

睡眠质量与情绪有何相关？这份调研报告给出答案 莫让青少年被睡眠“困”住

近日，由团浦东区委、区青联主办的2024年浦东青年践行全过程人民民主议政咨询会暨“共青团与人大代表、政协委员面对面”活动举行。浦东青联各个界别围绕浦东建设上海“五个中心”核心区、青少年心理健康等方面，共形成了13篇调研报告。会上，一份浦东青联委员教育社科界别的《青少年睡眠和情绪弹性相关性调研》吸引了记者的注意。此次调研针对青少年的睡眠质量共计收集有效问卷1380份，调研显示青少年睡眠障碍及情绪问题正在呈现低龄化趋势。现阶段，青少年群体在心理健康和睡眠问题上表现出诸多挑战，应引起足够重视。

青年报记者 冷梅

青少年睡眠质量低下 影响学习状态

本次调研在文献研究和专家咨询的基础上进行问卷设计，并开展针对性的问卷调查。问卷面向上海（6-9年级）和云南（7-9年级）两地的中学生发放。2024年10月-12月，根据调查需求，共收集到1380份结果。本次调研结果显示，上海浦东新区中学生的整体睡眠质量普遍不佳，睡眠障碍问题较为普遍且多样化。无论是入睡困难、维持睡眠困难还是早醒问题，都对学生产生了显著影响。

在1380名学生中，有34%左右的学生存在不同程度的入睡困难，21.88%的学生在维持睡眠方面存在问题，而约36%的学生面临早醒问题。具体数据显示，23.26%的学生有轻度入睡困难，8.7%有中度困难，1.16%有重度困难，0.29%达到极重度困难的水平。夜间睡眠不稳定的学生中，16.01%属于轻度困难，4.42%中度困难，重度和极重度困难分别占1.09%和0.36%。在早醒问题

上，24.93%的学生存在轻度早醒，9.06%中度早醒，重度和极重度早醒分别占1.45%和1.16%。

青少年情绪弹性欠佳 心理问题突出

对于情绪弹性现状调研，采用中学生情绪调节问卷，分为积极学业情绪调节和消极学业情绪调节两个方面，同时增添关于年级、性别、学习成绩、生活环境、家庭幸福感、入睡前电子产品使用时间等的调查作为辅助因素。

调研结果显示，上海地区学生的情绪弹性得分平均值为21，云南地区学生的平均得分为19，均处于中等水平。在上海地区，不同区域中市郊学生的睡眠与情绪弹性相关性最强（-0.47），而市区学生的睡眠问题最为显著。九年级学生的睡眠质量与情绪弹性相关性最强（-0.51），而六年级学生的睡眠质量和情绪弹性得分均相对较差。

除了睡眠质量和情绪弹性，本次调查还涉及其他关键影响因素，如学习成绩和睡前电子产品使用时间。调研结果显示，

18.26%的学生成绩位于上游，61.3%位于中游，20.43%位于下游。成绩越好的学生在情绪弹性和睡眠质量方面的表现也越好。调研结果显示，38.48%的学生睡前不使用电子产品，20.14%的学生使用11-30分钟，4.57%的学生使用2小时以上，显示睡前电子产品使用时间较长的群体比例仍然存在。

调研结果显示，睡眠质量对青少年的情绪弹性具有显著影响，睡眠质量越差的学生，其情绪弹性水平越低，表现为应对压力和调节负面情绪的能力显著减弱。调研数据表明，情绪弹性得分处于“重度不足”范围的学生中，42%存在不同程度的入睡困难，31%报告夜间睡眠不稳定，39%面临早醒问题；在情绪弹性“中度不足”范围的学生中，睡眠障碍的发生率有所下降，入睡困难、夜间觉醒和早醒的比例分别为27%、22%和25%；而在情绪弹性得分处于“轻度不足”范围的学生中，仅有15%的学生存在轻微入睡困难，12%的学生面临早醒问题，整体睡眠状况较为稳定。



新华社 图

专家解读

通过“治未病”理念，提升个体幸福感

上海中医药大学副教授汤康敏主要负责和深度参与了此次有关青少年睡眠情绪问题的调研报告。她告诉青年报记者，调研初衷源于她的工作关注点，她在龙华医院出诊时接触了不少出现睡眠问题走进中医门诊的青少年群体。“青少年的睡眠问题逐年低龄化，其普遍性引起了我的重视。有的孩子只有10来岁，一些看起来‘学霸’，很明显是很优秀的青少年，他们眼神中失去了光芒，神情有些灰暗，甚至对很多事情提不起兴趣，严重的甚至出现厌学倾向。”

在她看来，从中医临床角度入手，睡眠质量对改善青少年的

情绪问题至关重要。首先是发现问题，进而找到途径解决问题，例如通过食疗调理以及养生操等非药物疗法，采用中医干预等临床疗法，一些可以实操的穴位保健操来解决青少年的睡眠障碍、情绪问题。“除了家校配合，中医学干预之外，我们还希望逐步推动中医药知识进课堂，进课本，让青少年加强养生知识，深入了解健康的重要性。还可以创建一些中医药相关的小小讲师团，让孩子们自己成为宣讲员，主动了解中医药知识，找到破解问题的方法；并在这些体验学习的过程中确立目标感，逐渐找到成就感。”汤康敏补充道。

讲述从火热实践中挖掘出来的鲜活故事

闵行新青年微宣讲走进新时代城市建设者管理者之家

昨天下午，“人民城市青年梦 青春治理谱华章”主题宣讲活动暨“沪上青声”新青年微宣讲闵行专场活动在马桥镇华润有巢新时代城市建设者管理者之家举行，进一步深化青年对人民城市理念的理解与共鸣，促进青年与城市共融，青年与城市共成长。

青年报记者 杨力佳



演讲现场。

受访者供图

2023年11月29日，习近平总书记来到闵行区新时代城市建设者管理者之家考察。一年来，闵行团区委深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和指示要求，落实人民城市重要理念，紧扣服务青年工作生命线，在团市委的大力指导下，持续推进青年宣讲行动，注重分众化、

面对面、互动式理念，用“实”的内容、“活”的方式、“鲜”的语言打动青年。

在昨天的活动中，4位青年宣讲员带着从火热实践中一步步挖掘、提炼、总结出来的鲜活案例，分享了他们的故事和经验，将党的科学理论“大体系”解析为青年日用而不觉的“微元

素”：“上海青年讲师团”成员，上海社会科学院团委书记薛泽林从“城市治理的基本逻辑”等方面展开讲解，为“努力走出一条中国特色超大城市治理现代化的新路”提供了创新性实践思路；“上海青年讲师团”成员，长宁区国税局职工陈子悦由“凝聚力工程”切入，引出全过程人民

民主重大理念，呼吁广大青年在全过程人民民主生动实践中贡献青春力量；“闵行青年讲师团”成员，90后青年何佳欢分享了由一根拔河绳牵起整个社区欢乐和热情的故事，讲述了社区合伙人对基层社会治理的积极探索，凝聚广大社区青年和群众，营造良好社区氛围，生动诠释了“人人共享”的真谛；“闵行青年讲师团”成员，上海上保安服务有限公司员工张颂蔚，重温了去年习近平总书记来新时代城市建设者管理者之家考察时的场景，讲述了马桥全面践行人民城市理念，打造城市治理共同体的生动实践。

近年来，闵行团区委在理论宣讲工作上持续发力，通过建立宣讲队伍、丰富多元宣讲形式，让党的创新理论“声”入人心。积极打造“闵行讲师团”“青小廉”等宣讲品牌，形成“1+2+14+N”的青年宣讲矩阵。为进一步提升青年用“青言青语”讲好闵行故事，传播上海精彩的能力，“闵行青优等声行家计划”于昨日

正式发布。接下来，闵行团区委将以“一堂宣讲备课、一节理论培训、一次读书分享、一期青年议事、一份调研报告、一场宣讲展演”为“行家”赋能，全面提升青年讲师的专业素养和实践能力，增强宣讲感染力，传播青春正能量，激发青年群体的活力和创造力，发挥上海城市精神品格成风化人作用。

人民城市理念的“声”入人心，为青年投身社区治理提供了坚实的思想基础。随后，就“在新型居住型社区，共青团如何推动构建人人参与、人人负责、人人奉献、人人共享的城市治理共同体”主题设置了交流互动环节，4名参与城市治理的青年代表上台分享实践经历，并与台下青春公寓店长及青年代表互动畅谈。

下一步，闵行团区委将继续以“四个人人”为遵循，寻找人群中的“闵行青优等声”，持续推进“沪上青声”新青年微宣讲行动，深入基层一线与广大青年交流互动，让理论宣传更有生气、更见神采。