

据中国高校传媒联盟调查显示,79%的受访大学生表示在23点后入睡

高校为何盛产熬夜族

中国青年报 中青在线记者 马宇平
天津外国语大学 王一雪
中国民航大学 王文瑛

凌晨2点,戴着三层防尘口罩的邵思齐继续研磨着土壤和植物材料。粉尘让他有点睁不开眼。他在心里盘算着:实验室4天后关门,今天要磨好土,粉好样,明天浸泡过滤,然后预约上机。

邵思齐是四川一所高校2013级本科生,两年前主动要求进入导师的课题组参与科研。在去年9月,他相继收到清华大学、上海交通大学、浙江大学的硕士研究生推免录取通知书。

在他看来,科研之路并不轻松,甚至有些艰苦,熬夜更是家常便饭。晚上12点,我把第五次预实验的结果发给导师,他依然秒回我。邵思齐笑着说,虽然他第六次粉碎了我的玻璃心。

3月13日,中国高校传媒联盟面向全国20701名大学生发起投票,数据显示,23点之前就寝的受访者占21%,23点到零点之间就寝的占52%,22%的受访者表示在零点到凌晨2点间就寝。在受访者中,认为就寝时间在23点之后即为熬夜的占35%,选择零点之后的占53%,选择凌晨2点以后的占12%。

大学生熬夜理由特别多

邵思齐坦言,科研之路上,自己不敢说勤奋,很多学生的努力程度远在他之上。他提到同实验室的师兄,整个寒假都泡在实验室里。为了拿到最好最严谨的实验数据,二十五个小时的实验过程师兄都会实时监控。

整个实验过程期间是没有觉睡的,回去补睡,然后再利用随后的两三天读论文和资料,对比实验数据找问题。他解释,这两三天也是缓冲,为下一个实验过程做身体和知识的准备。

天津一所高校2014级本科生陈倩倩在上一个寒假和同学们参加了2017全美数学建模大赛,比赛一共4天,他们在宾馆里关了4天,也熬了4天的夜。

前三天都是凌晨2点多睡的,最后一天我一直熬到早上6点。在队伍中,陈倩倩负责翻译,她需要把团队成果两万字论文翻译成英语。

她清晰记得,结束前一晚,22页的论文她还有将近8页的内容没来得及翻译。论文里的专业术语多,部分中文词语很难找到准确的英文与之对应。有时为了找一个词,她需要翻看数本专业词典来权衡判断使用哪个更为准确。为了让自己保持清醒,她抱着一堆咖啡一堆茶猛喝,最后站起来心悸头晕恶心。

第二天早晨6点,陈倩倩终于完成了翻译,还没来得及回味这份成就就匆匆忙忙出发去赶回家的火车了。10多个小时的车程后,她终于到家,多日的劳累让她直言自己感觉身体被掏空。

我其实很讨厌熬夜,每天睡得很早,陈倩倩每当回想起那次熬夜的经历都心有余悸,但是那几天因为做不完不得不熬夜。

与陈倩倩不同,浙江一所高校的戴晴视熬夜为家常便饭。她是一家社团的第一学生负责人,同时活跃在校园里不同



花都开好了

左图:武汉大学迎来樱花季。 武汉大学 王玄煜/摄
右上:康乐园里,粉樱花发。摄于中山大学校舍。 中山大学 刘佳怡/摄
右中:北京大学未名湖畔花开。 中国青年报社 中青在线记者 范雪/摄
右下:华南农业大学春日紫荆满园。 华南农业大学 邓子贤/摄

的舞台和杯赛中。在她看来,零点之后睡觉很正常,忙的时候就在社团办公室通宵。

戴晴所在的学校实行夜晚熄灯断电制度,但她觉得这没有阻止周围人熬夜。我属于做正事吧,室友也睡得不早。陈倩倩表示,自己寝室的同学们基本会在临近熄灯的时候去洗漱,关灯后爬上床,刷刷手机,或者用平板电脑看缓存的视频。

邵思齐也提到,自己的学校也有夜间断电的制度。他通常会待在实验室待到凌晨再回寝室。他笑称室友是鬼马少年,和大多数大学生一样喜欢打游戏。有时候关了电脑就玩手机游戏,一次凌晨4点我看到对床室友的手机还亮着。邵思齐说。

中国高校传媒联盟的调查显示,在您熬夜的原因问题中,74%的受访大学生选择玩手机,35.7%的受访大学生表示习惯,晚睡强迫症,24%的受访大学生选择学习。选择失眠的占30.65%,选择工作和游戏的分别占14%和15%。

作(zu)出来的晚睡拖延症

张克的熬夜史在朋友圈中已经出了名。许久未见的好友和他打招呼,第一句便是,最近还熬夜画图吗?

张克是一所知名高校建筑学院2015级的研究生。在朋友眼中,他的大学过得非常辛苦,有画不完的图纸,不是在熬夜,就是在去熬夜的路上。

其实这都和自律有关。张克说,很多时候都是作出来的吧。对他而言,凌晨1点前入睡已经算比较早,而并不是因为作业或赶图,只是单纯地拖延入睡时间。张克同时补充道,不过研究生的事情比本科时多出来不止一点半点,忙起来确实很忙,有时候同时几个项目要交。上个月,他几乎每天凌晨三四点入睡,早晨七八点起床继续工作。直到一场感冒,让他不得不休息几天,强迫自己放了几天假。

胡晓所在的宿舍楼在23点准时熄灯,而她和室友却依然保持着兴奋的状态,丝毫没有睡意。宿舍的熄灯制度似乎对于她们没有任何影响。更像是一种默契,凌晨1点之后,寝室的几位姑娘才会陆续上床睡觉。

玩手机、看小说、刷刷剧,反正就是习惯了晚睡,睡不着就找点事情打发时间。胡晓觉得自己在晚上做事的效率比较高,所以很多事情会选择在晚上做,久而久之,就养成了熬夜的习惯。看到新闻里因熬夜对大学生产生种种伤害的事件,她也会害怕一下,但是并没有特别放在心上,平时还是会熬夜甚至每个学期会有3到4次的通宵。

回到宿舍已接近零点的邵思齐也不会立即洗漱睡觉。他更习惯用手机刷刷微博,看看休闲娱乐的内容。直到凌晨2点,他才决定睡觉。

凌晨2点睡的话,基本上上午10点半起床了,他不好意思地笑着说,大四就没什么课了,起床就直接吃午饭,然后去实验室,一直到晚上。然而对于有晚睡经历的戴晴和室友来说,早晨起床是件困难的事。大三的课程依然繁重,她们需要早起去教室上课。有的时候实在没有办法起床,那只能翘课了。

在戴晴看来,熬夜的情况随着年级的增高而加重。大学刚入学时,有点后高中时代的规律感。进入大学好像突然就解放了,要放飞自己了!戴晴笑着说。

对于学生熬夜的问题,天津一所高校

的辅导员李老师表示,自己曾每天住在值班室,晚上会在楼里转转。因为周一到周五的晚上会熄灯,所以学生们整体上能够准时就寝,也比较安静,熬夜是个别的情况。他认为寝室作息与熄灯时间有一定关系,在不熄灯的周六日和考试周,宿舍熬夜情况就会比较严重。对于学生们熬夜的原因,他觉得一方面有外在的客观原因,网络的诱惑。也有主观的原因,比如比较贪玩。

离开校园后更关注体质问题

毕业后,宋玮如愿进入了一家媒体工作。相较于上学时熬夜写稿,通宵剪辑视频作业,她坦言自己现在的生活更健康。

以前也明白要规律作息,但就是不能落实到行动上。直到自己的颈椎、视力相继提出抗议,她才把一定要休息好作为头等重要的事情对待。

她觉得上大学时的态度是啥都行就是不想睡觉,而工作两年后自己更加爱惜身体,什么都不能阻挡我按时睡觉。在她看来,观念的转变和一个人的成熟度以及身边越来越多疾病年轻化的现象有关。

曾有着6年之长熬夜瘾的颜之感慨,还是早睡好。她坦言,过去自己几乎每晚到两三点入睡,熬夜已如三餐,打游戏、刷剧,她永远是宿舍最后一个入睡。

促使她想要改变这一局面的是她身体发出的强烈预警:时常熬到半夜异常心慌,心就在胸口像是要跳出来,早上起来喘不上气,心情也特别糟糕,不想跟任何人说话,脸上冒痘痘的情况也是从来没停过。

我总担心我哪天熬完夜躺下去就再也起不来了,体测长跑的时候也总担心自己随时猝死。颜之说,新闻里那些熬夜猝死的都是熬夜四五年的,而我已经达到6个将近7年头的了,所以非常害怕。新学期开始后,她在宿舍熄灯后即准备入睡,睡不着就下载好助眠软件,努力让自己保持在11点半之前进入休息状态。她觉得自己的身体状况在一天天好转,早上起来心情也不再压抑,可以用更好的状态去迎接新的一天。

中国高校传媒联盟的调查显示,在熬夜对您或您身边的人产生的



负面影响问题中,72%的受访者表示皮肤变差,有黑眼圈或长痘,45%的受访者选择视力下降。52%的受访者表示熬夜后,第二天感觉疲惫,8%表示非常难受,28%表示正常或精神饱满。

张克也不得不承认,几年熬夜下来,自己的睡眠质量特别差。即便前一天通宵,第二天也很难睡着,有时隔几个小时就醒来,醒来也很累。

南京理工大学动商研究中心主任王宗平认为,现在大学生对健康概念的理解和生活中的自控能力与受教育的程度是不相吻合的。在他看来,接受高等教育的大学生应该是良好生活理念的践行者,先进文化的引领者,但目前看来,大学生们扮演的角色与社会的期望值有较大的差距。

王宗平表示,根据统计资料我国目前居民健康素养的水平仅为9.48%,而大学生的健康素养水平可能会更低一些。大学生生活方式暴露出来的问题与电子产品、睡眠习惯及大学生的自控能力相关。他认为,除了现代生活中娱乐方式的增多牵扯了大学生的部分精力,学生经历的应试教育也在一定程度上改变了他们的生活习惯。王宗平提到,教育部在2008年颁布的《中小学健康教育指导纲要》中明确规定,要确保青少年休息睡眠时间,保证小学生每天睡眠10个小时,初中生9个小时,高中生8个小时。但是从实际生活来看,大多数远未达到。

此外,他认为大学生运动习惯没有养成,是非常糟糕的。除了体育课,仍有运动习惯的大学生仅有8%,这个数字远低于美国、日本等国家。王宗平说,他建议大学生们关注自己的健康,合理安排时间,提高自己的自控能力。

他强调大学生应该多去运动,坚持锻炼身体,这也是良好生活习惯的基础。

(应受访者要求,文中大学生受访者为化名)

微调查

浙江海洋大学 毛姚泽

《浙江海洋大学报》有声版上线 涌现校园新闻朗读者

浙江海洋大学 毛姚泽

各位听众大家好,欢迎收听《浙江海洋大学报》有声版,我是主持人李丰梅。随着《浙江海洋大学报》有声版上线,浙江海洋大学海洋科学与技术学院海洋技术专业的李丰梅成为校园里的小明星。

李丰梅是浙江海洋大学通讯社广播中心的成员,3月初,她和搭档陈志文组成了校报的朗读者团队。学校里没有广播新闻类专业,我们一入学就加入广播中心,完全是因为喜爱。李丰梅说:平时同学们听到的广播新闻可能只有10分钟,但其实算上预读稿子、录音以及后期修音,通常要花上两个多小时。

刚听说要朗读《浙江海洋大学报》时,我的第一反应是懵的。报纸一个版面有3000字左右,一下子朗读下来工作量很大。李丰梅告诉笔者,每次录制朗读校报的音频,前前后后要花6个多小时。

尽管占用了太多课余时间,但李丰梅知道自己在做一件有意义的事情。有一次朗读一篇文章,名为《最美好的经历 致西部计划》,文章里的那名同学热衷于志愿服务工作,利用课余时间关爱残疾儿童。里面有一句话说:这些孩子听不到声音,也不会讲话,读到这里时,我自己也差点儿落泪。在李丰梅看来,正能量的校园新闻应该被广泛传播。

前段时间,《中国诗词大会》热播,浙江海洋大学2015届毕业生王婷婷在第三期亮相。《浙江海洋大学报》第一时间报道了这件事,李丰梅也朗读了这篇文章,借助朗读的方式,我们希望能把优秀校友的事迹,通过声音传达给更多浙江海洋大学学子。

陈志文是港航学院轮机工程专业的学生,他加入通讯社广播中心近两年,这次参与朗读校报,在他看来是一件神圣的事情。做《浙江海洋大学报》有声版是一件严肃正经的事儿,同时这也是一档专业、高水准的节目。也许在别人看来,读新闻很枯燥无味,但能够用我们的声音传播信息,我们的工作就值得了。

在录制的过程中,陈志文经常会犯强迫症,他会试着修改一些适于写作而不适合朗读的句子。当然,偶尔也会发生一些糗事,有一次,吃过午饭去录制,突然打了一个饱嗝,在搭档面前丑态百出。陈志文说。

据了解,浙江海洋大学已经形成了以校报为核心,以广播、电视、官微、新闻网为主渠道的校园媒体宣传矩阵,同时打破媒体界限,依托通讯社全媒体学生通讯社,开展融媒体体验。《浙江海洋大学报》有声版则是借助学校广播、微信公众号等平台,将校报的权威声音喊得更响亮。

校报有声版让我们更便捷地接收学校信息,在排队打饭的时候,等车空闲的时候,湖边跑步的时候,都可以戴上耳机,聆听一段朗读,快速了解校园里发生的事情。有声校报的听众管家说。

《浙江海洋大学报》有声版上线已有半个月,跟团队其他成员一样,李丰梅从最初感觉自己工作量很大,逐渐开始享受自己朗读者的身份:朗读校报的内容,让我知道了学校里很多我以前不知道的事情;而且我可以更多通过朗读,把学校里的点滴传达给更多的人。



李丰梅和陈志文正在录制《浙江海洋大学报》有声版。 刘凯杨/摄

评什么

浙江传媒学院 黄雨琦

3月7日《钱江晚报》发布一则新闻,记者称目击高校代课族,每堂收费20元至50元。校方表示,如果查实学生找人代课,会给予处罚。

必修课逃选,选修课必逃,这是大学里流传已久的一句玩笑话。一些高校为了根治大学生逃课的现象,对于学生的出勤率有着严格的要求。对于学生来讲,出勤率和学分息息相关,关系到能否顺利毕业;对于高校老师来说,学生的出勤率也是学校对老师的重要考核标准。代课是一个由逃课的大学生为保证不挂科而催生的行业,有需

求就有市场,有市场就有产业。需要代课的同学可以花钱买到自己的空余时间,帮忙上课的学生可以用自己的空余时间赚钱,看起来是互惠互利,各取所需。

细究起因,有同学可能会说自己兼职太多,或是课程无聊,还有校外考试临近等原因,而有的同学甚至是因为冬天早上起不来而需要代课。大学生的主要任务难道不是学习吗?寒窗苦读的目的难道就是来大学睡觉?且不说听课是一种很不负责任的行为,找人代课更是一种亵渎知识的表现。

当代大学生多为95后,互联网时代成长起来的95后养成了自由散漫的习

惯,大学也一直在他们的成长过程中被塑造成了自由的天堂。在熬过了12年的寒窗苦读进入大学后,大学生对于自己的身份出现了模糊,所有的事情都可以自己做主,自己的时间也可以自己安排,而学习似乎成为多余的任务。学生的身份渐渐淡化,自然也就没办法回到初高中时代按部就班的上课状态了。

不论大学生的社会生活有多丰富,大学生依然还是学生。这4年的时光是大学生最后的充值时间,有的同学可能会说,在大学期间找实习增加经验对自己今后找工作有很大帮助,所以上课变得不重要。实习固然重要,但是充实自己才是最有远见投资。

代课族的存在,主要还是受需求拉动市场原理的影响。在这份强烈的需求背后,反映的不仅是大学生对于学生身份认同不足的问题,更多的还应看到教学管理体制存在的矛盾问题以及大学教学质量质量仍需提高的现状。经常听到有同学抱怨,老师总爱点名,而且花样繁多,有的喜欢下课点名,有的甚至一个学期来3张大合影,如果两次以上都没有在照片里出现的同学就直接挂科,有同学表示:如果老师上课有趣,这样的点名方式无可厚非,可是他上课都是在念PPT,而且那个PPT还是给前几届学生看的内容,那样的话换我也可以当老师。

要改变代课愈演愈烈的现象,高校首先要重视大学生的诚信教育,帮助学生树立正确的人生观和价值观,让学生们意识到学习知识是为了今后的工作铺垫,实践固然重要,要有仰望星空的知识储量,才有脚踏实地的工作能力。此外,高校教师也应该努力提高教学质量,增加与学生的互动,了解学生想要知道什么,及时更新自己的教学计划,不要只是绑架学生的形体而没有留住他们的身心。同时,学校需做好教学督导工作,老师在上、监考和其他管理过程中,如发现类似现象,无论是找代课族或代课族都应受到严惩。努力营造和维护积极健康的校园风气。

大学代课族 愈演愈烈谁之过



中国高校传媒联盟:最全面的校园资讯,最有趣的校园活动,最广阔的校园媒体交流平台,扫码关注告诉你。校媒人民很行。