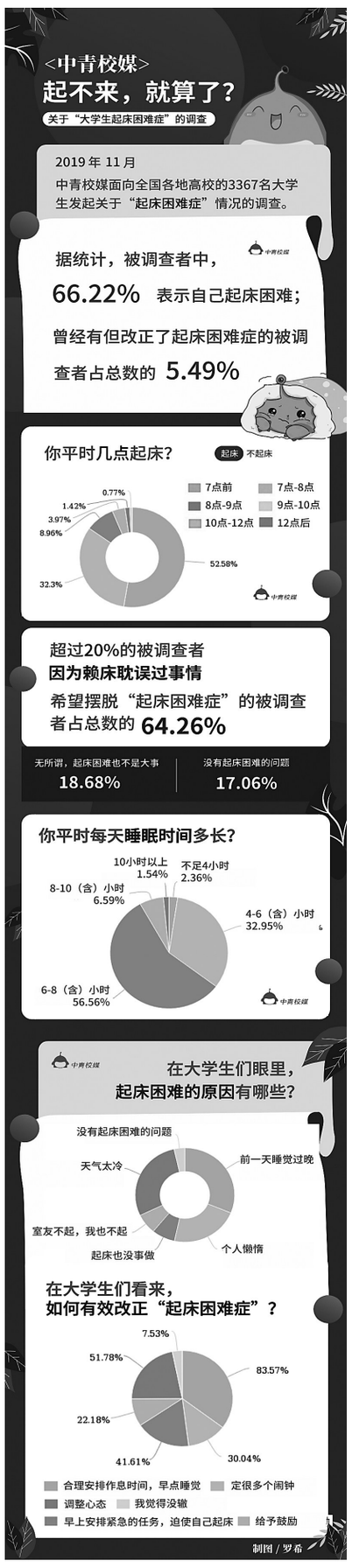


“起不来，就算了？”

超六成大学生正在克服“起床困难症”

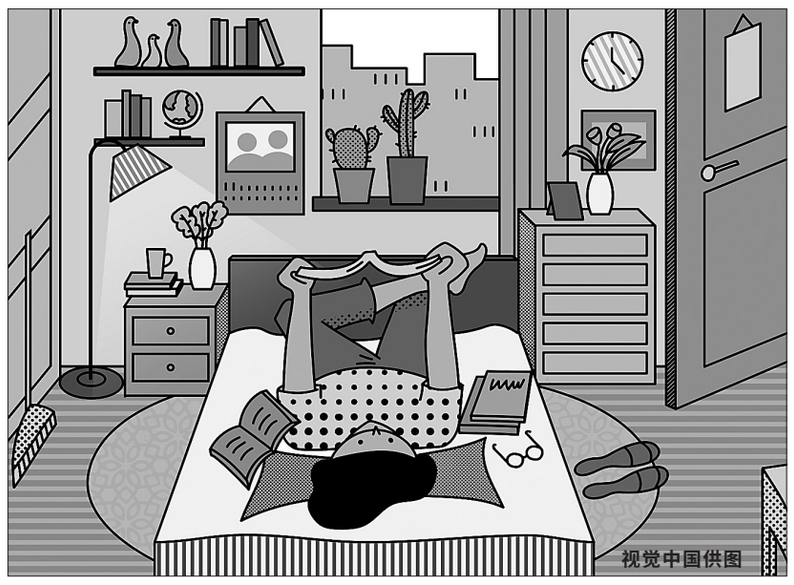
中国青年报·中青在线见习记者 罗希
福建师范大学 王军利
江西师范大学 梅雨潇

王妍的闹钟每天都会在她起床前响4次。每隔10分钟便响一次的闹钟并不能将她从睡梦中拉醒，在同学们的印象里，王妍要么没来，要么就在迟到的路上。

“赖床像弹簧，你弱它就强。”逐渐深谙“起床之道”的周安迪则选择告别“起床拖延”，打响与起床困难症的持久战。为了让生物钟回归正轨，她规定自己最迟每天夜里12点必须休息。

而对于每天平均睡眠时间只有4到6小时的龙泠宇来说，“早起”已成为一种植入身体的本能反应。在初中便养成早起习惯的他，早上五六点起床完全没问题。若在某天晚于7:10起床，他便会产生一种“虚度时光”的罪恶感。

近日，中青校媒面向全国各地高校的3367名大学生发起关于“起床困难症”情况的调查，调查结果显示，62.22%的被调查者表示自己起床困难，32.29%认为自己不存在此类烦恼，5.49%表示自己已经改正了“起床困难症”。



六成大学生因睡眠不足、天气寒冷起不来床

调查显示，68.52%的大学生认为“起床困难”的主要原因为“前一天睡觉过晚”，62.73%认为“天气太冷”对顺利起床存在影响，也有48.68%的被调查者认为“个人懒惰”是造成赖床的主要原因，15.21%则表示“室友不起，我也不愿意起”。

对于睡眠不足导致起床困难的情况，广告学专业的罗静表示自己很有发言权。大三的她常常因为赶一项策划或是做设计而熬夜到凌晨两三点钟。受困于从熬夜到起床困难的恶性循环，罗静很是烦恼。“只有保证每天睡眠时间6个小时，才能精力充沛。自己惰性太强也是一方面的因素，可是有时候起床困难真的是身体自然反应，太困了，就还想继续睡一会儿。”

同样因为睡眠问题而起不来床的刘然是2018级电子信息工程学的学生，在学院学生会工作的他，同时还是2019级新生班的一名助导。刘然平常的学生工作很多，手机里突然弹出的信息总会打乱他的工作节奏。深夜里，完成了工作的他异常亢奋，刷着贴吧、看看App，平均每天凌晨3点才睡觉。依靠室友唤醒的刘然常常在来不及吃早饭的情况下，“踩点”飞奔至教室。在刘然看来，室友是否起床直接影响到他能否起床。如果刘然的室友也没能听到闹钟，那两个人便会一起睡到10点才醒。

来自江西财经大学2018级金融专业的郭奕也认为，自己不愿起床的主要原因之一就是睡眠质量不佳。在她看来，手机是影响她睡眠的始作俑者，只要她睡前不玩手机，醒来后就觉得精力充沛，神清气爽，但一旦玩起手机，就会控制不住自己不断刷视频的手，进而导致熬夜以及难以进入深度睡眠状态。值得注意的是，33.04%的被调查大学生平均睡眠时间只有4到6小时，仅有8.15%睡眠时间超过8小时。

而对于北方姑娘周安迪来说，离开了暖气，起床的动力也就少了大半。原本以为南方远比北方温暖的她，刚入学就被重庆的冬天“上了一课”。经济学专业的她基本上每天都有早课，起床也就成了必须要独立解决的“大难题”。“几乎每天早上我都是跑着进教室学习的，不然会迟到，来不及。”她说，“太冷了，一想起离开被窝出门就很想逃避，不愿意开始新的一天。”

王妍表示自己每天都在“睡得晚、起不来”循环中，过得随意而懒散，因为白天睡眠较为充足，王妍晚上难以入睡。躺在床上，拿起手机打游戏、听歌、看小说、逛淘宝，直到困了再睡，往往已经是凌晨一两点了。她深知是自己的精神松懈、不自律、不自控纵容了她的“自我放弃式”起床，导致起床困难症日益严重。可现在的她仍然觉得改变太难，控制不住地想赖床，能拖一天就是一天。王妍的室友也表示，无论是凌晨1点睡还是晚上10点睡，对王妍是否能起床都没有太大影响，“她一睡觉就很难起床”。所以如果下午有专业课，王妍都不会睡午觉，她也害怕自己一睡着就起不来了。

“再睡一会儿”的心理暗示让大学生又爱又恨

在规定早起的早晨定3个以上的闹钟，是罗静、周安迪、王妍等大学生共有的习惯。调查显示，22.18%的被调查者曾因起床困难耽误过上课、考试、旅游、约会等事情。

每次起床都像打仗的郭奕，从坐起身穿衣服到完成洗漱出门，只需要6分钟。其他的时间，郭奕都躺在宿舍的床上为起床做着“心理建设”。烦躁地摁掉接连响起的闹钟，再在室友“快起来啦！6点50了！要迟到了！迟到了是要通报批评的！”的督促声中艰难爬起，是郭奕的常态。因为赖床错过早餐，完成了晨跑和早读的她往往会立刻变得非常乏累，像泄了气的皮球一样，没食欲不想吃饭，甚至眩晕想吐，看到熟人也不爱搭理。每天早上因为赖床多睡的20分钟，仅仅只是实现了短暂的满足感，反而加重了起床后的疲倦。

在陈楠看来，睡得最“香”的时段，一定是自己赖床的时候。“世界上最幸福的事情之一，不就是你半夜突然醒来，发现自己还有时间可以继续睡吗？”陈楠笑着说，“但更悲伤的是，你发现能继续睡的时间太短。”为了实现这种莫名的“自我满足感”，陈楠常常会额外设置一个比规定起床时间早20分钟的闹钟，对他来说，醒来后发现自己能再睡一段时间，会更好地激励自己在下一次闹钟响时爬起来。“当然还有一个原因是，起床需要一段‘缓冲期’。”陈楠补充道。但这种方法也不是屡试不爽，“起床困难户”的陈楠，也是班上的“迟到专业户”。

感叹着“起床困难彷佛是宿命，能够克服的人真的太厉害了”的罗静也曾因为赖床吃过大亏。每隔5分钟便响一次的闹钟都没能叫醒沉睡的她，“再睡一会儿，应该来得及”，她一边在嘴里嘀咕着，一边顺手就滑掉了最后一个8点半的闹钟。而等她睡醒再拿起手机时，才意识到自己错过10：13分的动车了。事已至此，只能改签。虽然有惊无险，没有造成太大损失，但这也不是她第一次因为赖床错过事情：高三时早课常常迟到、错过和朋友的聚会、甚至还会错过期中考试。“从第一次睁开眼到起床，大概要磨蹭一个小时。拉扯一下被角，翻个身，在脑子里想着一会儿就起，可转头一睡20多分钟就过去了。”罗静还表示，即使醒来，自己也会翻来覆去，就是不想离开被窝。

因为起不来床时常迟到、旷课的王妍也逐渐意识到自己的时间在“熬夜”和“赖床”中被荒废，尤其是迟到缺课导致学习上出现了漏洞，让她每每想起都倍感紧张。“挂科”像悬在王妍头顶的达摩克利斯之剑，每次期末考试前为了填满知识的漏洞，她学到凌晨也不敢放下手中的书本。

过六成大学生对改正“起床困难症”报以期待

周安迪开始直面起床困难的问题，避免自己落入“熬夜、起床困难、作息混乱、身体虚弱”的怪圈。长期的作息不稳定让她出现了黑眼圈，心脏也偶尔感觉不舒服。身体的反应和现实生活的要求促使她必须要调整作息时间，早睡早起，绝不拖延。她开始规定自己每天最迟夜里12点休息、早晨7点半起床，在早上安排吃早饭、复习专业课、背单词等事项，让自己起床不再无事可做。每天时间一到，就必须停下来休息。“刚开始执行计划的时候也会心有不甘，甚至还会有继续做完的冲动，但是我还是努力克制住了。起床也是一样，每个人都会有惰性和生活惯性，如果想拒绝起床困难，就必须意志坚定，对自己狠一点。”周安迪语气坚定地说道。

“在床上多拖延的时间，是会在其他地方补回来的。”错过的早课的内容需要后期自己补上，新的工作任务迫在眉睫，明天要交的作业还等着提交。因为赖床，刘然的一天从起床开始就变得紧张急促。迫切希望改正起床困难症的他计划慢慢提前睡觉时间，他清楚地意识到自己不愿起床的主要原因就是睡眠不足。“打算以后有些不重要的事情就先缓一缓，不在晚上熬夜完成，而是等到第二天。保证每天要按时起床，养成良好的作息习惯。”

中青校媒调查显示，83.55%的被调查者认为“合理安排作息时间，早点睡觉”可以有效改善起床困难症，51.8%认为调整心态有效果，41.55%表示“给早上安排紧急的任务，迫使自己起床”可以激励早起，也有7.54%的被调查者认为不想早起的人是怎样都起不来的。

同样希求解决起床困难问题的罗静开始找到一些属于自己的办法和诀窍。比如遇到大型考试、集体活动等重要的事情，她都会提前找人帮忙打电话叫醒她，或者把手机订好闹钟放在床下，她只有下床才能关掉闹钟。她认为起床这件事只有通过外在的强制约束和提醒才能确保万无一失。

来自中国传媒大学的龙泠宇认为充实的工作状态、满满当当的工作安排是激励他每日早起的最大动力。6:30就走出寝室的他，会选择在7点前吃完早饭，随后迅速投入到当天的工作计划中。图书馆8点开门，他便在食堂的角落学习或工作到7:55再走。“晚上图书馆9:50关门，但我也不会回寝室，一般会找个便利店呆到11:45，再踩着12点的门禁回去。”在他看来，赖不赖床都是个人选择，每个人都有自己安排时间的权利，他愿意将时间投入到自己喜欢的事情上，虽然偶尔会疲倦，但他享受这样充实的生活。

胡琦也更愿意将闲暇的时间安排在实习、出游上。相比需要强制早起的工作日，胡琦在周末更有早起的劲头。“有聚会的话就早点起床准备聚会，没有安排就去摄影工作室兼职，学习一下后期。”在她看来，睡觉不是生活的最优解，从前也有“起床困难”的她找到了更适合自己的生活方式，慢慢摆脱了“赖床困境”。有了更多可支配时间的她玩起了乐高，养起了多肉。“当你心中有了更重要的事，你就不会赖床了。”不仅如此，在问卷中也有被调查者提到，“虽然不喜欢早起，但早训时能看到想见的人，所以我一定会爬起来。”

（除胡琦和龙泠宇外，文中被采访者均为化名）

北京联合大学有这样一群优秀青年教师

立德树人 培根铸魂

在北京联合大学里，有这样一个青年群体：他们政治素质过硬，坚守践行初心使命。他们教学水平精湛，多次在北京市、学校青年教师教学基本功大赛获奖。他们育人水平高超，深受学生爱戴。他们有一个共同的目标：立德树人。近日，北京联合大学举办了2019年优秀青年教师立德树人论坛，13位历届北京、学校青年教师教学基本功大赛获奖者在论坛上展示了他们践行初心使命，落实立德树人根本任务的风采和故事。校党委书记说：“教育者先受教育。我们要充分发挥青年教师的榜样力量，进一步凝聚落实立德树人根本任务的信心和决心。”

在春风化雨中立德树人，润物无声

国际交流学院教室里，一位泰国学生对汉语授课教师说：“因为交通不便，中国游客到不了我的家乡，真遗憾！”赵老师告诉她：“中国帮助泰国修建的高铁将经过你的家乡，届时中国游客坐火车就能到你的家乡。”他还告诉学生：“中国在谋求自己发展的同时，促进各国发展，实现共商、共建、共享、共赢。”在对留学生的汉语教学中，赵老师就是这样，通过语言教学，传播中国优秀文化，让留学生们知华、友华、爱华，做增进中国与各国之间政治经济文化交流的和平使者和骨干力量。

师范学院教师张老师说：“我的学生以后也要走向教师岗位。我们的教育工作，要用以身作则的榜样方式，告诉学生们如何直面人生境遇中，所遭逢的一切。要教育学生了解自己爱自己，再用正确合理的方式帮助他人。”管理学院教师徐老师认为，“通过学生喜闻乐见的形式，播种职业道德的火种。我们教育学生敬畏职责、敬畏规章，作为老师首先应该做到。人才培养关键在教师，教育者要先受教育”。

正如商务学院教师田老师所说，教育也好，参赛也好，都需要艰苦付出，“为什么我们如此坚持？那是因为真诚的爱，因为最初的梦想，因为郑重的承诺。立德树人，我们一直在路上”。

在守望传承中立德树人，践行初心使命

“播种知识，立德树人，是我阳光下的事业。……忠诚于党和人民的教育事业，用人格引领人格，用智慧点燃智慧。教书育人，我愿为此付出一切！”教师们齐声朗诵《教师的誓言》，这不仅是台上优秀青年教师的心声，也是一批批联大人初心使命的坚守和传承。

今年北京市青教赛获奖者、智慧城市学院教师江老师说：“在备赛过程中，将专业知识与价值引领相统一，有机融入不生硬。我是联大推行课程思政的受益者，我感谢我的老师，也感谢联大给我这样的一个舞台。”

而她的指导老师正是2000年北京市青教赛获奖者，回顾自己在联大20年的成长变化与不变坚守，张老师说：“从当时的电子自动化工程学院到信息学院再到现在的智慧城市学院，我从普通教师到教研室主任、教科办主任、系主任和现在教学副院长，教师永远是我的第一岗位。”张老师忘不了指导教师尚老师的教导：“既然你选择了教师这一职业，就要对三尺讲台给出百分百的敬仰和尊重，并为之付出全部的努力和热情。要成为一个好老师，首先要做最好的自己。”回首来路，张老师和同事们一直坚守着使命和初心，教师之间的指导传承薪火相传，在立德树人的道路上永远前行。

“学院党委和工会积极地帮助青年教师，做陪伴教师赶考的小书童，通过‘种子工程’‘苗圃工程’‘燎原工程’对全体教师开展课程思政建设，抓好教师三项基本功。”智慧城市学院党委书记点评说，“最终决定比赛成绩的是选手个人，是他们自己的能力，他们的素质，特别是他们坚守初心的那份勇气、决心和意义。”

2015年青教赛获奖者、校基础课教学部教师袁老师说：“如何从我们的数学公式中、物理公式中挖掘思政元素？我们团队在思考。”探索很快开花结果，他指导的青年教师玄老师2017年获得了北京市青教赛一等奖。玄老师分享数学课开展课程思政心得：“通过数值计算，让学生充分体会动静结合的辨证统一，既讲授了知识，又教会了学生思考问题、解决问题的方式方法。”校基础课教学部主任对此深有感触：“坚持全过程、全方位、全员育人，营造浓郁的立德树人氛围，我们教育者要先受教育。在传承和坚守中，更多的老师提升了教学能力、提高了教学水平，实现了全面成长。”

以课程思政为抓手，把立德树人落细落实

艺术学院教师戴老师展示和捐赠了一幅国画长卷《永定河印象》，长城、爨底下村、永定河等代表历史北京、红色北京、文化北京等的景点错落有致地舒展在了画卷上，引起现场一片赞叹。

这是她指导学生开展“溯源红色艺术创作”，在北京周边红色遗址采风创作而成。她的学生采风完毕后感叹：“我在北京生活了22年，却仿佛第一次如此细致、深入地去了解它、感受它，我理解了它的过去，更希望能去创造它的未来。”

戴老师说：“从课程思政到专业思政，我们在这个平台里不停地成长，育人成效也日益凸显，学生的感受正是我们课程思政润物细无声的强大力量。”

管理学院教师程老师对课程思政从最初的懵懂到现在有意识地重塑专业知识，将思政元素润物无声地融入国际金融课堂，展现中国智慧，激发学生们的爱国情怀。应用科技学院教师俞老师把图片拍摄当作立德树人、课程育人的生动实践：让学生了解北京的发展、北京新农村建设的成就，让学生用自己的专业技术服务北京百姓。

而对于残疾人学生，联大教师又如何立德树人呢？特殊教育学院教师曲老师说：“我们通过教育，给予残疾人学生一个自信的灵魂，身体的残障不重要，健全自信的灵魂才可以让他们成为更好的自己。”她积极探索和实践从教育的每一个环节中引导学生，让学生成为更好的自己。当天，她曾经的一个学生在现场再三致谢：感谢母校对我的培养，感谢老师教我知识，教我自强自立！如今，这位学生已经成为了特教教师的一员，她立志成为新时代的四有好教师，和老师一样在立德树人的路上奋发前行。

一批批优秀联大人在落实立德树人根本任务的新时代征程中奔跑，他们以“课程思政”为抓手，收获“教育者先受教育先受益”的喜悦，也收获“春风化雨，润物无声”的育人硕果。

北京联大开展一系列的“大学习”“大练兵”“大展示”活动，在推进课程思政建设的过程中，逐步解决教师的认知偏差、实践困惑，一路探索到现今，形成了“课程门门有思政，教师人人讲育人，每一节课都是育人主渠道”的浓郁立德树人氛围。旅游学院教师吴老师道出了联大教师紧跟新时代育人要求、不断产出育人思考和实践成果的诀窍：只有常学常新，我们才能不断地提升自己的思想认识，才能实现课堂教学知识的传授与价值引领的有机统一，才能落实立德树人根本任务。

“评价教师队伍素质的第一标准应该是师德师风，建设政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质教师队伍是大学建设的基础性工作”。两年多来，北京联大在持续推进“课程思政”建设的过程中，教师们的育人水平、业务能力得到了全面提升，联大人更加自信。校党委书记说，课程思政是立德树人的有效切入点，是三全育人的重要抓手，通过“课程思政”建设，学校立德树人氛围日益浓厚，“三全育人”的体制机制加速形成。全国高校思想政治工作会议即将迎来三周年，学校将进一步凝聚信心和决心，不忘初心牢记使命，认真学习贯彻党的十九届四中全会精神，不断提高人才培养能力和水平，坚定不移地落实立德树人根本任务。

（数据来源：北京联合大学）

·广告·