

青春健康加油站

青少年睡眠不足, 如何破?

● 李晓谕 田乐怡



李晓谕



田乐怡

睡眠在青少年成长发育过程中发挥着无可替代的重要作用。充足良好的睡眠不仅有助于青少年大脑发育、体格成长、情绪调节等多方面的身心健康,也有利于提升课堂表现和学业成就,从而为其长期的健康福祉奠定基础。

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中的调查数据显示,青少年在上学日的平均睡眠时长为 7.8 小时,其中只有 46.4% 的群体可以在上学日睡足 8 小时及以上。

坦白地说,当前中国青少年正面临一场睡眠危机,各年龄段的学生普遍睡眠不足,难以达到国内政策标准和国内外研究共识标准。

因此,社会各界有必要持续重视青少年睡眠问题。睡眠不再是单纯的生物医学研究问题,而与众多社会性影响因素息息相关。青少年在成长发育的关键时期,面临着学校制度安排、繁重课业任务、家庭内部沟通、同辈人际交往等挑战,处在逐渐复杂的社会情境中,其睡眠也会受到诸多社会性因素的影响。

因此,需要在学术研究中不断挖掘青少年睡眠问题背后的社会性成因,并在实践层面加快推动青少年睡眠友好型社会建设。

中国青少年的睡眠危机

国际国内权威机构长期关注青少年睡眠问题,并提供了建议性标准。美国国家睡眠基金会发布的系统性研究成果具有代表性。该研究组建了一支多学科领域的专家小组,分别对不同年龄段群体进行睡眠时长适宜性评分。据此建议 6 至 13 岁学龄儿童的每日睡眠时长控制在 9 至 11 小时之间,14 至 17 岁青少年的每日睡眠时长控制在 8 至 10 小时之间。

在国内政策方面,早在 2019 年,我国印发的《健康中国行动(2019—2030 年)》就已倡导青少年健康规律作息,建议小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于 10、9、8 个小时。2021 年 3 月,教育部办公厅颁布《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》,要求小学生、初中生和高中的就寝时间一般

分别不晚于 21:20、22:00 和 23:00,并规定小学和中学的上午上课时间一般不早于 8:20 和 8:00。

然而,多项调查结果表明,我国青少年的实际睡眠状况不容乐观。

根据中国睡眠研究会发布的《2022 中国国民健康睡眠白皮书》,我国小学、初中、高中学生的平均睡眠时长分别为 7.65 小时、7.48 小时和 6.5 小时,与权威机构推荐的青少年睡眠标准之间存在明显差距。

此外,《2023 中国健康睡眠白皮书》统计了不同年龄段群体的失眠情况,发现 18 岁以下的儿童青少年中有 43.2% 的群体失眠,且女性比例略高于男性。以上数据揭示了我国青少年在睡眠时长和质量上面临的健康危机,青少年睡眠问题已经成为一项重大的公共卫生挑战。

影响青少年睡眠的社会性因素

面对普遍化的青少年睡眠时长不足、睡眠质量欠佳的现状,我们课题组长期关注青少年睡眠的社会性影响因素,开展了多项社会学和健康医学的交叉学科研究,力图揭示睡眠问题背后的社会成因,为系统性干预提供实证依据。

生物-社会时差。不同年龄段群体的昼夜节律和睡眠时型具有明显差异,就青少年而言,他们的昼夜节律向后推移,睡眠时型偏向夜型,即呈现出“晚睡晚起”的生理特征。

然而,他们内在的生物时钟和学校较早的课程开始时间错位,存在着社会性时差(Social jetlag)。国际学者对部分学校的课程时间安排调整进行了研究,

发现延后的上学时间给予了学生获取更长睡眠时间的机会。

例如,《Science Advances》上的一项研究指出,西雅图学区的高中在 2016 至 2017 年学年将上学时间延后了 55 分钟,该调整使得学生在每个上学日的睡眠中位时长增加了 34 分钟。

教育竞争压力。当前,中小学生在承受的学业压力较大,除了需要完成校内课程和作业任务外,往往要参加校外补习班,以期在教育竞争中赢得优势。在教育竞争日趋激烈的背景下,我们课题组的研究发现,参加课外补习是影响中小学生学习睡眠时长的

重要因素。具体而言,家庭社会经济地位会通过课外补习而负面地作用于青少年睡眠时长,参加补习班的中介效应约占 15.52%。虽然校外补习是当前教育竞争中争夺资源的热门途径,但较重的补习任务会挤占学生休息时间、增加心理负担,进而对青少年的睡觉健康产生消极影响。

家庭教养生态。青少年成长过程中离不开与家庭成员的互动,父母对孩子的学业期待、父母的作息习惯都可能影响学生们的睡眠健康。中国家长常持有“望子成龙”的文化观念,社会经济地位较高的家庭往往赋予子代更高的学业期盼,但可能以孩子的睡眠健康为代价。

我们课题组研究证实,优势经济地位家庭的中小学生学习睡眠不足。此外,课题组的多项研究发现,家庭成员的睡眠行为会互相影响,如果父母上床时间较晚,则会增加子女睡眠不

足的风险。其部分原因在于,较高强度的室内夜间光干扰了青少年的睡眠。北京大学研究员宋逸团队针对 6 至 14 岁学生开展的一项研究显示,31.8% 的学生在推荐睡眠时间段内的平均夜间光暴露水平超过 10 lx。

同伴人际关系。学校同学是青少年接触的核心交友圈,学生个体的社交情况会影响其睡眠行为。在一项针对 2550 位初高中学生的研究中,我们课题组发现,青少年在社会网络中的位置和受欢迎程度与他们的睡眠状况显著相关。与社会网络中的普通群体成员相比,群体间的联络者睡眠不足的风险更高。

此外,受欢迎程度越高的学生越可能拥有更短的睡眠时长。以上关联在不同性别学生中存在差异。女生可能因受欢迎而承受睡眠压力,最受欢迎的女生比最不受欢迎的女生每天少睡约 40 分钟。而在男生中,被孤立者比普通群体成员更容易遭遇失眠问题。

构建青少年睡眠友好型社会

构建青少年睡眠友好型社会,需超越对个体行为的孤立干预,转向宏观制度设计与微观社会环境的整体性优化。

在宏观制度层面,推动设置科学合理的青少年课程时间安排,适当推迟早晨上学开课时间,保证充分的中午休息时间,实现学业效率与生理节律的优化匹配。同时,持续推进容纳健康标准的综合性教育评价体系设计,将学生的睡眠时长和质量、日间精神和情绪状态纳入评估指标,从制度上消除“以睡眠换分数”的激励扭曲。

在微观环境层面,引导家庭构建重视睡眠的教养环境,协商设定适度理性的学习任务 and 学业期待,合理规划家庭成员的作息安排,控制睡前电子屏幕使用时长,共同营造良好的睡眠环境。此外,营造摒弃熬夜文化、推崇良性竞争的校园同伴交往氛围,促进学生的集体融入,引导社交边界管理,树立规律作息、高效学习的同伴榜样。

(作者单位:清华大学社会科学学院社会学系)