

睡眠风险灰犀牛视阈下大学生认知损伤机制

潘思含 桑格拉·芒德拉 湛嘉敏 卢桂江 蒋伶俐

天津理工大学, 天津, 300000;

摘要: 睡眠风险是一种长期被忽视的“灰犀牛”式威胁, 正给大学生群体的认知功能与情绪健康带来潜在而深度的损伤, 本文依据特定课题的实证发现, 注重睡眠风险作用于认知跟情绪的双途径机制, 意在分析它的隐匿性与破坏性, 建立一套分层、准确且可落地的校园防控改良体系。研究不仅目的是加深对睡眠问题远期危害的理论认识, 更主张为高等教育场景中的身心健康助推工作给出可操作的干预思路与实践方案。

关键词: 睡眠风险; 认知损伤; 防控机制

DOI: 10.64216/3104-9656.25.03.038

引言

高等教育阶段, 学业压力、社交活动跟数字生活方式交织, 睡眠问题逐渐变成困扰大学生群体的常见现象, 可是, 相比明显的疲劳感, 睡眠不足跟质量低下对认知功能与情绪状态的慢性侵蚀, 常因进展缓慢且后果滞后, 被个体与社会系统性忽略。这样的特征恰如“灰犀牛”隐喻所指——一个大概率发生且后果严重的潜在危机, 却因看起来遥远或习以为常而没能引起足够警觉, 近期一项针对在校大学生的专项调查数据显示, 睡眠问题跟焦虑、抑郁情绪有明显正相关, 还可能凭借损害注意力、记忆力等认知中介环节, 更进一步波及学业表现与心理健康。这一发现把睡眠风险从个人习惯问题提到公共健康议题的高度, 所以, 在“灰犀牛”视阈下, 系统探究大学生睡眠风险造成认知情绪损伤的内在机理, 寻找切实可行的阻断与防控方略, 既有紧迫的现实关照意义, 也是精进高校健康支持体系、助推人才全面发展的核心学术跟实践课题。

1 睡眠风险认知损伤机制研究的多元价值

1.1 理论框架的深化与拓展价值

理论建构思路审视, “灰犀牛”概念引入大学生睡眠健康研究, 超越传统医学或心理学对睡眠问题的孤立分析, 该立场主张风险累积性、隐匿性与认知偏差, 助推研究关注点由静态症状描述转向动态风险演化, 它要求理论模型不光解释睡眠怎样直接引发情绪波动, 更需要阐明其怎样凭借逐步损耗认知资源这一中介途径, 最终引爆情绪此外行为危机。这种机制性探查有利于连接睡眠专业、认知神经科学跟临床心理学的理论间隙, 建立一个更整合、更能解释长期性危害的理论框架, 给予

理解慢性压力源心理生理作用的新范式。

1.2 公共健康政策的预警与前瞻价值

公共健康管理需要识别和预警“灰犀牛”式风险, 这具有明显的前瞻性价值, 大学生群体是国家建设的重要力量, 身心健康储备关系社会长远发展, 研究睡眠风险怎样逐步损伤认知功能, 实际上为早期干预给出了依据, 借助量化风险阈值、明确高危群体特征, 如特定年级或专业学生, 研究成果可以转化为准确的公共卫生监测指标。这使教育及卫生管理部门可以在问题尚未发展为严重心理障碍或学业失败之前, 提前布局资源, 制定预防性政策, 由被动解决个体心理危机转为主动建立韧性支持环境, 增强整体人口健康素养与风险抵御能力。

1.3 高校育人体系的完善与赋能价值

高等学校开展此项研究, 直接服务于育人根本任务的执行, 优质的认知功能是学生从事高效学习、创新思考的基础, 显示睡眠风险怎样侵蚀这一基础, 让高校重新审视现有学生支持体系是否完备, 研究助推高校管理思维从关注显性的学业成绩与纪律问题, 延伸到关怀隐性的生活习性和身心健康。这项做法能帮助高校制定更合理的作息制度、课程安排与校园活动, 把睡眠健康教育自然地放进新生入学教育、心理健康课程和辅导员工作体系, 打造真正助推学生全面、持续成长的教育环境。

1.4 个体风险认知的唤醒与自我管理价值

大学生理解睡眠风险的“灰犀牛”属性, 有深度的自我教育意义, 多数学生或许感知到睡眠不足后的疲倦, 却未必意识到这一类状态会带来记忆巩固、决策能力和情绪调节能力的长期、不可逆的潜在损害, 机制研究显示清晰的因果途径, 能有效打破“年轻可以透支”的认

知误区,唤醒个体的风险意识。这一种认知唤醒是促发行为改变的第一步,当学生认识到保障睡眠不仅是消除困意,而是对自身重点认知资本与竞争实力的投资,更可能主动采纳健康作息,实践压力管理与时间管理策略,完成从被动受害到主动管理的转变。

2 大学生睡眠风险认知损伤的现状审视

2.1 睡眠时间短缺与质量低下的普遍共存

目前大学生睡眠状况呈现出时间不足与深度不够双重困境共存的典型特征,学业负担、社交娱乐及电子产品使用,持续挤压夜间休息时间,许多学生习惯把深夜当作安静的学习或独处时段,致使就寝时间一再推迟,即便获得一定时长的卧床休息,睡眠质量也大多不易保证。浅睡眠比例高、夜间觉醒次数多、晨起后恢复感差等问题突出,这样的时长跟质效的双重赤字,阻碍大脑认知功能修复与情绪记忆整合的核心生理过程,致使日间出现认知疲劳跟情绪脆弱。

2.2 认知功能域受到差异性侵蚀

睡眠风险对认知功能的损伤不是均质,而是在不同功能域表现出差异化的后果,执行功能,特别是工作记忆更新、任务切换跟冲动控制等高级认知过程,对睡眠剥夺特别敏感,这直接致使学生在冗杂问题解决、多任务处理及长期规划中能力减少。与之相对,某些相对自动化的基础认知加工可能初期受损不明显,然后掩盖了问题的严重性,除了上述内容以外,注意力的稳定性跟分配能力也会明显下降,表现为课堂走神、阅读困难跟细节错误变多,这一类选择性损伤形式让学业考验变大,可能被当成不够努力或智力问题。

2.3 情绪调节环路稳定性遭受破坏

睡眠不足跟情绪健康形成双向的恶性循环,神经机制方面,睡眠缺乏会削弱前额叶皮层对杏仁核等情绪脑区的调节功能,使个体对负面刺激反应更强烈,情绪恢复更慢,实践中,学生更容易因小事感到烦躁、沮丧,焦虑与抑郁的易感性明显升高。情绪调节能力变弱不但让人际交往以及主观幸福感受损,还会额外占用原本就紧张的认知资源,形成“睡眠差—认知降—情绪糟—睡眠更差”的闭环,这一类情绪环路不稳,让睡眠问题由生理困扰变成综合性的心理社会功能困扰。

2.4 现有校园支持体系的响应间隙

虽然高校大多设有心理健康中心,也开展健康教育活动,但针对睡眠问题的专项、系统化干预依旧有明显间隙,现有措施多侧重科普宣传或个别心理咨询,缺少依据群体风险分层的准确防控,怎样把睡眠健康融入宿舍管理、课程设计、校园文化等日常环节,尚无制度性安排。同时,针对研究生等高压群体或有特定风险因素学生的专门帮助明显不够,现有体系缺少早期发现、风险判断与多部门协同干预,多数措施只能事后补救,比较难提前阻断风险发展。

3 睡眠风险认知损伤防控优化的策略构建

3.1 构建数据驱动的三级风险动态监测与预警响应体系

防控体系的成效来自准确的识别与前瞻性的预警,所以,首要方案是依托信息化手段,建立一个包含全校、动态更新的三级睡眠健康风险监测网络,该体系重点是多渠道数据集成,能把年度心理健康普查、新生入学适应调查、体育课程体质监测以及自愿加入的匿名线上自查平台的数据联动起来。此类评估使用系统化方式嵌入匹兹堡睡眠质量指数、日间嗜睡量表以及简明情绪状态量表等标准化工具,借助预设的算法模型,融合分析收集到的睡眠时长、入睡潜伏期、日间功能障碍及情绪指标,生成个体跟群体的睡眠风险指数。

依据风险指数,学生被划分为三个层级,第一层级为大多预防级,针对睡眠习惯尚可但有潜在风险因素的大多数学生,系统自动推送科普文章跟自我评估工具,第二层级为重点关注级,包含睡眠质量持续偏低或伴有轻度情绪波动的学生,该预警会启动辅导员或班级心理健康委员的标准式轻度访谈流程,意在实行情况核实与早期教育。第三层级为主动干预级,针对相关睡眠质量指数跟焦虑抑郁量表分数同时达到临床阈值的“双高风险”个体,系统会立即向学校心理健康中心发出加密预警,由专业咨询师启动主动接触与判断程序,必要时安排短期心理咨询或团体干预。这一体系实现了从海量数据中自动筛选目标,让专业人力不必做大量筛查,转而专注高风险个体的准确介入,有效缓解了目前支持体系里出现的响应间隙跟资源错配问题。

3.2 推行基于时间生物学原理的认知友好型校园作息重构

制度跟环境是塑造群体行为形式的强大力量,改良

方针必须触及校园日常作息的结构性安排,设计需遵循时间生物学与认知科学的基本原理,教务管理部门应牵头全校课程表的系统性审视与改良,重点原则是保障学生重点睡眠时段不受侵扰。详细而言,应尽量避免把必修课程或高强度脑力课程安排在早晨八点之前,因为该时段许多学生的生理觉醒水平尚未达到最佳,强行学习能力低下且损害睡眠动力,晚间课程跟大型活动的结束时间需设刚性约束,保证学生在夜间十一点前有充足时间完成睡前放松与准备,这对维持稳定的昼夜节律十分重要。

学业任务管理提倡推行“任务峰值平滑”机制,各院系可借助简易协调平台,安排重点课程的大作业跟考试周期,防止期中或期末多学科任务短时间集中压榨,这种堆积是引发集体性、应激性熬夜的核心外因,另外,可在学生宿舍区推行“静音公约”制度,由宿舍成员民主协商确定统一的夜间安静起始时间,譬如晚间十一点后自动进入低光照、低噪音的休息准备环境。学校后勤部门可为此给予帮助,如推广使用遮光窗帘、设置公共休息区满足晚归学生的学习需求,创造集体居住空间中尊重睡眠的物理跟人文氛围。

3.3 研发并推广模块化与个性化兼具的数字化认知行为干预方案

已有明显睡眠困扰的人,需要高效、便捷且有循证依据的自助干预工具,改良方向是研发一款高度结构化又可个性化适配的数字化睡眠干预程序,该程序依据标准化的认知行为疗法重点模块,囊括睡眠卫生教育、刺激控制、睡眠限制及认知重构。程序能依据用户初始评估结果,比如睡眠问题属于入睡困难、维持困难还是早醒,自动生成一个为期数周的阶梯式干预计划。

干预的个性化体现在细微之处,譬如,因焦虑情绪致使入睡困难的学生,程序会加强认知重构模块,带领学生识别与考验关于睡眠的灾难化思维,同时给予渐进式肌肉放松或正念呼吸的音频教导,针对因熬夜使用电子产品造成睡眠动力不足的学生,程序重点使用刺激控制与睡眠限制,严格执行“卧床仅用于睡眠”的指令,协助用户计算并设定初始卧床时间窗口。程序内置每日睡眠日记跟情绪追踪功能,不光便于用户自我监控,回传的数据也帮助后台算法动态微调干预重点,该工具可变成学校心理健康服务的标准化前置干预组件,不仅能

扩大服务覆盖面,减轻咨询师压力,也能借助数据积累为更深度的群体研究给出资源,形成服务与科研互相促进的良性循环。

3.4 创立阶梯式朋辈支持与生态化校园健康促进共同体

行为改变的持久性离不开社会支持网络与主动的文化氛围,所以,需在校园内精心培育一个多层次、生态化的健康睡眠助推共同体,该体系的基础层是大量培训的“睡眠健康朋辈信息官”,其分布于各班级跟宿舍,负责传播基本知识、观察同学整体状态并带领有需要的同学使用前述数字化工具。中间层是经过系统培训的“睡眠改良朋辈引导员”,其可带领小型工作坊,组织“睡眠日志圈”分享会,使用动机性访谈技巧帮助同伴设定以及坚持改良目标。

顶层设计是打造品牌化的“校园睡眠健康助推项目”,譬如,每学期举办为期一个月的“优质睡眠考验营”,活动内容融合知识与趣味,含有褪黑素与光照知识的主题讲座、宿舍环境改良比赛、集体晨练打卡,以及“电子产品宵禁”实验等。项目成功核心融合现有学生评定体系,譬如,把积极参与且有效改良睡眠的证明,放进部分选修课的实践学分,或者当作申请某些奖学金、荣誉称号的加分项,宿舍管理部门可以把连续被评为“睡眠友好型宿舍”当作文明宿舍评定的重点指标。借助这样的阶梯式的帮助网络跟正向激励环境,健康睡眠不再只是个人自律的苦差,而慢慢变成一种获得同伴激励、制度肯定、文化推崇的主动校园生活方式,从根本上减少睡眠风险“灰犀牛”所依托的认知忽略跟行为惯性。

4 结语

大学生睡眠风险所富含的“灰犀牛”属性,警示一种大量出现却容易被忽略的渐进式健康威胁,本文注重机制分析,系统说明睡眠问题经由损害认知功能这一中介,带来情绪困扰的双途径模型,突出该研究具备理论前瞻、政策预警、教育赋能与个体唤醒等多重价值。分析目前大学生睡眠、认知跟情绪关联现状,发现时间不足、功能受损、情绪波动及帮助缺位等多重难题,研究提出一套包含数据监测、日程改良、数字干预跟朋辈社区的融合改良方略体系,上述方针相互衔接,目的是识

别、环境、个体与社群多个层面协同发力,把风险防控的关口前移,变被动解决为主动塑造。最终目标是助推高校建立一个可以有效识别、缓冲并化解此类“灰犀牛”风险的健康助推生态系统,切实保障大学生群体的认知活力跟心理健康,为其全面发展打下坚实的生理跟心理基石。

参考文献

- [1]林燕荣.健康中国背景下大学生体育行为安全意识的认知探究[J].漯河职业技术学院学报,2021,20(04):93-95.
- [2]朱肖肖,邱芬.大学生对运动损伤急救知识的认知调查与分析[J].当代体育科技,2021,11(20):25-28. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2101-1579-6386.
- [3]何诗慧.大学生对运动损伤的认知调查与对策分析[J].现代经济信息,2018,(24):435.
- [4]谢维良,王庆然.大学生篮球运动员运动损伤与心理疲劳关系的实证研究——基于运动损伤风险认知理论视角[J].中国学校体育(高等教育),2016,3(07):86

-92.

- [5]周跃辉.运动对尼古丁戒断个体的认知功能影响及机制[D].上海体育学院,2016.

作者简介:潘思含(2005.02—),女,汉族,江苏淮安人,本科生,研究方向:保险学。

桑格拉·芒德拉(2004.07—),女,蒙古族,新疆塔城人,本科生,研究方向:保险学。

谌嘉敏(2005.10—),女,汉族,山西吕梁人,本科生,研究方向:保险学。

卢桂江(2004.12—),男,壮族,广西壮族自治区南宁人,本科生,研究方向:保险学。

蒋伶俐(2005.07—),女,汉族,江西吉安人,本科生,研究方向:金融科技。

项目名称:天津理工大学2025年度“大学生创新创业训练计划”项目——睡眠风险的“灰犀牛”困局:大学生认知情绪损伤风险与防控机制(项目编号:202510060073)。