



学生居家学习，晚睡晚起成常态

任筱宇 陶沙

在疫情延续居家学习期间，中小学生在晚上什么时候睡？能睡够吗？怎样影响日常学习、心理健康？近期，通过调查来自北京西城、海淀、朝阳、丰台、昌平、通州、大兴区的264名小学和初中生家长，我们发现，居家期间晚睡晚起似成常态，对中小学生学习以及心理行为适应带来了消极影响，亟须管控。

学生晚睡晚起成常态，学习和心理健康双双受损害

在调查中，我们发现仅有16%的小学生21:30及之前入睡，有20%的小学生入睡时间晚于22:30。在初中生中，晚睡晚起的情况更加突出，超过45%晚于22:30入睡。入睡时间与起床时间有关，晚睡者通常也晚起。入睡早于21:30的小学生全部在8点前起床，而入睡晚于22:30的小学生中，有20%起床晚于8点。初中生中，早于22:30入睡的学生中80%在7:30前起床；晚于22:30入睡的初中生中近50%晚于7:30起床。晚睡晚起的作息模式偏离正常学习安排，造成一日学习生活“乱糟糟”。

值得关注的是，晚睡或晚起者学习和心理行为适应出现了多方面问题。晚睡对小学生负面影响严重。相比21:30前入睡的小学生，21:30后入睡的小学生表现出更多的不良行为和注意困难。21:30前入睡，没有小学生表现出发脾气、吵闹、对人粗鲁、说谎等不良行为，出现注意困难的比例为4.5%；在21:30-22:30入睡的小学生中，有13%表现出不良行为，有38.8%出现注意困难；在入睡晚于22:30的小学生中，出现不良行为的比例进一步增加到22.2%，“注意”困难比例增大到51.8%。“注意”是学习和适应的基础性心理能力。一旦注意困难增多，则学生学习表现变差、行为和心理问题增多，进而引发与家长的严重冲突，形成注意困难—学习变差—行为和情绪不良—亲子冲突加剧的恶性循环。因此，充足的睡眠是孩子学习效果保障和提高的必要条件。同时，基于调查结果，强烈建议小学生入睡时间不晚于21:30。

对于初中生，起床时间晚的负面影响相对突出。首先，在学习时长上，早起者学习时间更充分，晚起者学习时间缩水。在7:30前起床的初中生中超过50%学习时间达到7小时及以上；晚于7:30起床的初中生中超过60%学习时间不足7小时。其次，在学习的自觉性上，与7:30前起床的初中生对比，结果显示，7:30后起床的初中生自主学习比例下降了12%。第三，在心理行为问题方面，在控制了晚睡的影响后，与7:30之前起床的初中生相比，7:30之后起床的初中生有更多发脾气、吵闹、对人粗鲁、说谎等不良行为。总体来看，初中生7:30前起床，22:30前入睡是其学习表现和心理行为适应良好的重要条件。

家长报告主要原因：完不成作业

家长报告：学生晚睡的原因主要是完不成作业。我们基于数据观察到，中小学生学习电子产品过度使用以及父母不合理的惩罚也与学生晚睡有关。

居家学习期间，中小学生学习电子产品娱乐时间普遍较长，有超过50%的小学生每天使用电子产品娱乐的时间长于1小时，该比例在初中生中更是高达75%。使用电子产品娱乐的时间越长，学生入睡的时间越晚。电子产品娱乐时间小于1小时的小学生中，有约30%在21:30前入睡；然而如果电子产品娱乐时间大于1小时，则有超过90%的小学生入睡时间晚于21:30。同样，初中生中，若每日的电子产品娱乐时间小于1小时，则有超过65%的学生入睡时间早于22:30；而在电子产品娱乐时间大于1小时的初中生中，约有一半人睡晚于22:30。睡前使用手机不仅会占用青少年的睡眠时间，还会使其处于兴奋状态，难以入睡。

此外，父母不合理的惩罚方式会给小学生的入睡时间带来影响。调查发现，在小学生中，有约40%的家长采取体罚。当父母体罚的频率比较经常时，晚于21:30入睡的孩子占比高达90%。体罚是消极养育行为的典型反映，容易引发亲子冲突，降低中小学生学习安全感或增加其心理应激水平，进而影响睡眠。

养成健康生活方式 全家必须一起设置“红线”

基于调查可知，小学生入睡不晚于21:30，初中生7:30前起床、22:30前入睡对于保障学习及心理行为健康非常必要。居家学习期间，由于缺少学校约束，实现早睡早起的作息目标并不容易。怎么办？

家庭和学校以小学生21:30、初中生22:30入睡为一条“红线”，预留充足睡眠时间。为此，提倡学校和家庭协同，培养学生形成高效率的学习行为；同时适当分层分类调整作业量，解决学生目前入睡时间晚一部分原因来自难以完成当天学习任务的问题。“双减”等政策的进一步落实可以针对解决入睡时间晚这一普遍问题制定对策，不做一刀切，而分析不同学生的困难、需求，个性化地规划作业量。

控制电子设备娱乐使用时间，尽量避免睡前接触手机、平板等电子设备。前述调查结果显示如果电子产品娱乐时间超过1小时，则大部分学生会出现晚睡的情况。因此，亟须家校合力规划中小学生的电子产品娱乐时间。比如班级制订相关行为公约、家长和孩子一起制订时间规则。家长在习惯养成阶段还可以结合一定的奖励，非物质的合理活动和权利为主，物质奖励为辅。

父母与子女共同规范行为，营造良好的家庭作息氛围。居家期间家长的作息也可能存在不规律的问题，因此，和子女约定共同改变会有帮助。全家可以一起协商并制定整个家庭的作息时间表，共同去遵守，营造良好的氛围，实现正向循环。

(任筱宇系北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室博士研究生；陶沙系北京师范大学发展心理学教授，中国心理学会常务理事、发展心理专业委员会主任)

以成长型氛围育成长型思维

——北京师范大学心理学部林丹华教授谈青少年心理健康问题与对策

本报记者 张惠娟

近年来，青少年心理健康教育愈发受到全社会的关注。有研究显示，过去10年间，我国大中小学心理健康问题检出率表现出明显的上升趋势，尤其是自2020年新冠疫情暴发以来，隔离防疫与在线学习的常态化，都在不同程度上影响青少年的心理健康。我国青少年心理健康状况具体呈现怎样的态势？家庭学校社会应如何积极干预，共同呵护青少年健康成长？日前，记者特别对话北京师范大学心理学部林丹华教授。

“持久反复的疫情对中小学生的心理健康产生很大影响，甚至持续到疫情后较长一段时间。有研究显示，疫情防控期间，中小学生的失眠发生率为23.2%，显著高于疫情前水平。”林丹华指出，目前中小学生的心理健康问题主要表现在：紧张、焦虑抑郁；升学压力、网课效果差、担心成绩；学习动力低，失去意义感，迷茫，失去兴趣自伤自杀；网络和手机、电子产品成瘾，自责内疚情绪；长期隔离，回避与人交往，缺少体育活动，感觉被社会抛弃……除此之外，睡眠不足及手机成瘾等行为问题日益增多。

“青少年精神卫生疾患得不到解决，其后果会延续到成年期，损害身心健康，并限制成年后过上充实生活的机会。”林丹华呼吁，青少年的心理健康与身体健康同等重要，尤其是疫情防控期间，全社会都应行动起来，高度重视这个问题。

林丹华指出，在乡村地区，因家庭教育缺失、心理问题缺乏专业的关怀和引导，乡村留守儿童青少年心理健康问题更为突出，表现出更强的孤独感、更高的抑郁水平、较低的自尊水平等。再加上乡村地区心理健康师资力量薄弱，乡村教师在解决孩子们面临的心理问题时，面临的巨大挑战是缺少专业的方法。

对策：发展成长型思维，让每个孩子与更好的自己相遇

面对当下严峻的心理健康问题，家庭和学校如何积极有效地应对，才能让每个孩子的内心发光发热，拓宽前行的路？林丹华表示，在多重困境儿童和农村困境儿童心理健康问题突出及心理健康教育师资严重不足的现实下，呵护青少年的心理健康，需要全社会形成合力。“要以学校教育为主体，与社会、家庭形成合力，为每个学生搭建他们适应现实生活的支架，而不仅仅是保护层。”基于此，林丹华提出了成长型思维干预项目。

在林丹华看来，成长型思维，是每一个人得以与更好的自己相遇的重要“武器”。“成长型思维是内隐在每一个人的内心深处，甚至不为人们所觉察，但却对每个人看

待自己和他人的成长和进步产生深远而重要的影响。”林丹华进一步解释说，拥有固定型思维的人会认为自己的智力与能力是与生俱来的，后天努力无法得到改变。他们会认为这个世界充满了考验我们的关卡，如果我做得不好，就说明我天生就不是这块料。而拥有成长型思维的人则认为，通过努力，智力是可以发展的，能力是可以提升的，他们坚信这个世界上充满了能帮助我们学习、成长的有趣挑战。“所以，成长型思维区别于固定型思维的核心点就是个人属性可以通过努力而改变。拥有成长型思维的人不一定比别人拥有更靠前的起跑线，但他们可以比别人跑得更快、跑得更稳。”

林丹华介绍，“诸多心理学和认知神经科学的研究发现，成长型思维可提升学习者的学业成就和心理健康水平。”林丹华表示，越是学习成绩较差或社会经济地位较低的人群，成长型思维所发挥的作用越大。不仅如此，成长型思维的学生在学校中能体验到更多快乐、希望、自豪等积极情绪，对生活各方面更能感到快乐和满意。在林丹华看来，成长型思维是可以培养、可塑造的，“国内外大量的干预研究发现，一些非常短程的成长型思维线上干预就能很有效地提升中小学生的学业成绩和学习动机。”在她看来，成长型思维的培养具有低成本、高收益、可大规模推广的突出优势。

“成长型思维的培养是一个融合‘个体—学校—家庭—社区’的系统工程，要真正提升每一个人的成长型思维，仅仅从学生个体层面进行培养是远远不够的，还需要从教师、学校管理者、家长等多个群体入手。”在林丹华看来，要培养孩子具备成长型思维，就要先塑造成长型的教育环境，塑造拥有成长型思维的学校、教师和家长。她建议具备条件的学校将成长型思维有机地融入学校整体的教育理念中。“一些实证研究表明，家长若能对孩子正面临的困难和失败给予具有成长型思维特点的反馈，如表扬孩子的努力而非聪明，鼓励孩子将失败看作挑战等，则能积极地促进孩子学业成绩的提升和改变。当个体、学校、家庭、社区乃至整个社会形成合力后，就能建设起具有成长型思维的文化和氛围，助力每一个正在成长的年轻人不断进步和成长，始终朝着与更好的自己相遇的目标大步前进。”林丹华说。

在困境儿童心理健康工作的开展上，林丹华建议开发农村教师、农村社区工作者、乡村医生心理关怀的培训课程，利用新媒体和大数据在全国范围内实现培训课程和教学资源的网络化、公开化和共享化，打通“最后一公里”。另外，还要通过开展移动健康干预支持家庭项目来提升家庭关系，提高监护人照料和教养能力，帮助解决家庭问题。“期待国家能将心理健康服务融入儿童保护服务体系中，构建多部门、多学科如心理学、社会工作、社会学、法律、新闻学等合作的困境儿童心理健康服务体系，形成‘问题减少与促进积极发展并重’的困境儿童保护和心理关爱工作新思维。”林丹华期待。



公园里的科学集市

近日，上海自然博物馆举行了“与科学家面对面”科学主题季科学集市活动。今年的科学主题季以“守护城市中的自然”为主题，邀请科研院所、高校、自然教育机构等单位的20位相关领域专家学者，以科学集市、微讲座、户外直播等形式带领大家一同探讨如何在上海这座国际化大都市中开展生物多样性研究和保护。图为家长带小朋友在展位前了解城市森林植物的分类和特点。

新华社发

生活中的教育学

今天围着分数转，明天呢

贺春兰

最近看到一篇报道《衡水中学决定“躺平”》，文章说衡水中学致力于改革弊端，“破除教学上存在的超限现象、内卷现象、短视现象以及不规范现象，但家长们不同意。他们认为，高考看的是分数，不让孩子卷的人，是坏了良心。”文中记叙了一对这样的父母亲，发现孩子去花时间锻炼身体、去厨房做饭，母亲认为，“衡水学生，怎么能干家务呢。”据报道，教育部发布的《普通高中学校办学质量评价指南》要求，着力克服普通高中办学中“唯分数、唯升学”倾向，切实扭转不科学的教育评价导向，加快建立以发展素质教育为导向的普通高中学校办学质量评价体系。而当应试教育出名的衡水坚定进行素质教育转型时，遭遇的却是家长的种种不满抵制。“无论搞什么改革，成绩才是硬道理，你们就应该像前辈一样‘卷’起来。”文中报道的一位家长如是说。

而就这几天，笔者问候一位退休了的教育工作者，老人家激动地拿起电话说了半天，主要是前段时间做了个手术，很是希望唯一同住在一起的女儿能够有最起码的嘘寒问暖。按说这要求不高，但老人很是失望。笔者忙不要安

慰一番。这位老人的女儿是一位颇有成就的青年科研工作者，从小成绩优秀，一路的名校读下来，目前在国内外一个知名高校工作——“孩子痴迷于科研，忙，要理解包容，您已经为社会培养了个科学家，多有成就啊！”笔者安慰道。“我认为这样的人，纵使科学上做出再大的成绩，也是有残缺的！”老人不甘，因为自己做教育研究，更是对“人”的素养问题敏感，“她自小成绩优秀，妈妈围着她转，替她包办了一切。以至于她过于自我，不懂得照顾别人的感受。”

又有一天问候，老人家又说起一件事。回到退休前的原单位，遇到接任自己的继任者——已经50岁的某处级领导，两人在单位走廊中碰到，这位继任者匆匆走过，连脚步都没停下来。“哪怕你解释一下正在开会呢。”老人感到“冷”！

老人的要求实在不高。而老人提到的这些身边人，在专业上都做到了教授级别。于是，我们两位教育工作者禁不住来了一番反思——不论怎样，我们终极意义上都是在培养人。而无论他或她的成就高低，我们首先希望他或她是一个有爱有温度的人。一些家长，眼下只想着一顾一切地围

着孩子应试转，数年之后，部分含辛茹苦的父母一定会发现，自己用全部付出可能培养了一个个精致的利己主义者。种瓜得瓜，沉迷于应试的孩子们与外界缺少爱的联结，对帮助他人可能给自己带来的幸福感缺少体验。事实上，岂止家长们心凉，多年以后，这些缺少爱缺少与外界联结，生活在感情孤岛上的孩子们成人后，自己又何尝不会陷入孤单？爱的表达甚至仅仅是嘘寒问暖便能够提高亲人的幸福感，而这些做起来并不困难的东西，今天却变得稀缺。也许老人提到的这几位身边人并不缺爱，只是缺少烟火体验的他们不大习惯朴素的爱的传递？又或者只是缺少点礼仪教育？

当家中老人生病，我们是否舍得让孩子们花时间前去照顾；当亲朋有困难的时候，我们是否提醒孩子去问候、关切？

如报道中提到的这几位衡水中学的家长那般，很多家长恨不得让孩子将所有时间都用于应试。而几十年之后，家长们会恍然大悟，其实，我们要给孩子们拥有的是健康的人格和健康的生活。

就在这篇文章即将结束之际，一位做安宁疗护的医生电话笔者，说的几乎是一个问题，现在这些孩子都怎么了？这位

医生描述了这样一个场景：一位大学教授的生命即将走向尽头，他渴望着孩子和亲人的爱。儿子来了，在房间中陪护了几天。但父子俩没有任何交流。医生从父亲的眼光中能够读出他深切的渴望，而已经成年的儿子，沉溺在手机信息里。直至有限的光阴耗尽，病人在遗憾中离去。“好在，父亲走了之后儿子还有些反思，他特别写了一封表达遗憾的信和我分享。”这位医生亦不无遗憾。

尽管家长观念的转变还待时日，欣慰于学校教育的改革已经起步。

