

Intervention Study on Mindfulness-Based Cognitive Training for Sleep Procrastination Among College Students

Yannan Zhu¹ Jianlong Xu¹ Jing Yao²

1. Changchun University of Chinese Medicine, Changchun, Jilin, 130117, China

2. Changchun Early Childhood Education Vocational College, Changchun, Jilin, 130200, China

Abstract

Sleep procrastination is a common form of procrastination among college students today. Prolonged sleep procrastination leads to insufficient sleep, which not only affects students' physical condition but also results in reduced attention span, unclear thinking, and hinders the positive development of students' consciousness and values. For college students, sleep procrastination serves as a self-release outlet for the accumulation of negative emotions and excessive academic and employment pressures. However, without timely intervention, it can trigger a series of adverse consequences, severely damaging students' physical and mental health in the long run and even fostering more negative attitudes. In response, universities have implemented mindfulness-based cognitive training to address sleep procrastination among students.

Keywords

Mindfulness-based cognitive training; sleep procrastination among college students; intervention implementation

正念认知训练对大学生睡眠拖延的干预研究

朱艳楠¹ 徐建龙¹ 姚晶²

1. 长春中医药大学, 中国·吉林 长春 130117

2. 长春早期教育职业学院, 中国·吉林 长春 130200

摘要

睡眠拖延是当前大学生常见拖延表现, 长期睡眠拖延会导致大学生睡眠不足, 不仅影响学生的身体状态, 也会导致大学生注意力降低, 思路不清晰, 不利于大学生思想意识、价值观念的积极发展。对于大学生来说, 睡眠拖延是其不良情绪积累、学业与就业压力过大的自我释放窗口, 但若不及时干预, 反而会引发一系列不良后果, 长此以往严重损害大学生身心健康, 甚至会引发更消极观念。对此, 高校采取正念认知训练, 对大学生睡眠拖延进行干预。

关键词

正念认知训练; 大学生睡眠拖延; 干预实施

1 引言

高校面向大学生睡眠拖延现象展开干预, 以正念认知训练辅助大学生缓解情绪与压力, 学习自我控制, 发展大学生的主动动机, 促使大学生意图与行为高度一致, 从而改善睡眠拖延现象。解决睡眠拖延问题, 改变不健康的行为习惯, 对于已经出现长时期睡眠拖延的大学生来说十分困难。但是, 若学生的自我效能感较强、无聊感较弱, 自控力较强, 则可以充分发挥主观能动性, 克服手机、网络游戏带来的诱

惑, 抵御刷手机带来的快感吸引, 主动做出拖延行为。因此, 高校开展正念认知训练, 应当以增强大学生的自我控制意识, 提升大学生自我控制能力为主要方向。

2 正念认知训练概述

正念认知训练, 是一种通过静坐、冥想、身体扫描等方法让人身心达到正念状态, 缓解压力、消除过激情绪的认知训练模式。正念认知训练的关键在于审慎不足、明察自身状态, 在训练中参与者持续不断地专注自身, 从日常生活的琐事烦扰挣脱出来, 规避生活中复杂因素影响之下不自觉地形成的惯性反射行为模式。正念训练的核心注意力集中于当下, 在训练中教练指导参与者将注意力集中于自己的身体姿势, 关注自己身体的感觉、头脑的想法和观念、情绪的状态感受、所从事的工作和活动^[1]。参与者在训练时不对自己的正念体验做出任何评判, 不与任何经验相比较, 不提前预期

【基金项目】2025年度吉林省青少年发展研究计划立项课题“短视频沉迷对大学生睡眠拖延的影响机制及干预对策研究”的阶段研究成果(项目编号2025jqy-043)。

【作者简介】朱艳楠(1991-), 男, 满族, 中国吉林前郭县人, 硕士, 讲师, 从事大学生思想政治教育研究。

期望，而是将觉知是正念的目的，时刻都知道自己当前的存在。

高校针对大学生睡眠拖延所开展的正念认知训练，一般为团体训练课程，每周开展2-3次以班级为单位的训练课，每次2.5至3小时。大学生参与正念认知训练的内容，包括禅定、呼吸协调、觉知、舞蹈等。

3 正念认知训练干预大学生睡眠拖延的内在机理

3.1 以正念训练改善无聊感受，规避睡眠拖延

高校采用正念认知训练干预大学生睡眠拖延，是由于正念认知训练可激活学生正念，帮助大学生将身心调整到正念状态^[2]。正念状态之下，大学生对自己所处状态感到满足，心情愉悦，精神状态饱满且积极向上，将更多身心精力投入到学业与工作准备中，大大改善了大学生无聊的感受，从而间接作用于睡眠拖延。

从思想教育角度来看，认为大学生的睡眠拖延行为是其自我效能感弱、自我调节失败、负性情绪显著的表现，而良好的情绪调控能够有效调节大学生的身心状态，避免大学生由于承担过大的压力而产生自我抵御机制，处于“既拖延又无聊”的状态中。开展正念认知训练，长时间引导大学生将注意力集中到自身，提升专注力，促使大学生对自我有更加深刻的认知，有助于大学生及时调整身心状态，及时协调所承受的压力与所采取的回避态度^[3]。只有让大学生对自我的察觉更加敏锐，大学生才能及时发现由于压力过大、缺乏效能感而产生的无聊感受，以高度集中的注意力做出有利于自己身心健康的决定，有效规避睡眠拖延。

3.2 以正念训练提升意志力，解决睡眠拖延

自我控制能力，是大学生必须具备的重要综合素养之一，也是高校思想政治教育的重要内容。相关研究认为，大学生的自我控制与睡眠拖延之间具有显著关联。高校正念认知训练，有计划地提升大学生的意志力，促使大学生可发挥自身意志力抵抗“想要玩手机”“想要拖延睡觉”的想法，间接作用睡眠拖延。

高校教师认为，合理的作息时间与规律的睡眠是学生良好自我管理与控制的表现，而睡眠拖延显然是学生自我控制失败的表现。根据正念的监控与接纳理论，正念训练课辅助大学生进行注意力监控，加强大学生对当下感知、感官的体验，循序渐进提升大学生的正念认知水平，促使大学生可

以时刻对自己的身心状态进行感知，及时注意到自己内心冲突，采取有效的调节策略，合理自我控制，按时睡眠、规律作息。简单来说，就是利用正念认知训练提高个体的正念水平，进而可以提升个体的自我控制能力，减少睡眠拖延的行为。

3.3 关系阐述

无聊感受、自我控制不住，是大学生睡眠拖延的重要诱因。正念认知训练提升大学生的正念水平，而正念在“无聊感受+自我控制不足”与睡眠拖延间起中介作用。

正念强调个体对自己的感受、想法，可有效增强个体注意，增强个体的认知功能，具有改善负性思维与逃避行为的作用^[4]。通过开展正念认知训练，提升大学生的正念水平，大学生及时察觉负面情绪，如无聊，自我控制失败等，将注意力集中到当前的任务上，而不是卷入无聊等负面情绪中，从而更好地抵抗短视频、游戏、短剧、小说等外部诱惑，规律自己的作息减少睡眠拖延现象，提高睡眠质量。

4 正念认知训练干预大学生睡眠拖延的实施

4.1 整合训练内容，制定正念认知训练框架

高校定期组织大学生参与正念认知训练，旨在激活大学生自我效能，帮助大学生找到改善无聊状态、抵御外界压力与不良情绪的方法，促使大学生对自我的控制能力增强，从而主动规律睡眠、克服睡眠拖延障碍。大学生正念发展，不能一蹴而就，而是在长期的正念认知训练中逐渐形成的。因此，高校应根据各专业学生的课程安排、校园生活时间安排，选择合适时间制定规律化的正念认知训练方案。

建议高校遵循渐进原则，根据对本校大学生睡眠拖延现象的了解，整合多样正念训练内容，形成了契合当前大学生不良情绪与压力较大情况、可缓解大学生睡眠拖延的正念认知训练方案，形成科学的训练框架（如表1）^[5]。高校教师按照框架规划定期开展正念认知训练，每周开展2-3次，每次45-60min。在最开始两周，以“初尝正念”“正念呼”为主，带领学生尝试身体巡检，练习呼吸。第三周开始，以增强座式冥思为重点，之后陆续融入正念体式练习，逐步加深大学生身体正念感知。之后，在引入自我接纳练习，以正念聆听、三分钟的呼吸间隙训练帮助大学生进入正念状态。在大学生基本熟练掌握正念认知训练方法之后，将正念认知训练与学生日常深化相结合，带领学生感受生活中的正念状态。

表 1 高校正念认知训练的科学的训练框架

周次	训练主题	训练内容	课后作业
第一周	初尝身体巡查	自我介绍，了解正念基本理论，进行身体扫描	坚持日常，身体梳理
第二周	正念呼吸	进行全身检查，有意识地联系呼吸，以觉察的方式慢慢	日常生活中长期联系，学会全身放松和专注
第三周	坐姿冥想	全身扫视，练习觉察呼吸	每天练习
第四周	正念瑜伽	专注呼吸，正念修炼瑜伽	每日练习

续表 1

周次	训练主题	训练内容	课后作业
第五周	接纳自我	正念瑜伽 正念听声音 三分钟呼吸空间	坚持每天花三分钟进行呼吸空间训练，觉察到一样令人高兴的事物
第六周	正念运动	正念步行	每日练习
第七周	注意控制	行走时专心，专注聆听	自我训练，在一周内记下处于觉知清明的心态
第八周	美好生活	将记录下的信息进行交流 花费三分钟深呼吸以放松身心，最后进行彻底的概括	日常生活与正念练习相结合

4.2 制定小组目标，激活大学生自我效能

为了更好地发挥正念认知训练对于大学生睡眠拖延的干预作用，教师将认知水平相当、睡眠拖延程度相同的大学生组成“合作训练小组”，根据小组情况为每个小组制定针对性目标。

比如，在第五周的接纳自我环节，教师在正念认知训练开始时根据以往学生参与训练的行为数据、学生反馈的正念影响效果，将参与本次训练的学生划分为不同的小组。教师先提出全体小组的目标是：“建立关系，订立小组契约，觉察并且交流一件感到高兴的事情。”然后，教师根据每个小组的不同情况，提出：“请各位同学，结合本小组的大致情况，说说你们可能在本次训练中做出哪些行为呢？”最后，教师根据各组学生的交流讨论，制定契合学生情况、符合学生交流内容的目标。比如，教师为某个小组制定针对性目标为：（1）通过本次训练发现自己快速入眠的这一天所发生的高兴的事情。（2）发现睡眠拖延的潜在原因，自我反思，在彼此讨论中找到改变的可能。（3）接纳自己的不足与消极情绪，认可自己所产生的不足，找到不让负面情绪影响自己情绪状态与睡眠的正念思路。

4.3 组织多样正念训练活动，帮助学生强化自我控制

以正念认知训练干预大学生睡眠拖延，是一个长期的、循序渐进的过程。为了避免单一的正念认知训练引起学生的无聊，高校教师可组织开展多样的正念训练，将团队游戏、瑜伽、柔和舞蹈、鉴赏音乐等内容相结合，形成丰富杜洋的正念训练活动。比如，高校可根据“科学的训练框架”进行进一步完善，比如，在“美好生活”阶段，分别融入睡眠叙事、聆听音乐这两项活动，要求参与训练的学生利用鉴赏的音乐述说自己的感受，以叙事的方式将困扰自己的事情娓娓道来，让音乐成为释放情绪的出口，让叙事成为寻找自我控制的途径。

5 正念认知训练干预大学生睡眠拖延的效果

经过一段时间的正念认知训练，高校面向参与本阶段训练活动的大学生进行睡眠状况调查，发现，但在睡眠

问题发生率约为 15.3%，相较于开展正念认知训练之前的 17.8%，整体降低了 2.5%。同时，了解到参与正念认知训练的大学生，其随着训练进程的深化，在零点至凌晨两点期间玩手机的现象大大改善，19% 的学生表示“在训练之前，入睡时间晚于凌晨两点，但是参与一学期的训练之后能够在零点到两点之间入睡。”

教师认为，大学生参与正念认知训练之后睡眠时间、入睡时长、睡眠的自我管理实效有显著增加。可见正念认知训练在提升大学生正念水平、激活学生自我效能与意志力的同时，一定程度上改善学生的睡眠拖延状况，整体效果显著。

6 结语

综上所述，正念认知训练对于改善大学生睡眠拖延而言具有显著作用。高效大学生拖延干预受到高度关注，睡眠拖延是大学生拖延的常见表现，不仅影响大学生的正常日常生活，更会对大学生心理状态、思想素养造成严重冲击，不利于大学生价值观念、思想意识的积极发展。因此，本次研究提出了一系列正念认知训练干预大学生睡眠拖延的手段，并且将其运用于高校思想教育、日常学生管理中。经过一段时间的实践，发现正念认知训练可以一定程度上缓解大学生的无聊感受，增强学生意志力，帮助大学生树立正念，积极面对所承担的压力与情绪，从而调整大学生的拖延行为，最终从根源处解决大学生睡眠拖延，为大学生积极发展保驾护航。

参考文献

[1] 彭俊歌,张梦莹,肖绛,等.睡眠拖延与错失焦虑关系的横断面分析及运动干预效果[J].中国医学科学院学报,2025,47(02):175-181.

[2] 蓝歌,陈琳琼,艾佳婷.认知行为团体心理辅导对大学生拖延行为的影响[J].心理月刊,2025,20(03):112-114.

[3] 王毓章.大学生学习拖延的成因及对策[J].文教资料,2025,(03):165-168.

[4] 丁倩,陈琳,胡光辉.八段锦联合正念减压对睡眠障碍大学生睡眠质量的影响[J].中华养生保健,2025,43(03):32-35.

[5] 程小红.正念团体训练对大学生睡眠质量的干预研究[J].河南工学院学报,2024,32(04):63-67.