工科学院大学生熬夜情况调查分析及改善对策研究

王婷婷
鲁东大学土木工程学院
DOI:10.32629/er.v3i4.2646

[摘要] 近几年,多所高校出现大学生熬夜猝死的案例,大学生熬夜已经成为普遍现象。工科类学院男生众多,学业压力大,熬夜的情况尤为突出。针对这一现象,本文采用问卷的形式对烟台某高校的工科学院800名低年级学生进行调查。通过调查得出工科学院低年级大学生熬夜受性别、年级、宿舍氛围、学校管理规定等多种因素的影响。从熬夜带来的危害中提出相对应的意见与建议,从而改善工科学院大学生的熬夜状况。

[关键词] 大学生; 工科学院; 熬夜; 调查问卷; 对策

引言

伴随着社会的发展,人们生活习惯的改变,熬夜已经成为当代年轻人普遍的生活现象,大学生群体作为年轻群体的重要组成部分,熬夜的现象更是普遍。工科学院的在校大学生,专业难度更大,挂科率较高,与其他专业学生相比学业压力会变得更大,日常需要花费更多的时间去学习完成学业,因此,对于工科学院的学生来说“熬夜”已经成为了生活常态。

1 熬夜的定义

对于“熬夜”这一词,不同学者研究的方向不同,因此熬夜并没有一个统一的定义。我们查阅到辞海上的解释为零点以后睡觉休息的现象。

2 研究调查的设计

2.1 研究调查的对象与方法

本次研究调查的对象是鲁东大学工科学院大一到大三的在校大学生。研究调查的方法是用自制问卷进行调查的方式进行。

2.2 研究调查的内容

本次调查主要包括四个部分:第一部分是针对研究对象的基本信息进行调查,其中包括性别、年级、年龄等;第二部是实际调查研究对象平时的作息时间;第三部分是调查研究对象对于熬夜问题的认识;第四部分是调查研究对象的熬夜原因及在熬夜后产生的影响。

3 调查研究的结果与分析

3.1 调查对象的基本信息

本研究共发放800份问卷(大一300份,大二250份,大三250份),回收的份数为783份,其中大一300份,占调查总人数的38.31%;大二241份,占调查总人数的30.78%;大三242份,占调查总人数的30.91%。所有回收的问卷均为有效问卷,有效回收率为97.88%。其中参与调查的男生489人,占62.45%;女生294人,占37.55%,男女比例为6:4,基本符合工科学院男女生比例。

表1 调查对象性别、年级分布比例表

	男	女	总计
大一	170 (56.67%)	130 (43.33%)	300
大二	148 (61.41%)	93 (38.59%)	241
大三	171 (70.66%)	71 (29.34%)	242
总计	489 (62.45%)	294 (37.55%)	783

3.2 调查对象的作息时间

本研究对调查对象的作息时间进行了统计,分为两个方面,第一方面是晚上的休息时间,从表2中可以看出工科学院的学生的睡觉时间集中在22点到24点这两个时间段,而很少有大学生会在22点之前睡觉,除此之外0点以后睡觉的大学生也占有不少部分的比例。从调查的数据结果可以看出,大多数的工科学院的大学生晚上休息时间是早于0点的,结合辞海中熬夜

的定义说明工科学院低年级大学生的熬夜情况良好。而有研究表明,人体最佳的睡眠时间是晚上十点,可见大学生的晚睡情况还是相对严重的。

图1 调查对象晚上休息时间人数比例分布图

调查的第二个方面是早上的起床时间,从表3中,可以看出工科学院的学生起床时间集中在早上6点至7点,6点之前以及7点到8点这两个时间段起床的学生也占有一部分的比例,而仅有不到2%的学生起床时间晚于8点。

图2 调查对象早上起床时间人数比例分布图

结合表2和表3中的数据,更多的大学生会选择在晚上11点以后睡觉,早上六点后起床,睡眠时长在7个小时左右,这与正常成年人的睡眠时间在8小时左右的情况相差一个小时。每天的休息时间缩短,或多或少会影响到大学生的身心健康。另外,经调查了解,学校规定每晚十一时十五宿舍断

电熄灯,早上八点正式上课,这样的学校规定也是造成目前工科大学生作息的另一个重要原因。

3.3 调查对象对熬夜问题的认识

鉴于大学生的生活作息受制于学校的管理规定,大学生的熬夜情况与社会人士相比是有所不同的。因此,本研究调查了工科学院大学生对熬夜问题的认识,更加进一步的了解大学生的实际熬夜情况。调查结果显示,有73人(占比9.32%)认为10点以后睡觉算是熬夜,284人(占比36.27%)认为11点以后睡觉算是熬夜,426人(占比54.41%)认为12点以后睡觉算是熬夜。可见对于多数工科大学生来说,晚上11点以后睡觉就算是熬夜了。结合表2的数据,工科大学生的熬夜情况还是相当严重的。

图3 调查对象认为几点以后睡觉算熬夜人数比例分布图

3.4 调查对象熬夜的原因以及熬夜后产生的影响

大学时光不同于其他任何一个人人生阶段,熬夜的主要原因是也是各不相同,本研究调查得出表5数据,显示一半以上的工科大学生熬夜的原因是因为玩游戏,而大学里的社交也占有近五分之一的比例,工科学院的学业压力也促使有18.26%的大学生熬夜学习赶作业等。另外,还有一个值得注意的问题是42人选择了因为失眠而熬夜。大学生生活不同于其他阶段的生活,远离家乡集体生活是区别于其他阶段的最大的特点,调查中不难发现舍友的影响也会成为影响工科大学生熬夜情况的重要因素。

图4 熬夜原因人数比例分布图

4 结论

4.1 熬夜的影响因素

工科学院大学生的熬夜情况受多种因素的影响,总结归纳后分为两个大的方面内因和外因,内因涉及到个人属性、意识等,外因包括学校规定、

周围环境等。

4.1.1 不同的性别的工科大学生熬夜情况不同

调查结果显示,不同的性别的工科大学生熬夜情况是不同的。在工科学院中,男大学生的熬夜情况要多于女大学生,这跟男大学生生活拖延、自制力差、爱玩游戏等原因相关性较大。而相比于男性,女大学生更加注重皮肤的保养、身体的健康,对于游戏的喜爱程度也不高,这就使得女大学生的熬夜情况要好于男大学生。另外,工科学院男生要多于女生,因熬夜还受周围人群的影响,宿舍中熬夜人数众多则会受舍友影响而熬夜。这也是造成男生熬夜情况多于女生的一个重要原因。

4.1.2 不同年级的工科大学生熬夜情况不同

熬夜情况跟工科学院大学生所在的年级也有关系,年级不同熬夜的情况也不尽相同。大三年级的学生熬夜情况要多于大二年级的学生,而大二年级的学生的熬夜情况也高于大一级的学生。究其原因,大一的学生刚从高中升入大学,很多习惯还未从高中脱离,且大一学生有早晚自习,受学校管理约束较多,熬夜的情况相对较少。在整理调查问卷的过程中,也不难发现大三学生熬夜的原因还受考研的影响,众多大三学生会晚睡早起准备考研,熬夜情况更加严重。

4.1.3 不同的宿舍氛围的工科大学生的熬夜情况不同

宿舍是大学生在校最重要的学习生活场所,调查研究显示,工科学院的大学生的熬夜情况也受宿舍氛围的影响。晚睡人数多的宿舍的熬夜情况要多于晚睡人数少的宿舍。在抽取了几个宿舍的样本情况了解后,多数人习惯早睡早起的宿舍,那么剩余的人员受多数人影响,集体意识提高,也会习惯早睡。若宿舍中多数人熬夜,那么受集体意识影响,也会较晚睡觉。想要改善工科学院大学生的熬夜情况,宿舍氛围的调整也是重要因素。整个宿舍都培养好早睡早起的习惯,熬夜情况也会相对减少。

4.1.4 不同的管理规定下的工科大学生熬夜情况不同

工科学院的大学生熬夜情况也受学校管理规定的影响,调查中多数工科大学生是晚上十一点之后睡觉,早上六点之后起床,这很明显的对应晚上十一点十五断电,早上八点上课的学校管理规定。学校晚上熄灯断电时间越早,熬夜情况就会相对减少。学校熄灯断电后,大学生无法正常的进行学习、娱乐等熬夜进行的活动,自然就会按时睡觉,减少熬夜。可见学校的管理规定也是影响工科大学生熬夜情况的重要因素。

4.2 熬夜的危害

工科学院大学生的熬夜情况相对严重,熬夜后带来的危害也相对较多,短时间熬夜带来的影响是直接的,而长时间的熬夜带来的影响就将是持续的,涉及到身体健康、心理健康等多个方面。

4.2.1 熬夜影响工科大学生的精神状态

熬夜会缩短大学生的睡眠时间,因此,熬夜所带来的最直接的影响莫过于昏昏欲睡,精神状态差。调查显示多数大学生会仗着年轻,精神旺盛,牺牲睡眠时间来完成因为拖延而产生的工作,又或者牺牲睡眠时间来玩游戏。正常的上课时间又不能耽误,上课睡觉的情况也就会随之产生。

4.2.2 熬夜影响工科大学生的身体状态

熬夜缩短了大学生的休息时间,长时间熬夜,大学生的身体得不到正常的休息,体力就会随之变差。因此熬夜也会影响工科大学生的身体健康,例如皮肤变差,体质变差,产生胃肠道疾病等。熬夜所带来的这种影响是潜移默化的,日积月累的。

5 建议

大学生肩负着社会主义的建设者和接班人的重任,大学阶段正是身心发展的重要阶段。在了解到影响熬夜的因素以及熬夜所产生的的影响后,工科学院大学生更应该为了自身的生存和发展而减少熬夜。

基于核心素养下的高中化学实验差异教学设计

马蕊蕊 吴林

哈尔滨师范大学

DOI:10.32629/er.v3i4.2633

[摘要] 差异教学属于按照因材施教要求的一种教学方式,是注重学生本身差异的先进教学方式,它将过去一刀切的课堂教学问题彻底解决掉,使得水平不一样的学生均可受益于课堂教学。本文选取的案例为高中阶段的化学实验设置,同教学当中培育学生核心素养的实施予以结合,进行以核心素养为基础的实验差异教学分析以及设计,同时给予可操作性较强的差异化教学方案,给中学教师提供一定的参照,努力让实验教学获得真正的突破,迈向一个全新的时期。

[关键词] 核心素养; 高中化学; 实验; 差异教学

引言

差异指的是学生间学习能力以及智力等方面的差别,至于差异教学是指在课堂当中,同学生间产生的差异予以结合,对于教学评测、模式、内容、理念以及目的等展开差异化教学,目的是为了使基于本身的知识能力,可以获取更快的进步及发展。在新课改的形势下,实验教学必须关注学生今后的进步与发展,促使学生具备更高的核心素养。

1 高中化学实验教学培养学生核心素养的重要性

核心素养指的是学生必须拥有的可以同社会进步,以及自我长期发展需求相符的基础能力与品质。核心素养的构建需要耗费长久的时间,并非是短时间即可形成的。就学生而言,高中时期属于核心素养构建以及拓展的关键期。在该时期教师需要将化学实验的作用完全体现出来,如此有利于核心素养的形成,引导学生把控及认知基础技能与知识^[1]。

通过相关就业报告能够得知,不少优质企业对于应聘者的需求,已然不是单一性的专业技术,综合实力以及品质素养也是极为关键的。高中时期最为关键的学科之一就是化学,对于学生并不只是促使其能力与知识的提升^[2]。在化学实验过程中教师必须通过实验,使得学生达成核心素养以及知识能力的同步进步,从而同其未来的工作以及升学需求相吻合。

2 高中化学实验实施差异教学的必要性

孔子是我国最具影响力的教育家,对于学生间存在的差异,他建议因

人而异以及因材施教。即在教学当中教师应当按照学生的具体学习状况,能够促使学生发挥非智力方面的能力,如此方可在因材施教同课堂教学间寻求均衡点,最终促使教学效果显著增加。

同如今的具体状况相结合能够得知,伴随高中的加速扩招,学生的基础知识以及品格素养存在较大的差别。学生因为受到特殊生活环境,家庭氛围以及本身学习方式的影响,其在发展潜力、思考模式以及知识水平等诸多方面是不一样的。对于学生间出现的此类难以剔除的差异,作为教师不可强行要求存在差异的学生均达到一样的教学目的,必须直面学生间存在的差异,认可学生的差别之处。所以在实验教学过程中,教师必须基于学生的理解方式以及年龄特点等,对差异接受以及认可,按照因材施教的基本要求,灵活地进行相应的教学,切实达成学困生能吸收知识,中等生充分地吸收知识,优质生有效地吸收知识,使得所有学生均可借助实验活动获取明显的提升,达成对其科学素养以及分析技能的培育。

3 基于核心素养下的高中化学实验差异教学策略

差异教学在具体的教学当中,教师可以由学生的具体学习状况入手,同心理学等诸多学科的有关理论予以结合,基于学生的年龄特点,生活习惯以及知识技术,将其合理地划分成几个群体,即低中高群体,使得所有群体的学生均可借助相关活动获取较多的成果,如此实现补差同培育兼具的教学目标^[3]。关于以核心素养为基础的差异教学,笔者认为能够由下述几个方面着手。

5.1 认清自身实际,制定合理目标

熬夜除受外部的多种因素影响外,还受熬夜者本身的主观能动性影响。多种熬夜情况的产生归根结底都是自身意志努力不够。想要改善熬夜的状况,必须从实际出发,改善现状,提高自制能力。工科大学生应每日制定合理的计划,规划好每时每刻应完成的任务,改掉拖延的毛病。

5.2 营造良好的宿舍氛围

工科大学生的熬夜情况受宿舍环境影响较大,宿舍中熬夜人数众多则宿舍熬夜情况严重。想要改善熬夜的状况,宿舍必须营造良好的作息氛围,按时按点睡觉休息,培养集体意识,不影响他人正常生活。当代大学生都是高素质的人才,若宿舍中多数人员按照正常的时间作息,那么剩下的同学会因为怕打扰他人休息而减少熬夜,久而久之宿舍的作息就会同步起来,最终整个宿舍的熬夜情况就会得到有效的改善。通过一个个宿舍就可以辐射整个班级,整个年级,整个专业,最终整个学院都会形成良好的宿舍作息氛围。

6 结语

本研究发现,工科学院大学生的熬夜情况相对严重。熬夜受多种因素的影响,有自身的因素,也有外界的因素,且熬夜带来的负面影响是巨大

的。身体是革命的本钱,当代大学生肩负着社会主义建设的重担,在完成艰巨任务的同时也不能因熬夜而荒废掉自身。因此工科大学生更应该严格遵守作息时间,培养良好的作息习惯,成为合格的高素质人才。

[参考文献]

- [1]李紫琪,谢苗贝,王茹.熬夜对大学生生理与心理健康的影响研究——以广西中医药大学赛恩斯新医药学院为例[J].产业与科技论坛,2018,17(14):102-103.
- [2]覃雅云.设计院校大学生熬夜学习现状调查及改善对策研究[J].大众文艺,2018,(22):228-229.
- [3]黄小婧,许禄华,李婷,等.医药院校学生熬夜行为与其危害认知的相关性调查研究[J].中国民族民间医药,2015,24(20):135-138.
- [4]唐丽萍,何源明.熬夜对大学生心理健康的影响调查分析——以湖南科技学院为例[J].湖南科技学院学报,2018,39(04):130-131+156.
- [5]楚珺.大学生拖延症的危害及应对策略研究[J].科技展望,2016,26(20):344.

作者简介:

王婷婷(1991—),女,汉族,山东烟台人,鲁东大学心理学硕士,研究方向:学生教育管理。