

中学生上课睡觉现象研究及分析

于依晨

南京外国语学校

摘要: 针对学生上课睡觉现象, 分析了学生上课睡觉的原因, 提出了综合处理的对策。

关键词: 中学生; 上课睡觉; 应对方法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.178

近年来, 学生上课睡觉的问题愈演愈烈, 引起教育专家与社会各界人士的极大关注。如何让中学生不再“上课睡觉”成了现实问题。笔者作为一名普通的中学生对此深有感触, 并与团队进行了较为详尽的调查分析。

一、学生上课睡觉的状况分析

小组在线上开展了对于中学生上课睡觉情况的调研, 总共选取了128名中学生, 其中仅有9.38%的学生表示自己一直精力充沛、不会犯困或上课睡觉。约75%的学生表示自己在课堂上迷迷糊糊、似睡非睡, 或者时常犯困, 14.06%的同学表示会在课堂上完全陷入睡眠之中。

在似睡非睡与陷入睡眠的61名同学中, 几乎一半的学生认为上午第一节课和下午第一节课比较容易犯困。学生犯困的状况呈现出按照上午、下午, 时间分段递减的趋势。

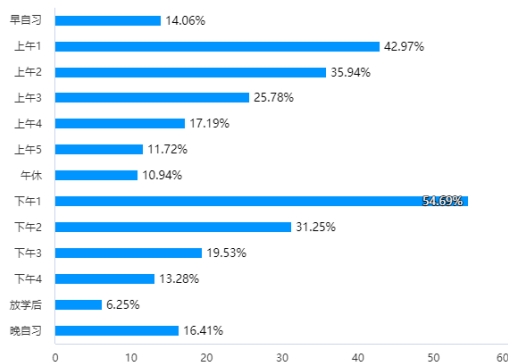


图1 中学生容易犯困的上课时间

较多的同学表示自己并不会陷入长时间的睡眠, 近乎一半的同学只会在课堂上睡大约10分钟或更少, 并很快清醒过来。

表1 学生上课睡觉时长统计

选项	小计	比例
大于一节课	7	11.48%
一整节课	6	9.84%
半个小时左右	9	14.75%
大约半节课	15	24.59%
十几分钟	21	34.43%
很快清醒(小于十分钟)	27	44.28%
本题有效填写人次	61	

而学生犯困的主要科目则比较平均, 基本集中于语数外物化生史政地这九门“主要科目”, 美术、体育、劳技等需要实操的课程基本没有同学上课睡觉。

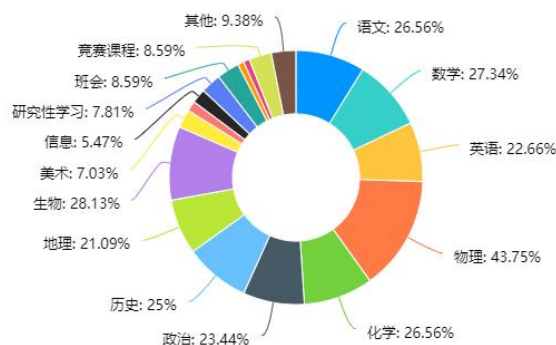


图2 学生上课睡觉的课程

在年纪较长的老师的课堂上, 学生更容易陷入睡眠。我国教师的年龄分布比较均衡, 既有经验丰富的中年教师队伍, 又有一群朝气蓬勃的青年教师。从整体上看, 25-30岁的占全体教师的17%; 31-40岁的占65.9%; 40-45岁的占10.5%, 46以上12人, 占13%。而问卷调查显示, 学生在年长教师的课堂上更容易睡觉, 排除了样本调查结果与教师总体年龄分布的关联。

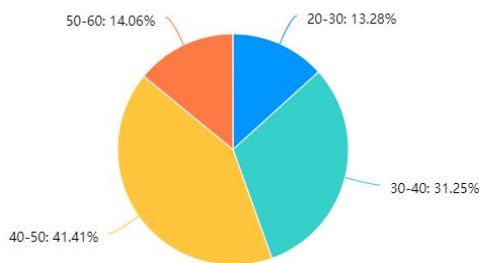


图3 学生睡觉的课程的教师年龄

虽然很多同学或许在上课时犯困睡觉, 但可以发现, 大部分同学对上课睡觉一事心怀愧疚

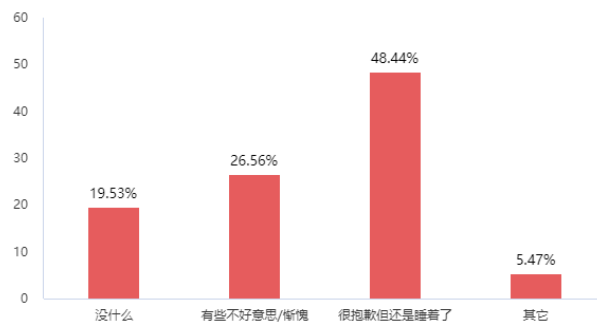


图4 学生对于上课睡觉的态度

二、学生上课睡觉的原因分析

表2 学生上课睡觉原因统计

选项	小计	比例
熬夜睡眠不足	85	66.41%
老师讲课没有激情	66	51.56%
对课程不感兴趣	58	45.31%
课程太难像在听天书	32	25%
老师声音太催眠	69	53.91%
教室环境太冷/太热/太闷	30	23.44%
同学都在睡觉	24	18.75%
听不清老师讲课	20	15.63%
其他 [详情]	12	9.38%
本题有效填写人次	128	

问卷表明，关于学生上课睡觉问题，学生自身的因素在于：睡眠时间不足和对课程不感兴趣不想听课两个方面，而诸如“老师上课没有激情”“讲课声音太催眠”等外部因素也有很大的影响。

(一) 学生因素

1. 学生睡眠不足

我国是睡眠问题高发的国家。根据世界卫生组织的数据，中国有38.2%的人存在睡眠问题，高于全球27%的平均水平。相关调查显示，2013至2018年，中国人平均睡眠时间由8.8小时缩短到6.5小时。其中，中小学生在存在睡眠问题的重要群体，根据国家卫健委的统计数据，我国73%的中小学生在每天睡眠时间不达标。按照我国《义务教育学校管理标准》《教育部等九部门关于印发中小学生减负措施的通知》《儿童青少年近视防控健康教育核心信息（公众版-2019）》等相关政策文件的分学段睡眠标准，初中生日均睡眠时间应不少于9小时，高中阶段学生日均睡眠时间应不少于8个小时。国家卫生健康委办公厅发布的《新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养指导建议》提出，8-10小时是睡眠充足的标准，按照每天8个小时的最低睡眠标准，我国初中和高中的睡眠时间严重不足。课题组的调研数据显示，初中、高中学生睡眠达标的比例为19.6%、2.3%。

而这样的状况可能由以下因素导致：家长与学生把勤奋好学理解为熬夜苦读；校内外课业负担较重；睡眠质量不高。

家长与学生勤奋好学的错误理解主要来源于勤奋好学故事的错误宣传。不难发现，日常生活中人们所了解到的“勤奋好学”事例大多包含“挑灯夜读”的描写，而很少有对于“更好提升效率、利用时间、好好休息”的宣传，以至于家长普遍认为勤奋必须熬夜苦读，演化出了一种“如果孩子渴望休息就是不勤奋”的思想。这种思想逐渐同化了他们的孩子，以至于许多学生感到，自己不能休息，不应该早早睡觉，必须熬夜学习。笔者与少量同学和同学家长进行了沟通采访，发现许多人并没有意识到这样的思想正在影响他们，但在笔者提出这一观点时，对方都表示认同并进行了反思。这说明许多人并没有清醒地意识到该问题，以至于此问题难以被提出和改正。

课内外负担的根本原因在于社会上的“内卷”现象。PISA测试的数据表明，我国学生的学习时间是全世界最长的，每周阅读时间达57小时，远超OECD平均水平

(44小时)。其实正是因为社会上严重的“内卷”现象和监管不力导致的。学生在学习时往往为了追求超过同龄人，以获取更好的教育资源，而无意义地超额学习，导致课业负担加重，严重压缩了睡眠时间。

睡眠质量不高也是学生的一大睡眠问题。这个问题由学生较大的精神压力导致。中国科学院心理研究所调查并编写、社会科学文献出版社出版的心理健康蓝皮书《中国国民心理健康报告（2019-2020）》中的“2009年和2020年青少年心理健康状况的年度演变”专题报告通过考察青少年的抑郁和睡眠状况在10余年间的演变趋势发现，青少年的心理健康状况稳中有降。抑郁的检出率基本保持平稳，轻度抑郁的检出率略有升高。但有自杀意念的青少年比例，2020年比2009年高出6.2个百分点。精神压力的来源是多方面的，与社会现状、人际交往、学习压力等均有联系。

学生夜间睡眠的不足，导致了次日课堂上频频犯困，因此课堂上学习质量不高。为了弥补课堂上的欠缺，学生往往在课下需要花费更多的时间，从而导致了晚间的熬夜学习，因此陷入了恶性循环。

2. 学生不想听课

学生不想听课同样是上课睡觉的重要影响因素。学生不想听课包括很多原因：认为课程内容无聊，没有兴趣；认为课程内容太难，跟不上；认为课程内容已经掌握，不需要再听；认为这门课没有用，不需要掌握。究其本源，笔者认为均是一种内驱力的缺乏。学生缺乏自己自主学习的愿望，只是被动学习和接受这些知识。从而导致对于课程内容产生了抵触。因为并没有自发学习，而导致面对困难的知识点时没有探索和理解欲望，面对已经学习过或者较为简单的知识点则不愿意巩固。因为缺乏渴望，从而仅仅专注于某一门课程暂时性的作用。在个例的研究中，笔者了解到南京金陵中学的中美班曾经有一种普遍现象：打算出国的同学认为到了外国之后不需要用到中文，所以语文课并没有用，而在语文课课堂上睡觉。这一种“功利的想法”，实则表现了学生对于知识缺乏渴望，缺乏自发学习的愿望，而只是为了应付某个现实中暂时性的目的而学习，暂时用不到的东西则选择性放弃。

3. 学生之间的相互影响

在问卷结果分析时，我们不难发现，部分学生表示，因为同学在睡觉，所以自己也可以睡觉。而在笔者单独询问部分同学时，一些同学表示，自己在睡觉前会观察四周是否有同学正在睡觉，只有在看到其他同学入睡后，自己才会在上课时睡觉。如果班上同学均正襟危坐，则自己不敢睡觉。因此，学生上课睡觉的问题或许可以运用“破窗效应”的观点进行解答。如果有一个同学在课堂上陷入睡眠，那么部分想睡觉的同学就会在看到入睡的同学之后同样选择睡觉。在发现大家都在睡觉时，本在犹豫是否睡觉犯困的同学就选择了“随大流”，导致课堂上睡着的学生越来越多。

(二) 讲师因素

1. 授课方式

老师的授课方式对于学生上课睡觉问题有很大的影响。在个例研究中,笔者对不同形式的同一个老师、同一批学生的语文课堂睡觉情况进行了记录。第一星期正常上课下课时,这位老师的课堂最多有7人睡觉。第二个星期,这名老师被隔离,以视频连线的方式为教室里的同学上课,课堂上睡觉的学生人数明显减少。在第一节视频连线的课堂上,仅有2人在课堂中睡着。在同一个班级的生物课上,笔者统计了一个星期内不包含实验课的上课睡觉人数,平均约11人每节课。而在实验课上,睡觉人数则大幅减少。这充分说明了,不同的教学方式可能导致学生不同的听课状态。使用新奇的方式授课或者让学生更多实操,会缓解上课睡觉问题。

2. 老师对于课堂的关注

这一点最为明显的,就是疫情期间,学校以网课方式进行教学。笔者发现,在上网课时,学生的专注度明显小于实体课。其根本原因在于,上网课时,老师无法细节地观察到同学的听课状态。从这个现象我们不难看出,老师上课时对于同学状态的关注、以及关注到不同迹象时适当地调整节奏,会对学生上课睡觉状况产生很大的影响。

3. 教师个人条件影响

教师的个人条件包括很多方面,例如口音、年龄、相貌、性格等等。如果说前文提及的是共性问题,这里则需要各位教师根据自己的自身条件进行个人分析。这个因素不容小觑。同样是对于选定班级的调查,笔者发现,同样的班级,不同的生物老师教课,效果明显不同。二位教师的水平旗鼓相当,年龄相仿,并且都是资深教师。但因为其中有一位老师有难以更改的口音,导致学生上课无法听清他教授的内容,从而导致在他的课堂上睡觉人数增加。

4. 师生关系

在调查中发现,许多学生因为对于特定的教师有抵触心理,而拒绝在该教师的课堂上认真听讲。这一点在南京外国语学校的高一年级中表现得尤为明显。问卷统计结果表明,南京外国语学校高一级的学生中,会在物理课犯困的比例高达52%,远超过问卷统计中其他学校物理课犯困的比例34.5%,原因是有一位物理老师在期初时的部分言行让同学们产生反感,师生关系很差,因此同学们对他的课程也感到反感。在这位老师从多方获取到同学对他的评价之后,他转换了一些处事方法,学生上课质量也同样得到了提升。

三、解决方案

(一) 学生角度

学生可以尝试避免受到他人的影响,对课堂怀有尊敬之心。学生需要调整学习的节奏,找到适合自己的学习节奏,让自己可以更加高效的学习。也可以借助一些方法,在课堂上保持清醒。同时,也需要努力调节自身情绪,以达到更好的状态。并且,学生可以尝试广泛了解一些各科目的内容,找到各学科吸引自己的地方,从而获取自发学习的动力。在衡量各学科时重要性,不能仅仅局限于眼前的任务,需要放眼于未来。学生还需要

养成良好的作息规律,少熬夜进行娱乐活动。

(二) 老师角度

老师可以采取多种多样的课堂形式,增强课堂的活性、趣味性,在课堂中多加关注学生们上课的实时状态,对于困倦的学生及时提醒。同时,老师也需要关注师生关系的变化,关注自己在同学中的评价并改善一些自身切实存在的问题。老师需要提升自己,凭借优秀的授课吸引学生注意力,激发学生对课程的兴趣。

(三) 家长角度

家长应理解孩子上课睡觉的本质原因,根据不同的原因加以调节或劝导,不能把一切问题胡乱归结为孩子上课不认真或归结于孩子的娱乐活动。家长需要尽量放下焦虑,不被环境因素影响,给予孩子学习和生活上的支持和鼓励,与孩子进行交流,了解孩子学习方面的困难,引导孩子参与不同形式的学习,适当和孩子一起进行放松的活动。也应当注意,不要打扰孩子晚上的睡眠,不压缩孩子的睡眠时间。

(四) 学校角度

学校可以增设心理辅导工作室,并加强宣传,对学生心理建设,以缓解现当代学生的精神压力,以此间接促进学生睡眠质量提高,提升学生课堂质量。可以调整上学、放学、午休、大课间的时间,保证学生精力充沛。同时,也可以进行一些有关睡眠知识的宣传。学校也可以多吸收新鲜血液,让有活力的年轻教师加入教学团队。还可以组织教师进行培训,提高师资。

(五) 政府、国家角度

有关部门应该加强对于“内卷”现象的整治和管理,并且将更多精力投入建设教育事业之中,加强社会宣传。

四、结语

中学生上课睡觉,原因很多,如何才能保证中学生拥有充足的睡眠时间,是学生自身和全社会都应该关注的问题。通过多方努力,希望在不久的将来,能逐渐增加中学生的睡眠时间,增强体质。

参考文献

- [1] 黄文光. 中职生上课睡觉之我见[J]. 品牌, 2015(05): 15.
- [2] 周益斌. 中职学生上课睡觉的根源分析及其对策[J]. 衡阳师范学院学报, 2007(01): 13-16.
- [3] 刘锐. 综合应对学生“上课睡觉”方法新探. 1671-1246(2010)24-0039-02.
- [4] 蔡英琼. 中学生上课睡觉行为影响因素及其对策[J]. 新教育, 2018(02): 10.
- [5] 王锦忱. 我国中小学生睡眠时间严重不达标[N]. 中国青年报. 2021-02. NBJS12745.
- [6] 教育部办公厅. 教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知. 教基厅函〔2021〕11号.
- [7] 胡梦飞. 我国中小学生睡眠时间严重不达标[N]. 中国青年报. 2021.
- [8] 邱晨辉. 【中国青年报】报告称青少年睡眠不足现象日趋严重[N]. 中国青年报, 2021-03-03 04版.