

关于乡镇初中学生上课嗜睡问题行为的形成原因及对策分析

李冬雨 鲍静秋

云南省普洱市澜沧拉祜族自治县第二中学 云南普洱 665600

摘要:在乡镇初中教育里,学生上课出现嗜睡的情况变得越发明显,这种状况对学生的学习效率以及个人发展产生了影响,还成了教育工作者急需去解决的问题,随着社会经济的发展以及城乡差距的存在,乡镇区域的教育资源相对来说比较匮乏,学生要面对来自学业、家庭以及社会等多方面的压力。这些因素相互交织在一起,使得部分学生在课堂上很难维持清醒的状态,对教学质量以及个人成长造成了严重影响,本文将探讨乡镇初中学生上课嗜睡问题的成因,并给出相应的对策,期望能为改善这一状况提供参考。

关键词:乡镇初中学生;上课嗜睡问题;形成原因

学生在课堂上持续嗜睡,不仅会影响学习效果,降低对知识的吸收速度,也会造成学习成绩的下降,长期而言,还会影响到学生的升学与个人发展。其次,“嗜睡”现象背后折射出的是初中学生身心健康方面的问题,长时间的精神不振和体力透支会导致免疫力下降、情绪波动等一系列健康隐患,这对于处于生长关键时期的青少年来说是非常不利的[1]。此外,这一现象还暴露了我国乡镇教育资源配置不合理,家庭教育缺失等深层次社会问题。

一、关于乡镇初中学生上课嗜睡问题行为的形成原因

1. 生理因素

农村初中学生上课出现嗜睡的情况,这与生理因素有着紧密的关联,首先来讲,青少年处于生长发育的关键阶段,身体开展骨骼生长、器官发育等一系列生理活动时,需要大量的能量来给予支撑,然而部分农村学生家庭的饮食结构比较单一,一般以碳水化合物作为主要食物,缺少蛋白质、维生素以及矿物质等必要的营养成分,致使身体的能量供给出现不足的状况,容易出现疲劳、虚弱的现象。长此以往,会对身体发育产生影响,还会让学生在课堂上难以集中注意力,变得昏昏欲睡。

青少年的生物钟调控机制还不够完善,对于睡眠规律的自主调节能力相对较弱,乡镇初中的学业任务一般较为繁重,早晚自习的时间比较长,学生大多时候因为作业、复习压力而熬夜,造成睡眠不足或者睡眠质量下降。即便可入睡,也可能由于睡眠周期紊乱,无法进入深度睡眠状态,难以有效地恢复体力和脑力,这种长期睡眠缺失的状态,会使学生在白天精神萎靡不振,即使在课堂上也极易因为困倦而打瞌睡,对学习效率以及身心健康发展都会产生严重的影响。

2. 心理健康状况

心理健康状况对农村初中学生课堂注意集中程度有显著

影响。初中学生在面对学习压力大、人际关系紧张、自我认知偏差等问题的时候,很容易出现消极的情绪,如焦虑、抑郁等,这不仅会耗费大量的心理能量,而且还会造成失眠、多梦等睡眠障碍,从而对次日的精神状态造成影响。与此同时,有些性格内向、自信心不强的学生,由于对失败的恐惧,他们可能会产生逃避的心理,不愿面对困难的学习任务,选择用睡觉的方式暂时逃避现实的压力[2]。

3. 家庭环境

家庭是孩子成长的第一环境,其对学生的身心发展有着不可忽视的作用。在乡镇地区,由于经济条件的制约,很多家长都忙于生计,没有时间和精力去关心孩子的学习生活,不能给他们提供一个好的家庭学习环境和支撑。有些家庭内部关系错综复杂,家长之间的关系不融洽,家庭成员之间的矛盾和冲突频繁发生,这些都会给初中学生带来一定的心理负担,从而影响到次日的睡眠质量和精神状态。此外,有些家长对孩子的期望太高,过于重视成绩的重要性,忽略了培养学生的兴趣爱好和提高个人能力,造成孩子心理压力过大,甚至产生厌学情绪。

4. 课程设置与教学方式

乡镇初中课程设置单一,应试教育占主导地位,重知识传授,忽略了培养学生的创新精神。长时间、高强度的学习任务会使学生觉得枯燥乏味,很难激起学习的兴趣,时间长了就会感到无聊,很难在课堂上集中精神。另外,老师的教学方式也会对学生的学习态度产生影响,传统的填鸭式教学方式忽略了学生的主体地位,缺少互动交流的机会,导致学生在课堂上的参与度较低,很容易产生倦怠感。另外,乡镇学校的师资力量比较薄弱,一些教师的专业水平也比较有限,他们的教育教学观念和技术手段不能及时地进行更新,很难适应现代教育的需要,这也间接地导致了学生上课犯困的现

象。

二、关于乡镇初中学生上课嗜睡问题行为的对策

1. 改善学生的睡眠质量

要有效地解决农村初中学生“上课嗜睡”的问题，首先要做的就是改善学生睡眠质量。在农村地区，家长可能忙于农事或外出打工，无暇顾及子女的日常生活。可定期举办健康教育讲座，请专家讲解睡眠的重要性，以及如何提高睡眠质量，如作息有规律，睡觉前避免剧烈运动，避免使用电子产品等。同时，学校可与村委会联合，利用村广播站、宣传栏等多种形式，广泛宣传科学睡眠知识，使健康睡眠的观念深入人心。另外，学校也可以试着调整作息表，对早晚自习进行合理安排，保证学生有充足的休息时间。

针对乡镇学生普遍存在的午休习惯，学校要为学生创造良好的午休条件。可设立专门的休息区，并配备如舒服的躺椅或软垫等设施，使学员能在安静、舒适的环境中得到充分的休息。对宿生，宿管部门应加强午睡管理，保证全体宿生按时睡觉，不受外界干扰。同时，学校也可举办“午休小达人”评选活动，对养成良好午休习惯的同学进行表彰，鼓励更多的学生关注午休，培养良好的生活习惯[3]。另外，老师和家长要密切注意孩子的睡眠情况，如果发现孩子睡眠不足或者睡眠质量不高，要及时采取干预措施，如果需要的话可以向医生咨询。

学校可借助家校合作途径，为学生制订个性化的睡眠改善规划，教师可与家长交流，去了解学生在家的作息情形，一同剖析致使睡眠问题产生的缘由，像是有无晚上学习时长过久、睡前饮食无规律等状况，针对不同学生的问题，制订具体的解决办法，比如为学习任务繁重的学生优化作业安排，适度削减作业量或者调整作业难度，保证学生可在合理时间内完成作业，防止熬夜，对于因睡前玩手机致使睡眠不足的学生，家长和老师可共同监督，帮助学生确立手机使用规则，像规定晚上九点后把手机交给家长保管。学校心理健康教师可定时开展睡眠主题的团体辅导活动，经由角色扮演、情景模拟等形式，引导学生认识到睡眠对学习以及身心健康的意义，教会学生缓解压力、放松身心的办法，如深呼吸训练、冥想等，依靠多方面多维度的举措，切实改善乡镇初中学生的睡眠质量，从根源上减少上课嗜睡问题的出现。

2. 加强心理健康教育

乡镇初中生存在心理健康问题，学校要建立完备的心理咨询制度，时常开展心理健康讲座、讲习班之类活动，提升学生心理调节能力，乡镇学校需构建健全的心理健康服务体系，设立专门的心理咨询室，配备经过专业训练的辅导员，

为学生提供一对一辅导，鉴于农村学生可能遭遇的一些特殊心理问题，像留守儿童情感缺失、贫困家庭压力等。学校还可定期举办心理健康教育专题讲座、研讨会，邀请心理学专家或资深教师，讲解青春期心理特点、情绪管理、压力应对等问题，帮助学生正确认识自己，在学习生活中有效应对各类挑战，借助班级主题班会，让同学们相互交流心得，营造互帮互助、互相学习的氛围，提高集体凝聚力。

心理健康教育不应只在学校层面开展，还得与家庭和社会协同合作，乡镇地区家庭教育水平不一，不少家长缺乏正确教育观念和方法，易给孩子增添心理负担，学校可凭借家长学校、家长会等形式，向家长普及心理健康知识，教他们观察和理解孩子心理变化，及时发现并正确引导孩子解决心理困惑。

学校为能更精准地契合乡镇初中生的心理健康需求，可引入数字化心理健康监测工具，借助定期发放电子心理测评问卷，并运用专业的心理评估系统，针对学生的情绪状态、人际交往以及学习压力等多个维度展开动态监测，及时筛查出存在潜在心理问题的学生，针对测评得出的结果，心理健康教师可联合班主任，为学生制订个性化心理干预方案。比如为留守儿童安排“一对一”心理帮扶伙伴，定期组织情感交流活动，以此缓解其孤独感，为家庭贫困学生建立心理支持档案，借助励志故事分享会、学业帮扶小组等形式，帮助他们树立积极心态，学校可以与当地公益组织、社区服务中心进行联动，开展户外拓展、志愿服务等社会实践活动，让学生于团队协作和助人过程中提高心理韧性。举例来说，组织学生参与社区敬老院关怀活动，在陪伴老人、为老人表演节目的过程中，体会付出的快乐，提升自我价值感，以此全方位、多层次地构建乡镇初中生心理健康防护网，帮助学生身心健康成长。

3. 优化家庭环境

优化农村初中家庭环境，对于解决初中学生“上课嗜睡”这一问题而言是非常关键的途径，在农村地区，家长往往因忙于农活或者其他谋生手段，而较少关注子女的学习生活情况，学校和社会应当共同付出努力，定期举办家庭教育讲座以及培训班，邀请教育专家为家长讲解科学的育儿知识，要合理安排孩子的作息時間，保证孩子拥有足够的睡眠，营造良好的学习氛围。还可凭借发放家庭教育手册以及建立家长微信群等方式，为家长搭建起一个沟通的平台，使得家长可了解孩子在学校的表现，一起解决孩子在成长过程中遇到的险阻，并且要鼓励家长积极参与学校举办的各类活动，像是家长会、学校开放日等，以此加强家校之间的沟通与合作，

共同营造有利于孩子健康成长的氛围。

农村家庭里普遍存在的代际沟通障碍、亲子冲突等问题，大多时候会对子女的情绪稳定以及心理健康产生影响，影响到其学习状况，想要达成这一目标，可以在家庭中开展心理健康教育，指导家长掌握有效的亲子沟通技能，学会倾听孩子的心声，尊重孩子的意见，避免过度批评和给予孩子过大压力。鼓励家庭成员进行一些积极健康的休闲活动，比如家庭户外运动、亲子阅读等，这样做可促进家庭成员之间的情感交流，还可以让孩子在轻松愉快的环境中放松身心，减轻学习压力。

鉴于农村家庭经济条件以及居住环境一般较为有限的状况，学校和社区可联合启动“家庭学习环境微改造”行动，借助调研去知晓学生家庭的实际情形，为有需求的家庭给予简易书架、护眼台灯等学习用品资助，帮助孩子打造出独立且安静的学习空间，降低因环境嘈杂、光线不足致使熬夜学习或者睡眠质量差的问题。组织教师开展“家访帮扶计划”，定时前往学生家庭，了解孩子在家的学习与生活状况，也为家长提供个性化的教育建议，比如对于家长文化水平较低而无法辅导作业的家庭，教师可指导家长怎样利用学习类 APP 辅助孩子学习，或者推荐适宜家长与孩子一同参与的线上学习资源。另外还可在村里设立“家庭教育互助小组”，激励家长们定期相聚，分享科学育儿经验，交流解决孩子成长问题的办法，营造出互帮互助的良好氛围，依靠这些具体可行的措施，从硬件设施改善直至软件支持，全面优化农村初中学生的家庭环境，帮助解决上课嗜睡问题，为孩子的健康成长提供保障。

4. 课程设置与教学方式的调整

乡镇初中若想激发学生学习兴趣并减轻其上课时的嗜睡感，需积极对课程设置和教学方法加以改革，要依据农村学生实际情况与特点，对课程内容灵活调整，鉴于乡镇教育资源相对匮乏的状况，可将当地农业、手工艺等行业优势结合，开设相关实践性课程，让学生能学到书本知识，又能了解家乡文化与发展状况，提高学习兴趣与动力。还可把环境保护和乡土文化等内容融入日常教学，如此能增长学生知识，又能培养学生对家乡的热爱，这般课程设计，能提高学生学习热情，又能提升学生综合素质，

在教学方式方面，乡镇初中要积极探寻适合当地学生特点的教学方法，一方面，采用小班化教学模式，增加教师与学生互动机会，让每一位学生获得更多关注与引导。另一方面，充分利用多媒体技术及网络平台，为学生提供丰富学习资源，比如借助视频教学和网上讨论等方式弥补农村地区优

质教育资源不足，使学生拥有更生动、直观的学习体验，在教学过程中，鼓励学生自主学习、合作学习，依靠小组讨论、项目制作等方式培养学生团队合作精神和解决问题的能力。针对基础差的学生，教师可采用不同教学策略，针对不同学生实施有针对性辅导，帮助他们克服学习险阻，逐步建立自信心。

乡镇初中可尝试探索“主题式跨学科融合课程”，以此提升课程与教学的适配程度，比如说，以当地传统农耕文化当作主题，把生物、地理、历史等学科知识整合起来，设计“家乡土地的奥秘”系列课程：在生物课上，学生去学习农作物的生长周期以及病虫害防治方面的知识，在地理课中，剖析当地土壤类型以及气候条件对农业生产产生的影响，历史课则是追溯家乡农耕文明的发展脉络。结合美术课程开展农具绘画以及传统纹样设计活动，借助音乐课学唱当地农事歌谣，把汉族传统音乐鉴赏自然地融入到乡土文化教育当中，在教学过程里，组织学生实地走访当地农场、手工艺作坊，邀请民间艺人、农技人员走进课堂分享经验，让学生在“做中学、学中悟”，课程结束之后，举办“家乡文化成果展”，学生凭借制作手抄报、拍摄短视频、撰写调研报告等形式来展示学习成果，并且利用校园广播、公众号进行宣传。这种把核心知识与乡土特色、艺术审美相结合的跨学科课程，打破了传统学科的壁垒，又能让学生在丰富多样的学习体验里，感受到知识的实用性与趣味性，有效消除课堂倦怠，激发探索家乡、传承文化的热情，真正达成知识学习与素养提升的双重目标。

结语

乡镇初中学生上课出现嗜睡问题，其解决属于系统工程，覆盖生理、心理、家庭以及教育等诸多层面，经分析成因并采取综合对策，可有效改善学生睡眠质量与学习状态，推动其健康成长，未来期望在社会各界共同努力下，优化乡镇教育资源配置，提高教育质量，为乡镇青少年营造更为良好的学习与生活环境，帮助他们应对未来挑战。

参考文献

- [1]王晨雪.初中生作息型态对焦虑的影响:白日嗜睡,时间监控观的链式中介作用[D].曲阜师范大学[2024-11-14].
- [2]豆利.基于多元回归初中生厌学心理分析[D].合肥工业大学[2024-11-14].
- [3]张明蕾.初中生睡眠管理政策实施现状及对策研究——以天津市滨海新区为例[D].天津师范大学,2022.