

进入9月,各高校迎来开学季,一批批新生踏入大学校园,为高校增添了新的活力。为了解大学生生活状态,齐鲁晚报联合申请方,将逐步推出《大学生校园生活调查报告》,用大数据解析大学生生活图景。据了解,迈入大学后,面对与高中生活完全不同的环境,大学生首先改变的是自己的作息习惯,“大学四年越睡越晚”成为大学生的通病,而“晚上不睡、早上不起”,这些现代都市人的通病,也深刻影响着象牙塔里的大学生。

调查数据表明,半数以上大学生经常熬夜,而熬夜的主要原因是玩手机,甚至有三成大学生熬夜是由于“熬夜久了睡不着”。

大学生为啥越睡越晚

调查显示,半数熬夜在“玩手机”

本报记者 郭立伟

希望多看几眼早上6点的校园

刘旭是山东中医药大学的大学大三学生,在刚刚过去的迎新日,他参与了学校的迎新。“看着大一的学弟学妹们在便利贴上写下自己的大学梦想,我很想跟他们说,如果有可能,大学一定要早睡早起,不要熬夜。”

刘旭记得大一时,自己的精神状态特别饱满,“早上6点左右就能起床,先去校园里背会儿书,然后去吃饭,一天的学习后,晚上很快就能入睡,10点之前睡觉是常态。现在,我都记不起上一次见到早上6点的校园是什么时候了。”刘旭苦笑道。

为了解在校大学生的睡眠状况,近日,齐鲁晚报联合申请方,在校大学生中做了睡眠情况调查。本次调查共收集2503份问卷,参加调查的男生占64.8%,女生占35.2%。根据数据,大学女生中,晚上10点前睡觉的占了近12%,而男生这么做的只有不到5%;晚上12点以后才睡的男生则占了总数的近40%,接近于女生该时段比例的两倍。

虽然晚睡,但是每个人对睡眠的需求是一定的,晚上不够睡只能白天补。数据显示,虽然晚上睡得晚,但大部分大学生的睡眠时间都在七八个小时。具体来说,大学生平均每天的睡眠时间不到5小时的只有3.5%,5-6小时的为14.9%,7-8小时的占大多数,为35.3%,8-10小时的为10.8%,另外还有1.3%的大学生有10个小时以上的睡眠。

睡眠时间并不少,所以晚睡带来的最直接的结果就是早晨起不来。数据表明,早晨七点前起床的女生占了总数的四成以上,而男生七点能起来的只有约四分之一。平常起床时间在九点以后的男生则占了总数的15%,超过女生相应比例的两倍。

对此,刘旭感觉比较强烈,“早晨六七点你在校园里转悠一圈,操场上、路上、教学楼里看到的几乎全是女生,这个时间在食堂里吃饭的同学里,女生比例也相当高。”随着开学季

来临,记者在多家驻济高校也注意到这一现象。

大学四年越睡越晚 半数以上经常熬夜

刘旭介绍,从大一到大三,最明显的感觉就是晚上睡觉越来越晚,“除了考试周和重大活动,好像也没有什么原因非得逼着自己晚睡,但晚睡竟然慢慢成了一种习惯。”于是,“晚上不睡,早上不起”,也蔓延到了大学校园,并影响着大学生的生活作息规律。

在调查中,齐鲁晚报联合申请方,分别对2013、2014、2015、2016年份入学的大学生作了数据调查。其中,2016年入学的大学生随着开学季,成为现在的“准大二生”,早上6-7点起床的比例是45.8%,随着入学年份的提前,这一占比慢慢减少,2015年入学的为35.5%,2014年入学的为22.1%,2013年入学的仅有21%。也就是说,大一同学里习惯七点前起床的还占了约一半,而到了大四则剩下两成稍多还能继续坚持。而9点以后起床的同学比例,则悄悄地从大一时的5%左右上升到20%。

关于晚上几点睡觉的调查中,晚上12点以后才睡的同学比例,则从大一时的25.5%,上升到了接近四成。而晚上11点之前上床睡觉的比例,大学四年下来,慢慢“缩水”,大部分大学生的睡觉时间都在晚上11点-12点之间。

面对“平时是否有熬夜的习惯”的提问,回答基本天天熬夜的大学生占比到了27%,经常熬夜的占到30%,两者加起来已经超过了半数,从来不起眼的仅有4.8%。基本天天熬夜和经常熬夜的大学生加起来的比例,在女生中占了约一半,在男生里则近六成。

半数大学生躺下后 20分钟内难以“入睡”

进入大学后,宿舍关系成为一个非常敏感的话题,大学四年,舍友之间会经历一个磨合期,也会因为各种各样的原因发生“争执”,而作息不同步,成为很多大学生面临的苦恼。

“当你想睡觉时,舍友却在噼里啪啦打游戏,或者上网,或者玩手机,久而久之,你也会被大家‘同化’。所以,在作息上,需要舍友之间协调一个方案,如何在方便自己的同时,不会打扰到别人。”山东师范大学大二辅导员黄建勋说。

数据表明,在关于作息问题上,与舍友发生过争执的大学生占比到了42.1%,甚至有3.9%的大学生经常因此发生争执。为此,很多学校想出了晚上强制断电或者断网的想法,促使大学生养成好的睡眠习惯。以山东大学为例,山东大学冬季学期晚上11点会断电断网,而春季学期,考虑到济南炎热的夏天,一般不会断电。

大学宿舍应不应该到点强制断电熄灯,也是大学里争论最激烈的几个话题之一。支持不断电的同学认为强制断电与大学的环境相悖,而且在像期末复习周之类的时候会相当不方便;支持断电的同学则经常“控诉”不考虑别人休息、醒着也要开功放打游戏看电影,“他不睡全世界都别想睡。”山大大二学生陈哲无奈地说。

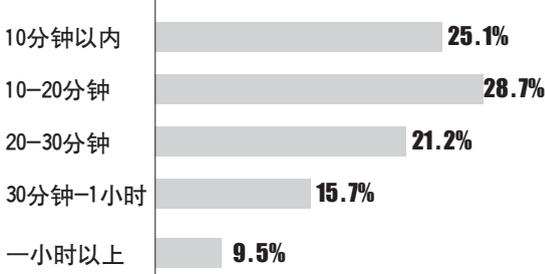
陈哲说,“断电的学期,作息确实规律了很多,因为有的宿舍断电就连着断网,逼迫你只能上床睡觉,虽然爬上床之后也有可能也会先玩手机。”

晚上不睡觉,大学生到底在干什么?数据调查表明,一半以上的大学生选择了玩手机,占比达到56.6%,而排名第二的竟然是“熬夜惯了早了睡不着”,占比达到30.1%。对此,陈哲给出的解释是,“熬夜多了,即使偶尔想早睡,也睡不着,只能躺在床上熬到那个点儿。”值得注意的是,关于熬夜的原因,“打游戏”排名第四,忙学业的占18.1%。

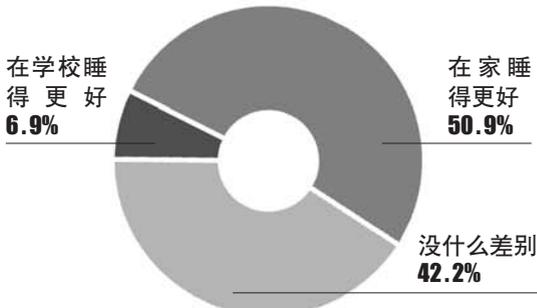
据了解,很多大学生普遍丧失“快速入睡”的能力。当记者询问“躺下之后多久能睡着”时,竟然有两成多的大学生,30分钟以上还难以入睡,20分钟以内能睡着的大学生只有一半左右。“当睡不着时,又会条件反射地拿起手机玩,睡眠时间又会往后拖延。”陈哲说。

(刘旭为化名)

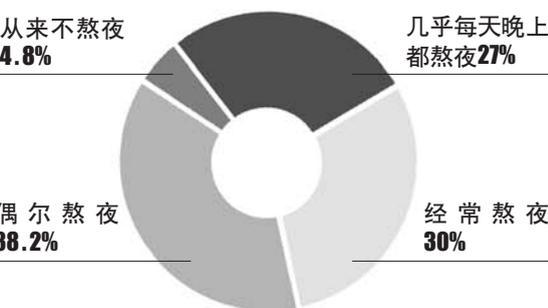
1.你一般躺下多长时间能够入睡?



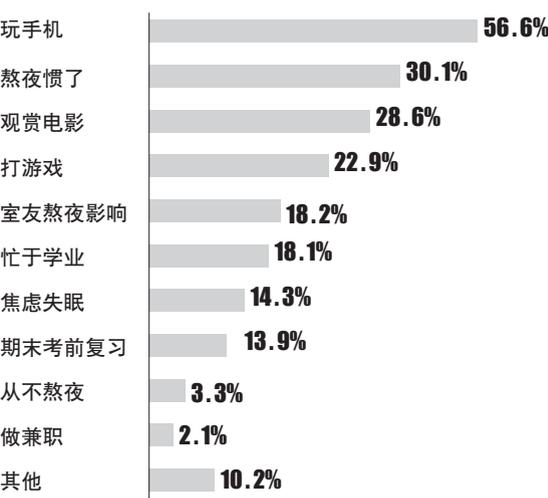
2.你在学校和在家的睡眠质量有明显的差别吗?



3.你平时有熬夜的习惯吗?



4.你熬夜的原因主要是哪些?(多选题)



5.大学四年睡眠和起床时间变化情况

