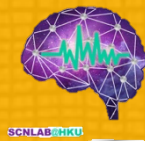




Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系



中学生心理健康维护及提升

睡眠

注意力

情绪

学生手册



写在前面：

现今的中学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着各种心理问题和冲突。心理健康与一个人的学习、生活、发展关系重大，它也是中学生成长、成才、成功的基础。

面对沉重的课业负担和升学压力，注意力管理和情绪调节都是现今中学生面对的棘手问题。本手册旨在提供有关中学生注意力管理及情绪调节的知识给学生和家长，借此帮助了解如何处理青少年注意力及情绪波动问题以及协助改善学生的注意力管理能力及情绪调节能力。



[目录]

1. 中学生睡眠问题

- ▶ 科学认识睡眠
- ▶ 中学生常见睡眠问题、诱因及影响
- ▶ 睡眠健康小贴士

2. 注意力管理

- ▶ 注意力概要
- ▶ 注意力管理方法

3. 情绪调节

- ▶ 常见的不良情绪
- ▶ 调节不良情绪的方法

4. 睡眠日志

5. 参考资料



中学生睡眠问题

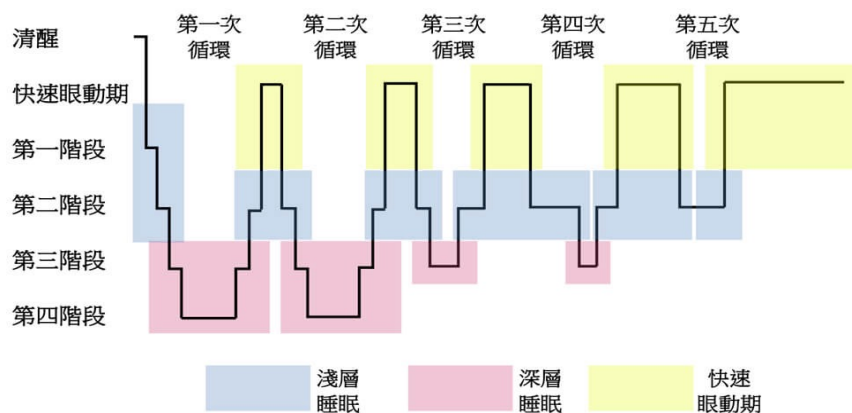
一、科学认识睡眠

何谓睡眠？

睡眠是人类生命的需要，占据着人类生命近三分之一的时间，对机体的生长发育、学习记忆等生理功能发挥着重要的作用。睡眠能够帮助恢复体力、精力和脑力，并能舒缓压力，增强学习能力，提高身体免疫力从而保持身体健康。

科学家们普遍认为人的睡眠由非快速眼动期(Non-rapid Eye Movement, NREM) 和快速眼动期(Rapid Eye Movement, REM) 两个阶段循环交替构成。我们从醒入睡进入的第一个睡眠状态便是非快速眼动期睡眠 (NREM Sleep)。鉴于脑电波，眼动和肌肉电活动的区别，非快速眼动睡眠可分为三个阶段，由浅入深为入睡期、浅睡期及沉睡期。沉睡期后的快速动眼期睡眠(REM Sleep)又称矛盾型睡眠，处于此阶段的沉睡者眼球会如清醒状态时快速转动，但肌肉却几乎全然松弛，而呼吸、脉搏速率、和体温皆增加。快速眼动睡眠也是大部份的梦境都出现的睡眠阶段，这个时候也比较容易醒来。

正常睡眠的基本规律是，在睡眠一开始先进入 NREM 阶段，由浅入深，大概经过 60~90 分钟后，转成 REM，REM 持续时间只有 10~15 分钟左右，然后又转成 NREM，就这样周期性地交替出现 NREM 和 REM，一夜出现 4~6 次，直到清醒为止。



一天需要睡多久才足够？

在校园里，随着学习负担的加重，同学们的睡眠时间日益减少。睡眠不足往往导致次日精神困倦，影响听课和学习。那么我们到底需要睡多久才足够呢？美国国家睡眠基金会研究表明，不同年龄段的最佳睡眠时长是不同的，应该按照自己的年龄科学睡眠。

	年齡	睡眠時間
新生兒	0~3個月	14~17小時
嬰幼兒 	4~11個月	12~15小時
幼兒	1~2歲	11~14小時
學齡前兒童	3~5歲	10~13小時
學齡兒童 	6~13歲	9~11小時
少年	14~17歲	8~10小時
青年	18~25歲	7~9小時
成年 	26~64歲	7~9小時
老年	65歲以上	7~8小時

中学生平均每天需要近九小时的睡眠，然而调查发现，中学生平均睡眠时长仅为 6.78 个小时，且很多高中生普遍近午夜十一、二点才睡。



二、中学生常见睡眠问题、诱因及影响

中学生常见睡眠问题及危害



失眠

- 失眠包括入睡困难、浅眠、早醒等。其中入睡困难，即 30 分钟睡不着，最为严重
- 约 23.5% 中小学生在夜晚难以入睡，睡眠质量欠佳



作息不规律/生物钟紊乱

- 工作日熬夜、周末假期睡懒觉，约 41% 中学生工作日晚上 12 点后睡觉

睡眠不足

- 77.1% 中学生达不到 9 小时标准，高中生睡眠平均时长仅为 6.78 个小时



中学生出现睡眠问题的多种诱因

1. **学习负担重**（功课过多压缩睡眠时间）
2. **心理因素**（心理压力大，大脑常常处于高度兴奋状态）
3. **生理因素**（作息不规律。睡眠不规律阻碍生物钟定型）
4. **不良睡眠习惯**（睡前在床上看书看手机写作业等）
5. **环境影响**（宿舍生活作息不统一导致相互干扰）
6. **饮食**（过量摄入咖啡、茶等提神饮料）



睡眠不良的危害

1. 精神困倦，注意力难以集中。
2. 大脑得不到充分休息，创造性思维、逻辑思维、学习能力、判断力及记忆力下滑
3. 经常性睡眠不足使人心情焦虑抑郁、精神压力大、情绪剧烈波动
4. 生长素分泌不足，影响发育（人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰。）
5. 免疫力下降，易导致疾病发生，如感冒、胃肠疾病等。
6. 生物钟紊乱，该睡时睡不着，该清醒是又感到困倦
7. 恶性循环。如果习惯于太迟睡，那么预设的清醒时间也会顺延，会导致越睡越晚。



三、睡眠健康小贴士

1. 科学制定作息，矫正生物钟，养成早睡早起好习惯

- **循序渐进推前睡眠时间**：首先寻找自己平时习惯的入睡时间点（可能很晚，但没有关系），可以在这个时间点的基础上推前 10-15 分钟就寝和起床，循序渐进调整直至达到理想的睡眠时间。
- 在调整睡眠时间的同时，尽量**限制白天睡眠时间**，午睡不宜超过 30 分钟



2. 保持平和放松心态

- 尽量**避免在床上回想当天发生的事情**，否则大脑会更加兴奋，导致难以入睡。
- 出现失眠症状**不用过分担心焦虑，也不要逼迫自己睡觉**。睡眠是受自主性神经系统调节的一种生理活动，是不受人类的意志直接支配的，强迫自己入睡只会越来越清醒。
- 躺在床上 30 分钟后仍无法入睡，**不妨先离开床做一些放松的活动**，如听一些平淡温和的音乐。当睡意袭来时再上床睡觉，以避免因恐惧失眠产生的心理压力。



3. 改正不良睡眠习惯

- **避免在睡前使用手机等电子产品**。人体晚上入睡时会分泌褪黑激素，帮助睡眠，而褪黑激素受到光照会减少分泌。

4. 培养条件反射帮助入睡

- **创造有利于入睡的条件反射机制**。如睡前半小时洗热水澡、泡脚、喝杯牛奶等，只要长期坚持，就会建立起“入睡条件反射”。



5. 白天适度锻炼，避免睡前运动

- **白天适度体育锻炼**，尤其是有氧运动，有助于晚上快速入睡，并提高我们的睡眠质量。
- **避免睡前运动**。睡前运动不但不能帮助睡眠，而且会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张，大脑也会更清醒，反而难以入睡。

6. 尽可能确保舒适的睡眠环境

- **光亮、温度**等外界因素都会一定程度上影响睡眠的质量。光照会抑制褪黑素的分泌，造成睡眠困难。个体对睡眠环境的要求存在差异，但营造昏暗舒适的环境有助于改善睡眠问题。
- 睡前 1 小时可将空调设在摄氏 25℃ 左右，因人体体温下降时会较有睡意，准备就寝时将空调设定成睡眠模式，让温度回升至摄氏 27~28℃，有助于早上自然醒。



7. 控制饮食，减少咖啡因摄入

- **避免在睡前 4 小时内进食**，尤其要避免高糖分高热量的食物，因为内脏消化的过程会影响睡眠。
- 咖啡、茶等饮料含咖啡因，易使人精神亢奋。对咖啡因敏感者，**睡前 8 小时不要喝含咖啡因饮料**。提神饮料，口服营养品，也应避免晚上服用。



8. 严重时向医生求助

- 在这众多被睡眠问题困扰的青少年中，大约 80% 以上的都是由于心理问题和精神压力造成的，解决心理负担是治疗失眠不可忽视的一环。当问题严重时，切忌讳病忌医，不妨向专业人员寻求帮助



注意力管理

注意力 (Attention) 是与我们每天的学习生活息息相关的心理现象，它几乎决定了我们的整个生活。在大脑处理各种外界信号的过程中，注意力决定哪些信息是重要的，大脑需要多分配资源，哪些是次要的，大脑可以少分配，或者干脆忽略不见。“You are what you pay attention to” 我们注意力的范畴，便是我们的世界，我们注意什么，决定我们成为怎样的人。

然而，每个人的注意力都是有限的。在中学时期，我们每天都需要在有限的时间内学习大量知识，因此，管理好我们稀缺的注意力有时甚至比管理好时间更重要。

如何管理好注意力专注学习？

1. 兴趣是最好的老师

- 一个人要想做到学习时注意力集中，除了目标明确，意志力强之外，还要有对学习任务的兴趣。兴趣是最好的老师，因为兴趣主导的注意力是不需要意志力控制的。对所学科目持积极态度，这是注意力高度集中的最重要因素。
- 同时经常性地将从学到的知识用于生活实践，举一反三，会进一步提高自己对新知识的好奇和兴趣。



2. 保证充足的睡眠和适度休息

- 孟菲斯卫理医疗睡眠障碍中心 (Methodist Healthcare Sleep Disorders Center) 有研究表明，成年人睡眠不足时通常表现为嗜睡和萎靡不振，而缺觉的青少年往往会异常兴奋、难以集中注意力。因此，在沉重的学习中也要尽量保证充足的睡眠和休息。一味地牺牲睡眠时间来学习，注意力难以集中，学习效率低下，反而事倍功半。

3. 及时引入反馈

- 我们的注意力需要不停的反馈和奖励以维持。建议在完成一些枯燥乏味的学习任务时，引入快速的反馈往往能够提高我们的注意力水平。譬如听课时及时提问、做笔记等，非常有助于跟紧老师的进度，防止走神。



4. 养成良好学习习惯

- 学习时尽量避免使用电脑、手机等电子产品。研究表明，青少年注意力在不同媒介之间的切换比成年人更加频繁，且更短暂，导致大脑的工作记忆储蓄萎缩，极大影响学习效率。



情绪调节

注意力决定我们眼中的世界，各种情绪是人生命的组成部分，每个人的喜、怒、哀、乐表达着内心的独特感受，表达着个人的需要和愿望，同时也调节着人与人之间的社会距离。

情绪是一个人内心状态的体现，是人心理状态的晴雨表。个体监控及调节情绪的能力是决定未来成功的关键。中国科学院心理研究所调查发现，面对沉重的课业负担和升学压力，我国超过 61%和 55%的中学生有情绪不良和适应不良问题。因此，培养中学生理解和调节情绪的能力，不仅有助于短期学习效率的提升，而且有利于其未来的学业和事业的成功。

一、中学生常见的不良情绪

考试焦虑



- **认知表现**：极度担心失误，自我评价消极甚至自我否定
- **生理表现**：心率加快，呼吸急促，胃肠不适，多汗尿频等
- **行为表现**：考场发挥失常，甚至是出现胡乱答卷，早早离开考场等防御或逃避行为

焦虑

社交焦虑

- 在陌生人前或在被注视的情况下产生强烈、持续的紧张畏惧情绪。譬如在课堂是被点名发言时忘记答案；或当众演讲时大脑空白等都是社交焦虑的表现。

抑郁

中学生处在人生选择的重要阶段，抑郁是其日常生活中非常常见的情绪体现。抑郁时，学生容易自我否定、情绪低落，沮丧，容易波动、甚至易怒。同时学习效率下降，记忆力衰退，思维速度缓慢，思考问题困难，上课、看书或做作业时不能集中注意力；失眠，食欲减退等。



二、调节不良情绪的方法

1. 认知调节

• 端正认知，适度降低期望

- 导致不良情绪的原因往往不是事情本身，而是我们对它的看法。面对挫折时，改变自己的看法可以使情绪平和。譬如面对考试失利，我们可以宽慰自己这次成绩不能代表一贯的水平，以后还有机会表现自己的能力。这样可以减少挫败感的产生，保持信心迎接未来的挑战。
- 不对自己过分苛求，合理制定期望。譬如平时成绩在 80 分左右的同学，如果总是期望自己能考 95 分，极易导致不良情绪的产生，同时也不利于考场发挥。

• 心理换位

- 站在别人的角度上思考问题，体会别人的心态和思想，可以增强相互间的理解和沟通，防止不良情绪的产生。

• 认知重评

- 缓解焦虑，或者利用负性情绪来更好得促进学习和生活的一种方法是认知重评 (cognitive reappraisal)，即通过改变看待问题的视角来更积极应对挑战，例如把逆境，暂时的失败当作提升自己的机会。研究表明，特别是面对更多生活压力的情况下，采用认知重评越多的人的适应能力更好，也更少出现抑郁等症状。

2. 行为调节

• 倾诉和书写

- 在感到抑郁或焦虑时，可以和朋友或家人进行倾诉，倾诉本身就是一种情绪调价的方法，当糟糕的心情通过语言表述出来，情绪本身就是会得到缓解。被倾诉的人也需要知道，别人找你倾诉是对你完全信任的表现，请不要过早去判断或否定对方的情绪如“你不要这样想”；做一个好的倾听者本身就是对朋友很大的帮助。
- 如果不习惯向他人倾诉，也可以通过写日记等方式对自己倾诉，研究表明书写也有着调节情绪，疏解焦虑的作用。例如，如果在考试前把自己的焦虑心情写下来，那么在随后的考试中发挥会更上乘。

• 积极运动

- 有氧运动如慢跑等可以促进大脑分泌内啡肽(endorphin)，而内啡肽不仅使人感到快乐和放松及缓解焦虑，而且会增强人的学习和记忆能力。当处于焦虑紧张状态下时，我们可以通过安排慢跑来转换心情，实现身体和精神的放松。



睡眠健康日志及认知重评

睡眠健康日志	Sample	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1. 昨晚几点上床?	11: 00pm							
2.昨晚用了多久入睡?	20min							
3.昨晚共醒来多少次?	2							
4.今早几点起床?	7: 30am							
5.起床后状态	非常清醒/较为清醒/普通/较为疲惫/非常疲惫							
6.自我评估睡眠质量	非常好/还不错/普通/比较差/非常差							
7.午睡时间及时长	1: 30pm/30min							
8.睡眠时长总计	8.5h							
9.存在的睡眠问题	睡眠不足/入睡困难/易醒?							
10.影响睡眠质量的原因	饮食/运动/光亮/噪音/感冒?							

认知重评 (Reappraisal Factors)
1.我通过改变自己对处境的考虑方式来控制我的情绪
2.当我想让自己感受到更多积极情绪时,我改变自己对处境的考虑方式
3.当我想减少消极的情绪体验的时候,.我改变自己对处境的考虑方式
4.当我想让自己感受到更多积极情绪时(比如高兴或愉快),我改变我的想法
5.当我想让自己感受到更少消极情绪时(如悲伤或愤怒),我改变我的想法
6.当我面对压力情景时,我使用有助于保持平静的方式来思考问题
**共6个项目，7点计分（1-非常不同意；4-一般；7-非常同意），得分越高，表明情绪调节策略的使用频率越高



参考资料

Brasel, S. A., & Gips, J. (2011). Media multitasking behavior: Concurrent television and computer usage. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 527-534.

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of neurophysiology*, 104(1), 51-60.

Giannotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., & Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal of sleep research*, 11(3), 191-199.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Harvard Business Press.

Vartak, D., Jeurissen, D., Self, M. W., & Roelfsema, P. R. (2017). The influence of attention and reward on the learning of stimulus-response associations. *Scientific reports*, 7(1), 9036.

陈伟. (2008). 高校学生注意力管理探析. *江西农业大学学报: 社会科学版*, 7(2), 131-134

许铁 (2014). 浅谈注意力. 取自: <https://www.guokr.com/blog/778528/>

迟毓凯. (2014). 高考心理学: 如何应对焦虑情绪?

彭聃龄. (2001) 普通心理学. 北京: 北京师范大学出版社.

周美妍. (2014). 中学生常见的不良情绪反应及调节策略. *课程教育研究: 外语学法教法研究*, (8), 153-153.

关于我们

胡晓晴 教授

邮箱: xiaoqinghu@hku.hk

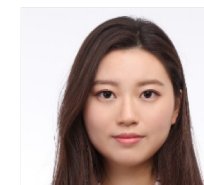
电话: (852) 3917-2291



香港大学社会科学学院心理学系社会与认知神经科学实验室
地址: 香港薄扶林道香港大学百周年校园赛马会教学楼 680 室

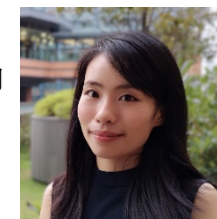
何子婧

香港大学经济金融双学士在读, 主要研究课题为睡眠及情绪记忆、决策影响因素。



林轩怡

香港大学心理学系研究生在读, 主要研究方向为记忆控制、情绪记忆和睡眠。



特别鸣谢 the Knowledge Exchange Impact Project
2017-2018 对该项目的大力支持

This project is supported by the Knowledge Exchange Impact Project 2017-2018 awarded to Dr. X. Hu.

