

非睡眠深度休息法（NSDR）：中学地理教师午休、精力恢复的有效途径

张亚平，崔娜娜*，前进凯艳，杨李珊

阿坝师范学院 资源与环境学院 四川 汶川 623002

[摘要]非睡眠深度休息（NSDR）作为一种当前时兴的休息范式，为中学地理教师们提供了一种高效、便捷且不受环境过多限制的精力恢复途径。本文首先梳理了目前中学地理教师午休休息普遍存在的午休休息时间紧张、休息环境受限、传统午睡方式有局限的现状问题，接着对非睡眠深度休息（NSDR）的原理与优势，从起源与发展、原理及优势、具体应用（包括准备、步骤、辅助工具的使用）等方面进行了翔实的阐述，最后从学校推广层面、地理教师个人的实践方面提出了对应的 NSDR 推广策略与建议。

[关键词]非睡眠深度休息法（NSDR）；精力恢复；中学地理教师

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0013-63 **[收稿日期]** 2025-04-11

一、引言

午睡是现代人恢复精力、提升下午工作效率的重要方式。在基础教育领域，教师们肩负着繁重的教学与班级管理任务。尤其是那些因学校教学任务、班级管理责任或居住地距离学校办公室较远而中午无法回家休息的教师，面临着较大的精力恢复挑战。传统的午睡方式虽能一定程度上缓解疲劳，但也存在诸多不便与局限。而非睡眠深度休息（NSDR）作为一种当前时兴的休息范式，为中学地理教师们提供了一种高效、便捷且不受环境过多限制的精力恢复途径，具有重要的应用价值。

二、中学地理教师午休休息现状及问题

1. 午休休息时间紧张

基础教育中学地理教师通常需要在上午完成多节课的教学任务以及班级管理事务，

如学生纪律维护、作业批改、与家长沟通等。中午的休息时间往往被各种琐碎事务占据，真正能够用于休息的时间十分有限。尤其是对于那些需要管理寄宿制班级或离家较远的教师，他们可能需要在午间继续处理班级事务，或者因路途遥远而选择在学校附近简单休息，难以保证充足的午休时间。

2. 休息环境受限

许多学校的办公室条件有限，缺乏适合午休的设施。地理教师们通常只能在办公桌上趴着休息，这种姿势不仅不利于身体放松，还可能对颈椎、腰部等造成不良影响。而且办公室环境相对嘈杂，人员来往频繁，很难营造出安静、舒适的休息氛围，导致教师难以进入深度睡眠状态，午休质量大打折扣。

3. 传统午睡方式的局限性

传统午睡需要一定的入睡时间和睡眠周

期，如果午睡时间过长，容易进入深睡眠阶段，醒来后可能会出现困倦、头痛等不适症状，反而影响下午的工作状态。此外，午睡的可控性较差，有些地理教师即使感到疲惫，也难以在短时间内迅速入睡，导致午睡效果不佳。

三、非睡眠深度休息 (NSDR) 的原理与优势

(一) NSDR 的起源与发展

NSDR，即非睡眠深度休息 (non-sleep deep rest)。NSDR 的起源可追溯至古老的瑜伽休息术 (Yoga Nidra)，一种源自古代印度的深度放松技术。在瑜伽休息术中，练习者在身体完全放松的状态下，通过引导进入一种介于清醒和睡眠之间的意识状态，以达到深度放松和恢复的效果。NSDR 在瑜伽休息术的基础上，结合了现代神经科学和心理学理论，强调通过引导式冥想和身体扫描等方法，主动控制感知，实现全身的深度放松和精力恢复。斯坦福大学神经科学家安德鲁·休伯曼 (Andrew Huberman) 教授对 NSDR 进行了深入研究，并将其重新包装为“非睡眠深度休息” (Non-Sleep Deep Rest, NSDR)^[1]，赋予其更符合现代科技感的名称和形象。他在自己的播客和社交媒体上分享了 NSDR 的科学原理和实践方法，使其在西方国家得到了广泛关注和应用。NSDR 因其高效、便捷的特点，逐渐被应用于多个领域^[2]。在健康领域，它被用作一种有效的身心恢复手段，帮助人们缓解压力、改善睡眠质量；在职场中，许多高管和企业家将其纳入日常恢复项

目，作为一种高效的应对疲劳和心理压力的方法；在体育领域，专业运动员也通过 NSDR 来提高表现和反应速度。

(二) NSDR 的原理及优势

NSDR 通过引导个体进行深呼吸、身体扫描与放松等练习，使大脑进入一种类似睡眠的放松状态，但又保持一定的清醒意识。这种状态下，个体能够主动控制感知，将注意力集中在身体的各个部位，感受其感觉与状态，从而实现全身的深度放松。其核心在于通过专注于身体感觉来调节神经系统，降低心率、减轻压力，进而快速恢复精力。其优势有如下几点。

1. 高效性：NSDR 可在短短 10-30 分钟内完成，对于时间紧张的基础教育教师来说，能够充分利用午间短暂的休息间隙进行练习，迅速恢复精力，提高下午的工作效率。

2. 环境适应性强：与传统午睡不同，NSDR 不严格要求环境的安静与舒适程度。教师只需在办公室内找一个相对不受打扰的角落，或在座位上即可进行，不受办公环境的过多限制。

3. 主动性与可控性：整个 NSDR 过程由个体主动完成，按照引导步骤进行练习，无需依赖睡眠质量等外部因素。教师可以根据自己的时间安排和身体状态，灵活选择练习时长和强度，更好地满足个人需求。

4. 多方面益处：长期坚持 NSDR 不仅能够缓解疲劳、恢复精力，还能减轻压力与焦虑，增强多巴胺的释放，提高工作动力与注意力。同时，对改善睡眠质量、调节情绪等方面也

具有积极作用，有助于教师在高强度的教学工作中保持良好的身心状态。

四、NSDR 的具体应用方法

（一）准备工作

1. 选择合适的时间：基础教育教师可在午间休息时，选择一个相对空闲的时间段进行 NSDR 练习，一般建议在午饭后 20-30 分钟开始，避免刚吃完饭立即进行影响消化。

2. 创造安静的环境：尽管 NSDR 对环境要求不高，但尽量减少噪音干扰有助于更好地进入放松状态。教师可以关闭办公室门窗，使用耳塞或播放一些轻柔的背景音乐来掩盖外界嘈杂声，营造一个相对安静的氛围。

3. 舒适的姿势：在办公室条件下，教师可以选择坐在椅子上，双脚平放在地面，背部挺直但不僵硬，双手自然放在大腿上；或者躺在可折叠的午休床上，头部枕着舒适的枕头，身体保持放松状态。

（二）NSDR 的具体步骤

1. 深呼吸练习：闭上眼睛，用鼻子缓慢吸气，使腹部膨胀，然后用嘴巴呼气，将嘴部缩小如吹口哨般，缓慢而彻底地将气体呼出。气沉丹田。重复进行 3-4 次这样的深呼吸动作，感受气息的流动，帮助放松神经系统，使身体逐渐进入放松状态。

2. 身体扫描与放松：

脚部开始：将注意力集中在脚部，感受脚底与鞋子或地面的接触，以及脚部肌肉的紧张程度。想象有一束聚光灯照亮脚部，仔细体会其感觉，然后有意识地放松脚部肌肉。

腿部与腰部：将聚光灯逐渐上移至腿部、

大腿和腰部，感受这些部位的肌肉状态，进行三次深呼吸，想象整个下半身随着呼吸下沉，陷入椅子或床中，进一步放松肌肉。

腹部与上半身：关注腹部区域，进行三次深呼吸，感受腹部的起伏。然后将聚光灯扩大至整个上半身，重复放松动作，想象上半身也随着呼吸下沉，释放肩部、背部等部位的紧张。

头部与面部：将注意力转向头部，从面部肌肉开始，依次放松眼睛周围的肌肉、脸颊、下巴等部位，最后让整个头部和颈部处于放松状态。

全身整合：将聚光灯扩展至全身，再次进行深呼吸，感受整个身体的放松与下沉，体会全身肌肉的松弛感。

3. 结束练习：在完成全身扫描与放松后，慢慢动动脚趾头、手指头，稍微转动一下头部或点点头，然后缓缓睁开眼睛。起身时动作要缓慢，避免因突然站立导致头晕等不适症状。

（三）辅助工具的使用

为了更好地引导 NSDR 练习，教师可以借助一些现代社会的核心计算机技术辅助工具^[3]。比如目前市面上有许多专门的配合进行 NSDR 应用 APP，包括引导式冥想音、视频资源。也有专业的冥想教练进行指导训练。为了确保练习时间的准确性，避免过度练习或时间不足，教师可以在开始 NSDR 前设置好手机或手表的计时器，根据自己的需求设定 10-30 分钟的练习时长。当计时器响起时，提醒自己结束练习，开始下午的工作。亦可

准备一个适合自己的枕头或靠垫，用于在练习过程中支撑头部和颈部，提高舒适度；如果办公室光线较亮，可以佩戴眼罩，帮助遮挡光线，更好地闭目养神；此外，穿着宽松舒适的衣物也有助于放松身体，促进血液循环。

五、NSDR 的具体应用效果案例

某中学一位高三年级的地理教师班主任为例，该教师因班级管理责任重大，中午需要在学校处理各种事务，无法回家休息。以往午间只能在办公室趴在桌上小憩一会儿，但由于环境嘈杂、姿势不适等原因，午睡效果极差，下午上课时经常感到疲惫不堪，教学精力不足，也影响到对班级的管理。在了解到 NSDR 这种方法后，他决定尝试应用。每天午间，他在办公室找一个相对安静的角落，按照 NSDR 的步骤进行练习：先进行深呼吸放松，然后依次对身体各个部位进行扫描与放松，整个过程大约 20 分钟。经过一段时间的坚持，他发现下午的精神状态有了明显的改善，在课堂上能够更加精力充沛地讲解知识点，处理班级事务时也更加有条不紊。而且，他的情绪也变得更加稳定，在面对高三学生紧张的学业压力和各种突发情况时，能够以更加平和的心态进行引导与管理，班级的整体氛围也得到了改善。

六、NSDR 在中学地理教师中推广的策略与建议

（一）学校层面的推广策略

1. 组织培训与讲座：学校可以定期邀请专业的冥想教练、心理学专家或神经科学家

来校开展关于 NSDR 的培训讲座，向地理教师们详细介绍 NSDR 的原理、方法和应用效果，解答教师在实践过程中遇到的问题。通过培训，提高地理教师对 NSDR 的认知度和接受度，激发他们尝试和应用的积极性。

2. 提供设施支持：学校应关注地理教师的休息环境，尽可能地为教师提供舒适的午休设施。例如，在办公室设置专门的休息区域，配备可折叠午休床、靠垫、窗帘等基本设施，为教师进行 NSDR 创造良好的硬件条件。同时，合理安排午间值班等事务，确保教师有相对充足的休息时间进行 NSDR 练习。

3. 建立互助小组：鼓励地理教师们组成 NSDR 互助小组，互相监督、交流经验与心得。在小组内，教师可以分享自己在练习过程中遇到的问题以及解决方法，共同探讨适合本校教师实际情况的 NSDR 应用技巧。通过团队的力量，提高教师坚持练习的依从性，形成良好的休息文化氛围。

（二）地理教师个人的实践建议

1. 制定个人练习计划：地理教师应根据自己的工作安排和身体状况，制定合理的 NSDR 练习计划。例如，确定每周进行 NSDR 的次数、每次练习的时间长度等，并将其纳入日常的工作作息表中，形成固定的习惯。在练习初期，可以按照音频引导逐步熟悉流程，随着熟练程度的提高，可根据自身感受灵活调整练习节奏。

2. 结合自身需求灵活应用：每位地理教师的身体状况、工作压力和精力恢复需求都存在差异，因此在应用 NSDR 时应结合自身实

际情况进行灵活调整。如果时间紧张，可选择较短时长的练习；若感觉压力较大或精力极度不足，可适当增加练习频率和时长。同时，注意观察练习后的身体和心理反应，根据效果进一步优化练习方法。

3. 持续学习与自我反思：NSDR 作为一种新兴的休息技术，仍在不断发展和完善中。教师应保持持续学习的态度，关注相关领域的研究进展和新方法的应用。通过阅读专业书籍、参加线上课程等方式，不断丰富自己的 NSDR 知识储备，并在实践中进行自我反思与总结，不断提升个人的休息质量与工作效率。

七、结论

非睡眠深度休息（NSDR）作为一种高效、便捷且环境适应性强的休息技术，为因班级管理或居住距离问题中午无法回家休息的基础教育中学地理教师提供了一种理想的精力恢复途径。通过合理的应用方法和持续的练习，NSDR 能够帮助教师在午间快速恢复精力，提高下午的工作效率，缓解教学压力，改善情绪状态，并对夜间睡眠质量产生积极影响。学校和教师个人应共同努力，采取有效的推广策略和实践措施，将 NSDR 广泛应用于基础教育领域，提升教师的整体工作状态和生活质量，从而更好地服务于教育教学事业，促进学生的全面发展。

基金项目：本研究是 2023 年度阿坝师范学院校级科研课题基于“师德践行能力”标

准的民族地区高等师范院校地理师范生师德教育的实证研究——以阿坝师范学院为例（项目编号 AS-RCZX2023-18）；民族师范学院地理师范生乡土情怀调查研究——以阿坝师范学院为例；2024 年阿坝师范学院质量工程产教融合（协同育人）/基础教育协同育人示范基地项目（202406002），阿坝州教科所、阿坝师范学院项目基于羌族聚居区乡土地理的初中跨学科主题学习课程资源开发研究（202418-JY13）支持的研究成果。

作者简介：张亚平，男，汉族，中共党员，阿坝师范学院资源与环境学院地理课程与教学论教师，主要从事地理课程与教学、地理考试与评价等方面的研究；崔娜娜（通讯作者）。

参考文献：

- [1]Wrzeciono A ,Ciešlik B,Kiper P , et al.Non-Sleep Deep Rest Relaxation and Virtual Reality Therapy for Psychological Outcomes in Patients with Coronary Artery Disease: A Pilot Randomized Controlled Trial[J].Journal of Clinical Medicine,2024,13(23):7178-7178.
- [2]Boukhris O,Suppiah H,Halson S, et al.The acute effects of nonsleep deep rest on perceptual responses, physical, and cognitive performance in physically active participants.[J].Applied psychology. Health and well-being,2024,16(4):1967-1987.
- [3]薛爱华.计算机辅助地理学习[J].太原教育学院学报,2001,(01):45-51.

Non-Sleep Deep Rest (NSDR): An Effective Way for Secondary Geography Teachers to Recharge During Lunch Breaks

Zhang Yaping, Cui Nana*, Qianjin Kaiyan, Yang Lishan

College of Resources and Environment, Aba Teachers College, Wenchuan, Sichuan 623002

Abstract: Non-Sleep Deep Rest (NSDR), a popular rest paradigm, offers secondary geography teachers an efficient, convenient, and environment-flexible way to restore energy. This paper first addresses common lunch break issues like time constraints, environmental limitations, and the drawbacks of traditional napping. It then elaborates on NSDR's principles and advantages, covering its origins, development, mechanisms, benefits, and practical applications (including preparation, steps, and auxiliary tool usage). Finally, it proposes NSDR promotion strategies from both school and individual teacher perspectives.

Key words: Non-Sleep Deep Rest (NSDR); Energy Restoration; Secondary Geography Teachers