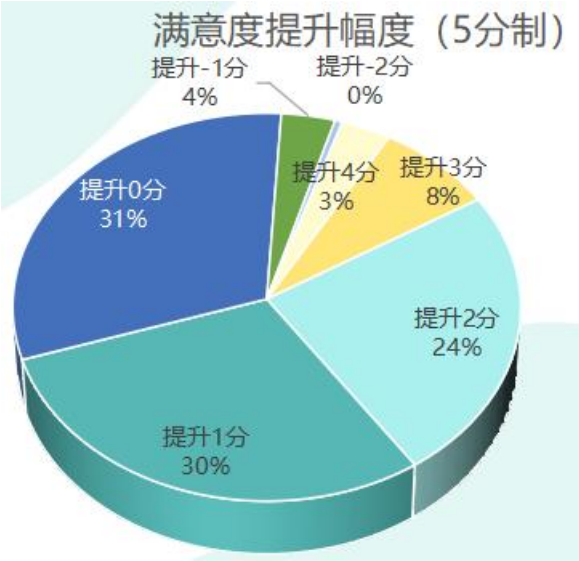


核心数据：睡眠时长及睡眠质量全面增长

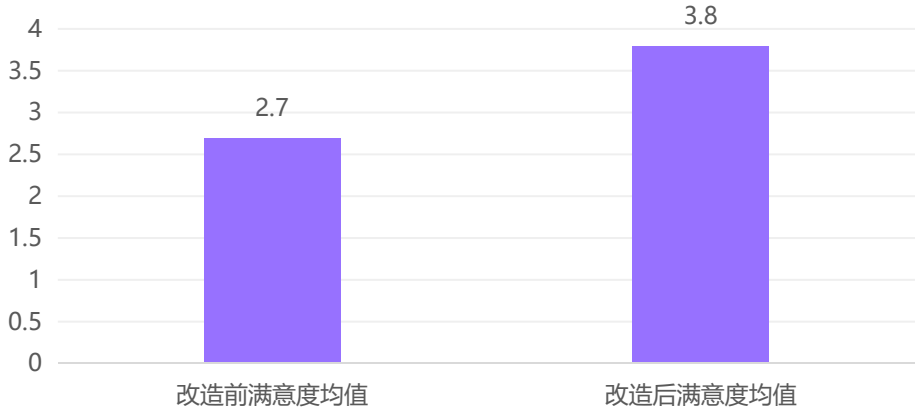


自2022年6月至2023年12月，除七年级男生外，其余群体的睡眠平均时长均在持续上涨。

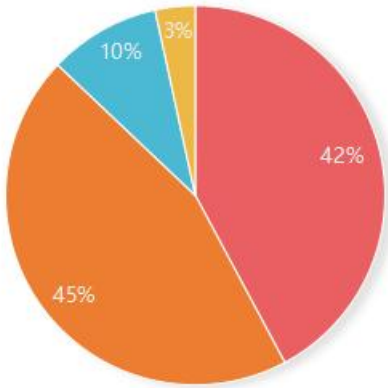
探索①：学生参与式|低成本|快复制·宿舍改造



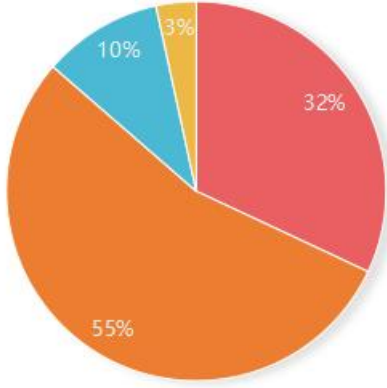
全校学生改造前后宿舍满意度变化



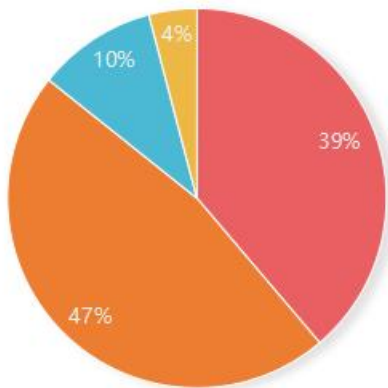
视觉效果九年级



便利程度九年级



温馨程度九年级

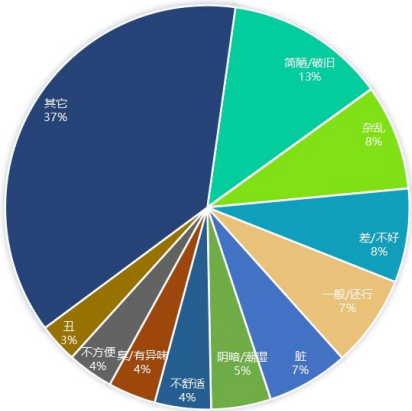


■ 显著提升 ■ 有提升, 不显著 ■ 无提升 ■ 不确定

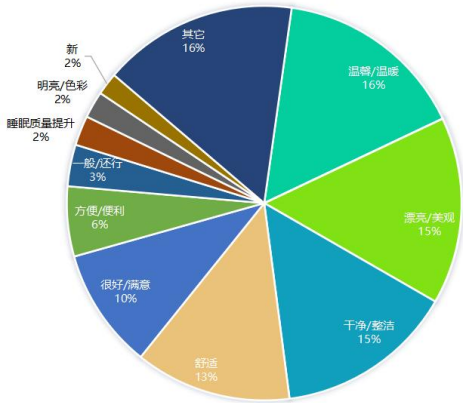
■ 显著提升 ■ 有提升, 不显著 ■ 无提升 ■ 不确定

■ 显著提升 ■ 有提升, 不显著 ■ 无提升 ■ 不确定

改造前对宿舍感受的关键词
样本量: 733条



改造后对宿舍感受的关键词
样本量: 820条



下学期计划①：曾家一小宿舍美化改造



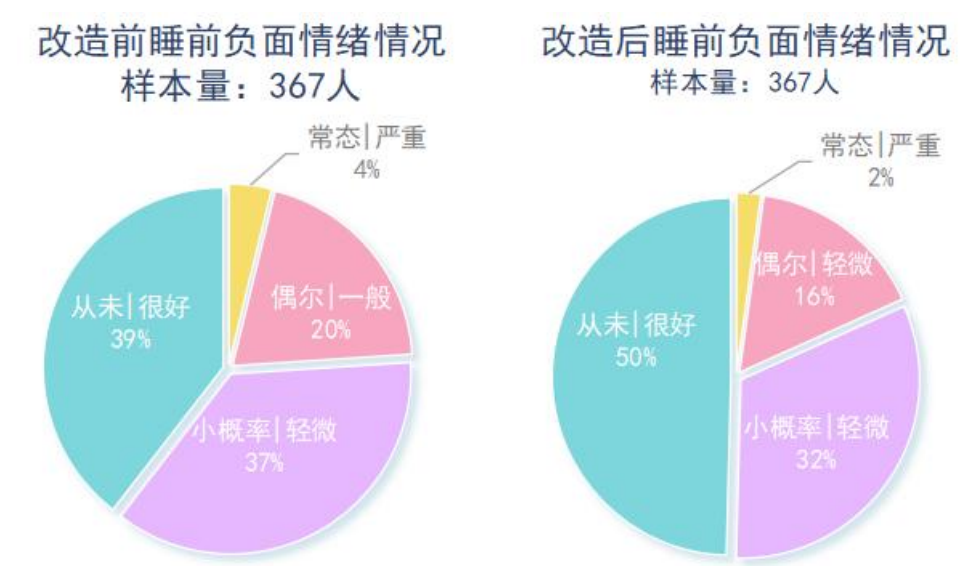
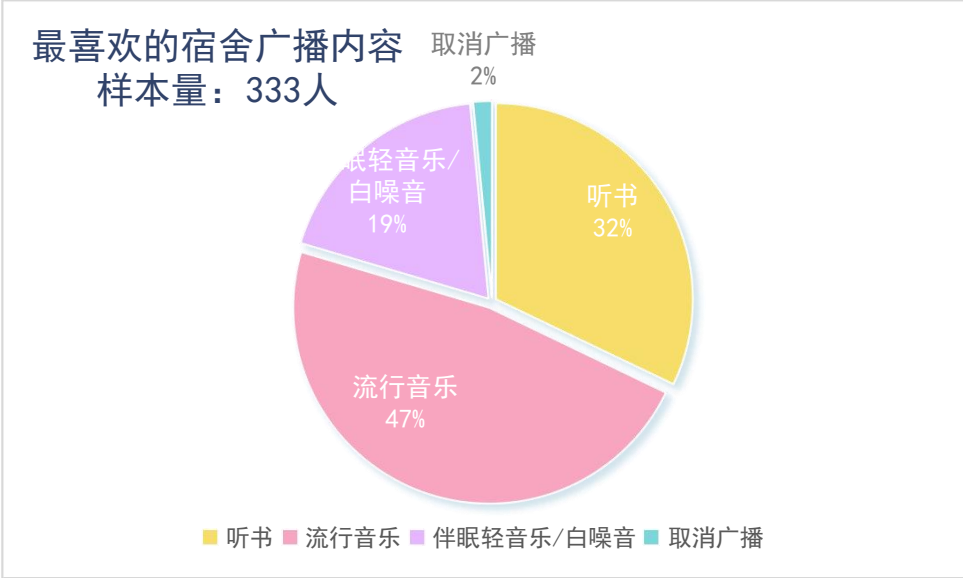
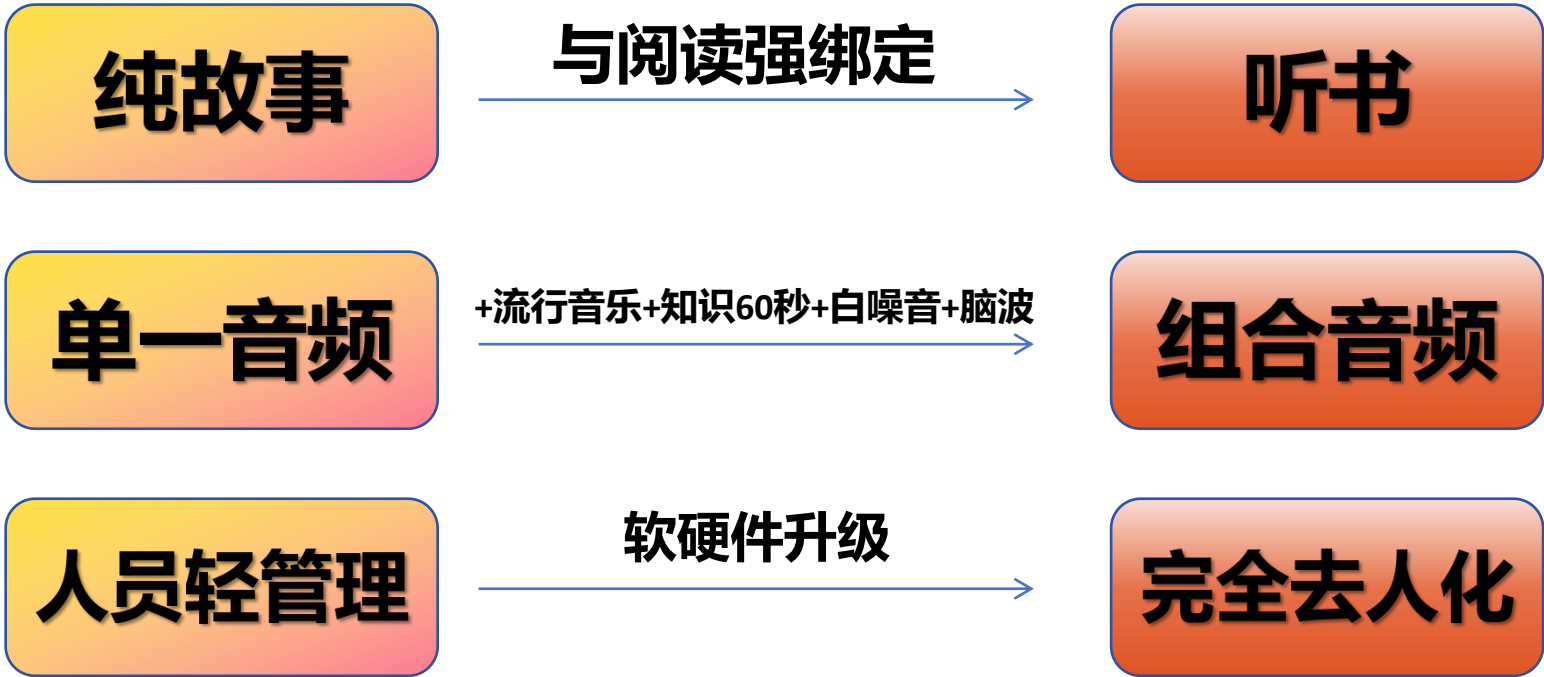
“温馨六维目标”

侧重：文化创新



“重构三原则”

探索②：新1001夜升级（初中版）



下学期计划②：更多初中推广，试点小学效果

每年在校时间**200**天，每天听**1**本书，每年至少**200**本，**8000**字/本，每年约**160万**字阅读量

初中三年，每生可听**600**本书，共计**480万**字阅读量

“故事”

VS

“听书”

娱乐+疗愈性为主
一旦听过重复很无聊
更适合3年级以下

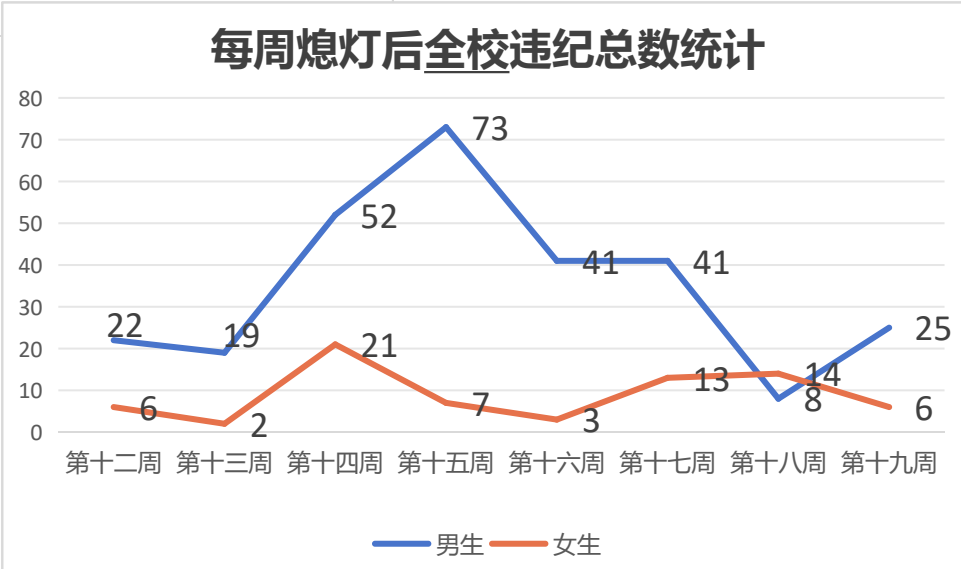
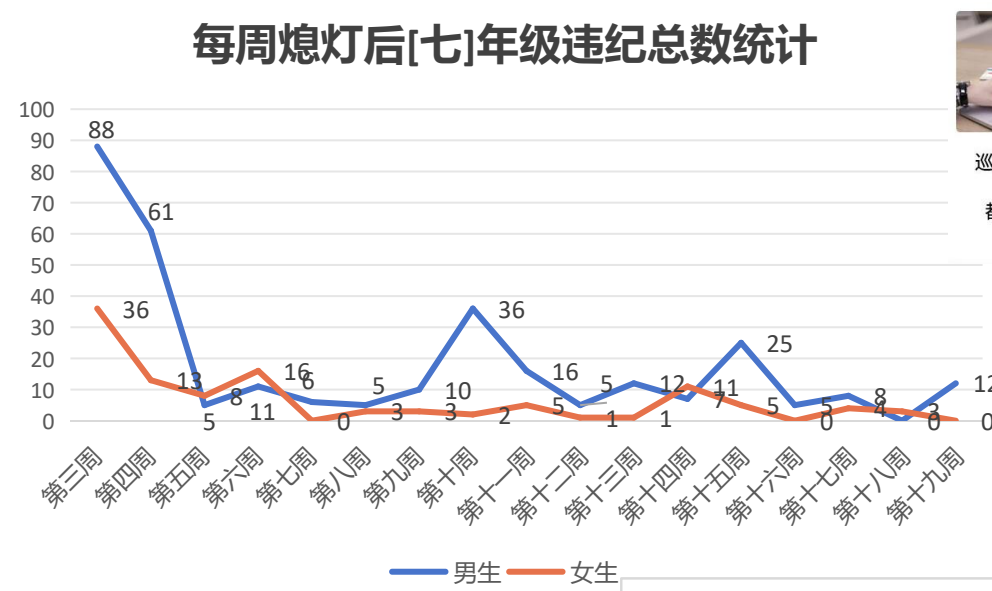
娱乐+知识性为主
常听常新
更适合4年级以上

学校名	状态	版本	动作
广元市朝天区曾家初级中学	在播	旧版	推广
广元市朝天区羊木初级中学	在播	升级版	维持
广元市朝天区之江初级中学	停播	旧版	推广
广元市朝天区大滩初级中学	停播	旧版	推广
广元市朝天区曾家一小	在播	旧版	试点

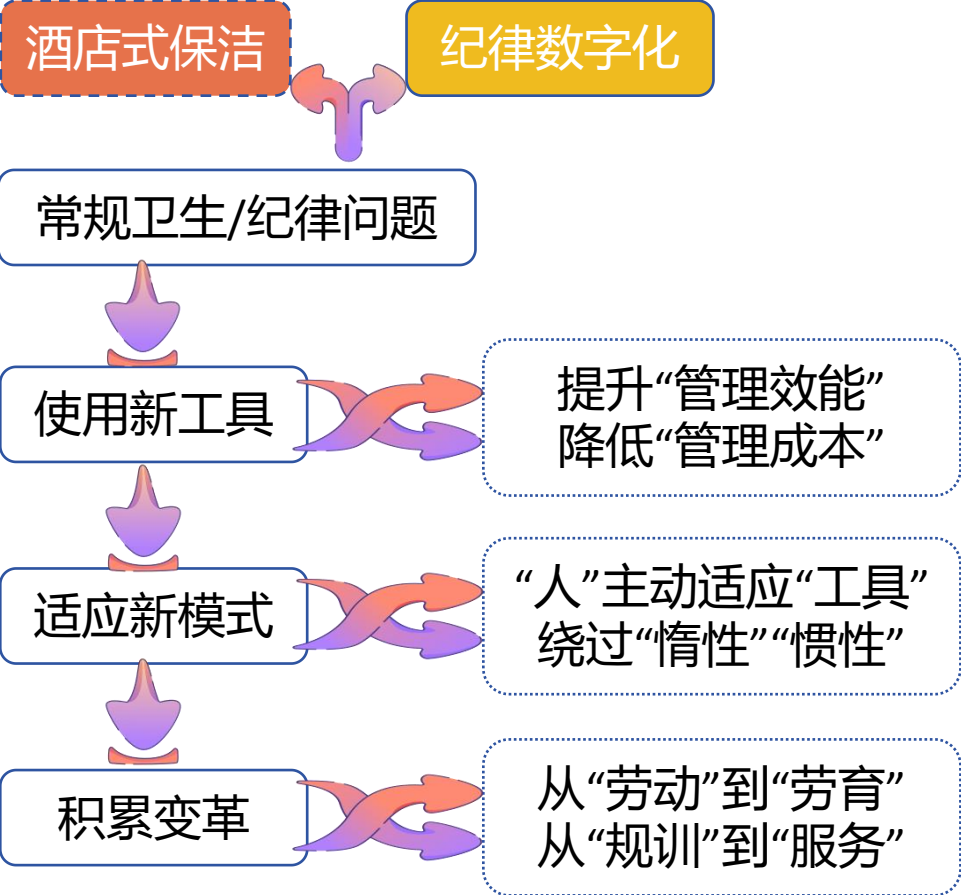
探索③：用“工具思维”破解宿舍管理困局



每周熄灯后违纪总数统计						
周	七年级男生	七年级女生	八年级男生	八年级女生	九年级男生	九年级女生
第二周	4	10	-	-	-	-
第三周	88	36	-	-	-	-
第四周	61	13	-	-	-	-
第五周	5	8	-	-	-	-
第六周	11	16	-	-	-	-
第七周	6	0	-	-	-	-
第八周	5	3	-	-	-	-
第九周	10	3	-	-	-	-
第十周	36	2	-	-	-	-
第十一周	16	5	-	9	-	4
第十二周	5	1	16	4	1	1
第十三周	12	1	-	-	7	1
第十四周	7	11	21	9	24	1
第十五周	25	5	30	2	18	0
第十六周	5	0	19	0	17	3
第十七周	8	4	27	1	6	8
第十八周	0	3	2	2	6	9
第十九周	12	0	4	1	9	5



下学期计划③：一所初中推广，一所小学试点



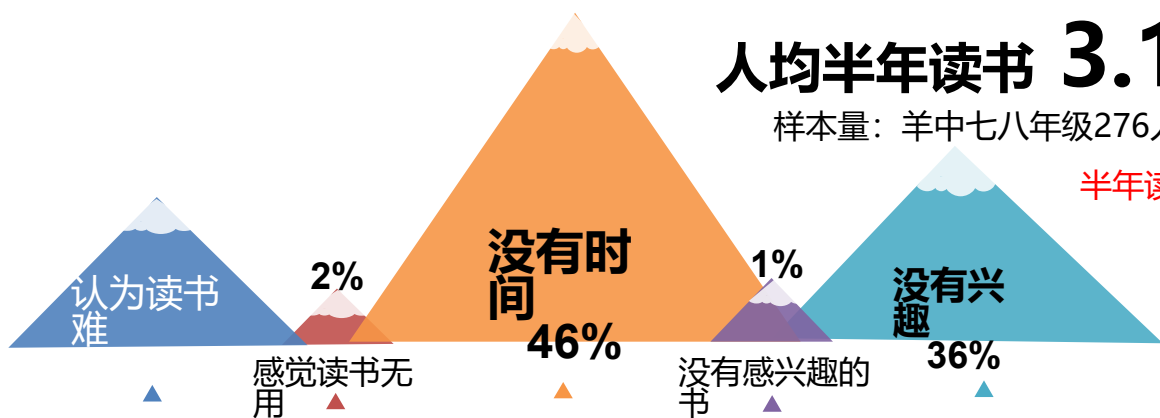
学校名	动作
广元市朝天区曾家初级中学？	推广
广元市朝天区羊木初级中学	维持
广元市朝天区曾家一小	试点

探索④：受教师邀请“听书脱口秀”

人均半年读书 3.1本

样本量：羊中七八年级276人

半年读2本及以下占比51.6%



所谓必读/推荐书目的前提是学生的阅读能力符合对应阶段的成长，基础阅读量和综合素质储备没达到很关键

深层逻辑悖论：读书有用VS读书无法带来短期现实收益（成人&儿童）

学生在校和在家分别被学业和手机（短视频、游戏、社交软件）占领时间

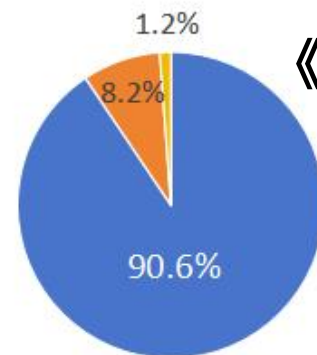
-学校图书资源不足（结构性不足）
-家庭图书资源不足
-社会性资源不足

-能力断层
-错误的外部压力
-短视频时代很难完整读完一本书
-缺言传身教的氛围（家长、教师、同伴社交）

图-制约主动阅读的最关键因素
(样本量：羊中七八年级276人)

分享后监测1
(全体)

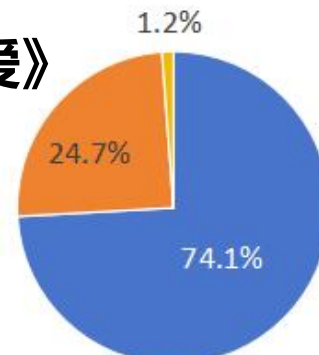
■ 很有意思 ■ 一般还行 ■ 相当无聊



[样本数:九一班+九二班共85人]

分享后监测2
(全体)

■ 很有收获 ■ 一般还行 ■ 毫无收获

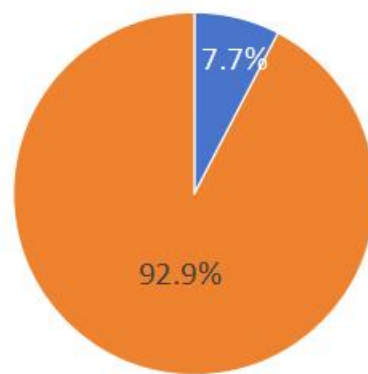


[样本数:九一班+九二班共85人]

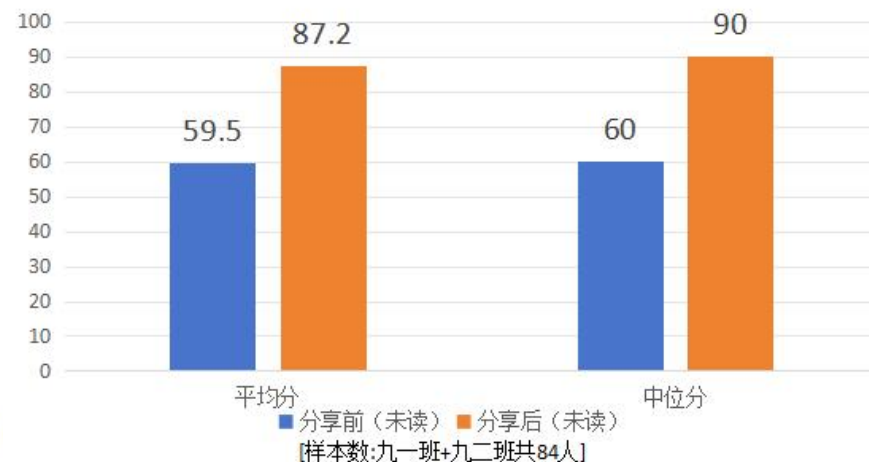
《简·爱》

是否阅读过原著

[样本数:九一班+九二班共84人]



主观主动阅读意愿
(之前未读过原著)



下学期计划④：开展更多场次“听书脱口秀”

册次	书目
七上	《朝花夕拾》 《西游记》
七下	《骆驼祥子》 《海底两万里》
八上	《红星照耀中国》 《昆虫记》

册次	书目
八下	《经典常谈》 《钢铁是怎样炼成的》
九上	《艾青诗选》 《水浒传》
九下	《儒林外史》 《简·爱》

测试问卷（后）

1. 你觉得今天的《简·爱》读书分享有意思吗？☒很有意思 ☐一般还行 ☐相当无聊
2. 听完今天分享，你有多大的主观意愿去找来原著阅读？（0-100分） 80 分
（注：家长教师的压力、必考应该读的理性都不算是主观意愿）
3. 之前☐已读过 ☒未读过
4. 你觉得今天听完《简·爱》读书分享有收获吗？☒很有收获 ☐一般还行 ☐毫无收获
5. 如果你觉得有收获，可以写写最大的收获是什么吗？没有收获也可以写写反馈、吐槽、意见~
我觉得有收获，让我读的这本书很有意义，去读一下

测试问卷（后）

1. 你觉得今天的《简·爱》读书分享有意思吗？☒很有意思 ☐一般还行 ☐相当无聊
2. 听完今天分享，你有多大的主观意愿去找来原著阅读？（0-100分） 100 分
（注：家长教师的压力、必考应该读的理性都不算是主观意愿）
3. 之前☐已读过 ☒未读过
4. 你觉得今天听完《简·爱》读书分享有收获吗？☒很有收获 ☐一般还行 ☐毫无收获
5. 如果你觉得有收获，可以写写最大的收获是什么吗？没有收获也可以写写反馈、吐槽、意见~
我很想读完这本书，也对这本书产生了极大的兴趣，知道自己的命运是由自己把握的。

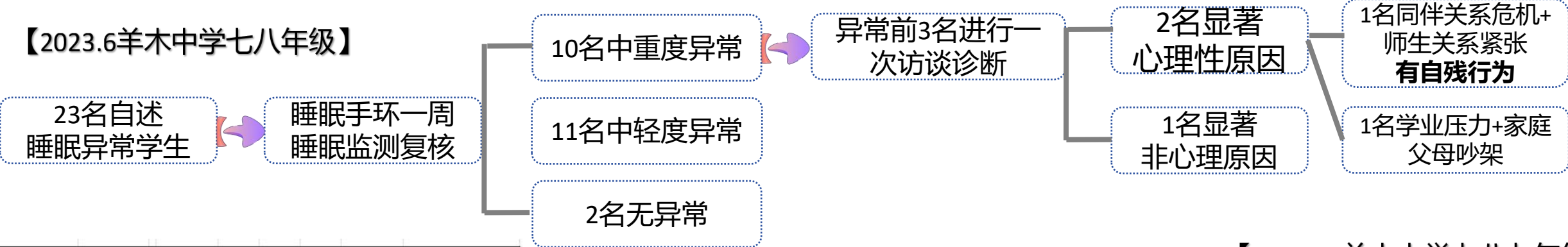
测试问卷（后）

1. 你觉得今天的《简·爱》读书分享有意思吗？☒很有意思 ☐一般还行 ☐相当无聊
2. 听完今天分享，你有多大的主观意愿去找来原著阅读？（0-100分） 80 分
（注：家长教师的压力、必考应该读的理性都不算是主观意愿）
3. 之前☐已读过 ☒未读过
4. 你觉得今天听完《简·爱》读书分享有收获吗？☒很有收获 ☐一般还行 ☐毫无收获
5. 如果你觉得有收获，可以写写最大的收获是什么吗？没有收获也可以写写反馈、吐槽、意见~
是让我了解了《简·爱》的主要内容，读书分享也很有意义，也很全面，我觉得以后可以多读书分享

测试问卷（后）

1. 你觉得今天的《简·爱》读书分享有意思吗？☒很有意思 ☐一般还行 ☐相当无聊
2. 听完今天分享，你有多大的主观意愿去找来原著阅读？（0-100分） 95 分
（注：家长教师的压力、必考应该读的理性都不算是主观意愿）
3. 之前☐已读过 ☒未读过
4. 你觉得今天听完《简·爱》读书分享有收获吗？☒很有收获 ☐一般还行 ☐毫无收获
5. 如果你觉得有收获，可以写写最大的收获是什么吗？没有收获也可以写写反馈、吐槽、意见~
这次的讨论很有意思，不用读书后能大致了解书内容，老师讲得很详细，很有趣，

探索⑤：睡眠监测与心理辅导协作模式——数据悖论



姓名	心理筛查	人工复核	性别	宿舍	年级	分班	访谈结论
	<3	待复核	女	309	八	重度异常	
	<3	待复核	女	108	九	重度异常	
	<3	待复核	男	109	九	重度异常	
	<3	重度异常	男	206	七	重度异常	严重，持续关注
	<3	重度异常	女	303	八	重度异常	严重，持续关注
	<3	重度异常	男	104	九	重度异常	严重，持续关注
	<3	重度异常	男	306	八	重度异常	
	<3	重度异常	男	203	七	重度异常	合理，暂不关注
	<3	重度异常	女	209	七	重度异常	合理，暂不关注
	3-3.99	重度异常	男	203	七	重度异常	不合理，持续关注
	<3	合理偶发	男	303	八	重度异常	不合理，持续关注
	<3	重度异常	女	206	七	中度异常	合理，暂不关注
	<3	中度异常	女	209	七	中度异常	
	<3	中度异常	男	205	七	中度异常	合理，暂不关注
	<3	中度异常	女	303	八	轻度异常	合理，暂不关注
	<3	中度异常	女	303	八	轻度异常	合理，暂不关注

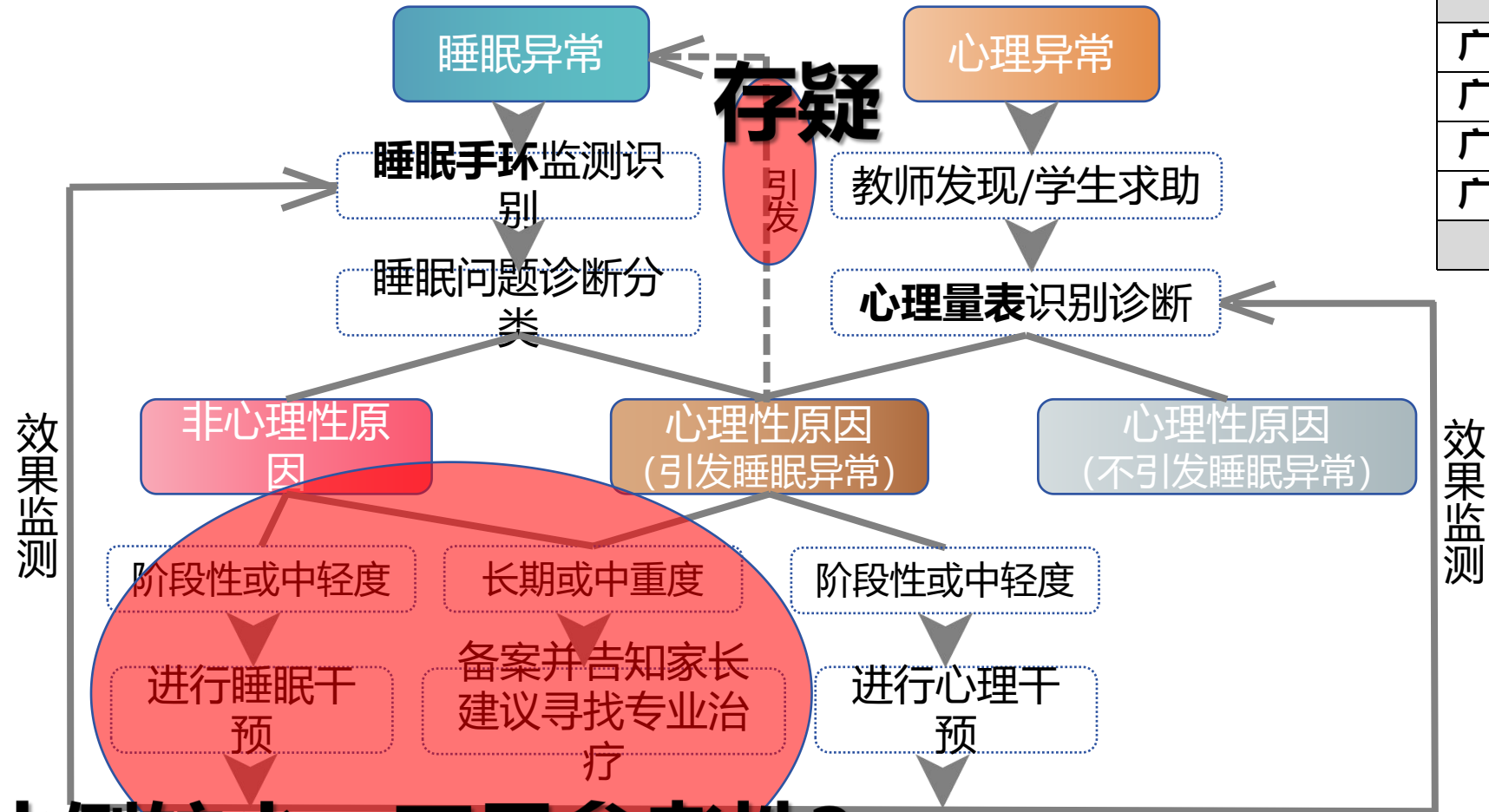
序号	年	记录日期	周	性	宿舍	姓名	异常分级	9月睡眠复核	9月心理
906	2023	12月12日	二	女	208		重度异常	无异常	
1115	2023	12月19日	一	男	202		重度异常	无异常	
1181	2023	12月20日	二	男	308		重度异常	无异常	
1023	2023	12月13日	三	女	304		重度异常	无异常	
1233	2023	12月21日	三	男	107		重度异常	无异常	
1146	2023	12月19日	一	男	203		重度异常	微异常	4-4.99
1254	2023	12月21日	三	男	107		重度异常	无异常	
979	2023	12月13日	三	女	302		重度异常	无异常	
1180	2023	12月20日	二	男	306		重度异常	重度异常	
934	2023	12月12日	二	女	202		重度异常	无异常	
1350	2023	12月22日	四	男	110		重度异常	无异常	
1217	2023	12月20日	二	男	309		重度异常	无异常	
983	2023	12月13日	三	女	304		重度异常	无异常	
1290	2023	12月22日	四	男	112		重度异常	微异常	
1130	2023	12月19日	一	男	208		重度异常	无异常	
1280	2023	12月21日	三	男	109		重度异常	无异常	

【2023.12羊木中学七八九年级】
388人参与监测，初筛疑似中、重度异常29人中，与9月份复核睡眠中重度异常的18人重合的仅1人，比例仅为0.3%，这说明持续性中重度睡眠异常学生比例极低；
七年级开学初心理量表得分3分以上的17人中，与12月初筛的睡眠中、重度异常的29人中无1人重合，比例为0%。

【2023.9羊木中学七八九年级】
370人参与监测，复核睡眠中、重度异常18人，经过访谈需要持续关注仅5人，比例仅为1.4%，说明真正睡眠困难的学生占比很低；
七年级开学初心理量表得分3分以上的17人中，与最终复核须持续关注的睡眠中、重度异常的5人中仅有1人重合，比例为5.9%；

下学期计划⑤：睡眠监测与心理辅导协作模式

学校名	睡眠基测	动作
广元市朝天区曾家初级中学	无	七年级基测
广元市朝天区羊木初级中学	有	抽查
广元市朝天区之江初级中学	无	七年级基测
广元市朝天区大滩初级中学	无	七年级基测
广元市朝天区曾家一小	无	基测



需要更多数据

比例较少，不具参考性？

谢谢收听与指正！