

为何孩子们总缺觉

上课熊猫眼，课间趴桌板

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写没写完，都停笔”——2026年新学期伊始，北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜，赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣，正是因为中小学生学习睡眠不足已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠？3月21日是“世界睡眠日”，记者就此进行了调查。

年级越高越缺觉

“上课熊猫眼，课间趴桌板”，不少中小学教师坦言，很多学生因为缺觉，上课无精打采，课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，小学生每天应睡10小时，初中生9小时，高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。

然而，记者调研发现，很多学生睡眠时间无法达标，且缺觉程度随年级增长“水涨船高”，越临近中考、高考，睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长说，孩子晚上七点多放学，八点开始写作业，即便不拖沓，也要写到十点半，每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗，背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰则来自家庭。学校在三年级前不留作业，但家长在晚上为其安排了书法、练琴、做算术题等任务，孩子每天晚上10点睡，早上6点50分起床，睡不足9小时。

去年记者利用网络平台进行的“中小学生睡眠时长调查”显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

“学生熬夜睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率低，晚

上再加班加点补救，容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说，学校颁布“睡眠令”前，一半以上的初高中孩子睡不够，高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示，学生每天进行七八小时脑力劳动，睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动，既降低学习效率，也影响身体发育。

谁“偷走”了孩子的睡眠？

多位受访者认为，“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长，但仍有多重因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下，隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示，升学选拔仍以分数为主，学校担心质量排名，家长害怕孩子“掉队”，校外培训时不时放大焦虑，最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

记者调研发现，部分学校打着“培养拔尖创新人才”名号设立重点班，实则为“掐尖”频繁“筛选”学生，班内孩子奋力“保位”、班外学生使劲“够高”，晚上加班加点，睡眠时间被挤压。

中部某县一名初中学生家长说，很多时候七八门课都有作业，虽然每科都不多，但加起来总量不少。除了书面作业，还有需要背诵的，需要录视频的，有时还有需要做手工的。

部分家长“担心孩子累，又怕孩子学不会”，陷入“怕别人学而我未学”的“囚徒困境”。北方

某市一所中学负责人告诉记者，有的家长希望老师多布置作业，有的家长甚至向学校施压，要求晚自习“必须上到九点半，不然会被其他学校超过”。

家长给孩子报辅导班、自行布置作业，仍相当普遍。重庆市一所中学教师说，学校有晚自习，初一、初二到晚上8点50分，初三到晚上9点30分。“晚自习绝大部分时间让孩子做作业，还有少部分是老师讲解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习，去外面补课。一多半初中生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。记者调查发现，大部分中小学生家长都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号，刷短视频到凌晨。西南地区一位中学教师说，有名学生上课老是没精神，后来了解到，他通过攒生活费，背着父母买二手手机熬夜玩。

多位受访家长坦言，如果不给孩子手机，担心孩子不了解网络话题，与同伴缺乏“共同语言”；如果给孩子手机，又怕影响学习和睡眠。

“还有不少家长自己就喜欢熬夜刷手机、看电视，未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学卫生保健所心理科科长王艳说，此外，亲子关系紧张、考试压力、家长期望传导，都会影响孩子休息，有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉，表面上是学

生时间管理问题，实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月，教育部等多部门联合印发实施细则，将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来，各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地，把睡眠和体育运动等放在孩子成长的重要位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量，探索根据学生学情分层布置作业，并推动课堂教学提质增效；山西忻州市忻府区旭来街学校在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮孩子们静心入眠；重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间，加强午休服务，保障体育运动时长……

李玲建议，以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头，联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方，形成统一的睡眠管理清单和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹，家长侧重家庭节律管理和理性预期，社区侧重晚间环境治理，真正把“各管一段”变成“共同守护”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为，家庭、学校都要确立“健康第一”原则，充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重，杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长，避免将手机当作“电子保姆”。

业内专家认为，更深层次看，需建立多元开放的教育评价体系，破除“唯升学、唯名校”的单一导向，鼓励孩子成为有责任、有担当、有幸福感的人。据新华社

高三学生对教材“受精作用”内容提建议

人教社回信称后续教材修订时会深入研究建议

“受精作用不是简单的精子竞速，并非跑得最快的精子就能与卵子结合，卵子本身也具有自主选择性，这在近年来的研究中已被证实。”

近日，辽宁一名高三学生在社交平台发帖，称其给人民教育出版社（以下简称“人教社”）写了一封信，对其出版的高中生物教材中“受精作用”的描述提出了疑问和建议，引发不少网友关注。日前，人教社对其提出的问题作出了回复，同时对她进行了表扬：“善于思考，能够主动提出问题，并且非常关注科技前沿，这都是十分可贵的。”

高三学生提建议：

相关研究成果被教材忽略

在某一个晚自习的课间，小冯和同学在讨论生物问题时，对于受精作用的相关认识出现了分歧。小冯谈到，许多同学认为，“在受精过程中，哪个精子‘游’得快，哪个精子便能与卵子结合。但我记得，并不完全是这样的。”

小冯介绍，目前高中生物教材中对受精作用的描述原文是：在精子触及卵细胞膜的瞬间，卵细胞膜外的透明带会迅速发生生理反应，阻止后来的精子进入透明带。然后，精子入卵。精子入卵后，卵细胞膜也会立即发生生理反应，拒绝其他精子再进入

卵内。“这段描述重点强调了精子对多余精子的阻挡作用，对于卵细胞自身的主动选择却没有提及，确实会让同学们简单认为，精子能否入卵只看先来后到。”小冯说。

小冯向记者表示，出于对生物学的兴趣，自己在课外时间会看一些书和科普视频，她了解到，在受精的过程中，卵子也具有自主选择性，“卵子通过释放化学引诱剂，在微观层面上主动参与了精卵结合的过程，使得这一过程不是卵子完全等待‘先到’

的精子，而是有着一定的选择性和主动性。”但是当小冯向同学们提出自己的观点时，很多同学却不以为然，“他们都说，课本上就是这么写的。”

小冯表示，教科书是权威的代表，应该与时俱进，“因此，我希望给人教社提出改正的意见。”

人教社回应：

修订时会深入研究相关建议

带着自己的想法，小冯认真翻阅了相关的论文资料，给人教社发送了邮件。在信中，小冯提

出了自己的意见，希望教材能够修正相关描述，引入最新的研究成果，加入更多“卵子主动选择”的相关知识。

3月17日，人教社回信小冯，信中说：“非常感谢你对我们编写出版的教材的关心！对教材内容精益求精是我们共同的目标，大家的关心和支持是我们编写出版精品教材的不竭动力！你的建议，我们已认真记录，在后续教材修订时，编写组会深入研究你的建议。从你的来信，能感受到你对生物学的热爱，你善于思考，能够主动提出问题，并且非常关注科技前沿，这都是十分可贵的，反映出你有很强的学习能力。希望你继续保持这份热情，在探索的道路上不断进步。”

收到回信后，小冯感到非常开心，觉得自己发现的问题得到了关注。“我只是一个提出问题的高中生，可能会有很多考虑不周的地方，至于教材会不会改、会怎么修改，我相信出版社的老师有着更加细致、专业的判断。”

在社交平台讲述了自己写信的故事后，小冯收到了许多支持和鼓励，也听到了一些质疑的声音。对于这件事引发的关注，她坦言有些意外，“我很开心我想表达的确实被看见了。如果有人能从这件事获得启发，那也是我的荣幸。”

对于未来，小冯表示会继续表达自己的想法，“发出自己微小但不渺小的声音”。

“我觉得这个世界需要较真的人。”她说。

专家观点：

同学提的问题是合理的

针对小冯提出的问题，记者采访了四川锦欣西妇妇女儿童医院副主任医师、生殖专科联盟医疗专家胡瑜凌。

关于学术界是否存在“卵子主动选择”的研究，胡瑜凌表示，从目前学术界对受精过程的研究以及临床来看，精子和卵子的结合本身就是一个相互选择的过程。“游得最快的精子最先接触到卵子，但卵子自身也会通过化学反应来选择精子。”她认为，教科书上的描述并无错误，但同学提的问题也是合理的——教材着重描述了精子对多余精子的阻挡作用，对“卵子主动选择”的部分没有展开，部分同学可能会因此造成理解偏差，忽略了这一重要环节。

对于这名高中生提出修改教材建议的行为，胡瑜凌给予了充分肯定：“这种不局限于课本，自己去会钻研的品质是很好的，值得推广。”

（应受访者要求，小冯为化名）
华西都市报-封面新闻记者 杨旭斌

亲爱的同学：

你好！

来信收悉，非常感谢你对我们编写出版的教材的关心！对教材内容精益求精是我们共同的目标，大家的关心和支持是我们编写出版精品教材的不竭动力！

你的建议，我们已认真记录，在后续教材修订时，编写组会深入研究你的建议。

从你的来信，能感受到你对生物学的热爱，你善于思考，能够主动提出问题，并且非常关注科技前沿，这都是十分可贵的，反映出你有很强的学习能力。希望你继续保持这份热情，在探索的道路上不断进步。

祝学习进步、身体健康！

人民教育出版社生物编辑部

2026年3月17日

人教社回信。
受访者供图