大学生熬夜的社会调查 大学生熬夜情况的调查报告(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生熬夜的社会调查篇一

20**年10至**月，华南师大文学院编辑出版系10级媒介市场调查课程的师生们，用专业的市场调查的方法，在广州大学城10所大学进行了“关于广州大学生熬夜状况的调查”，获得了一系列客观、真实的调查结果，为更好地把握大学生的熬夜状况，进而提出改善大学生的学习、生活状态的建议提供了依据。

一、大学生熬夜的现状

多数大学生看来，24:00之后睡觉才是熬夜调查表明，当被问及什么时间睡觉属于熬夜时，36.96%的大学生认为超过24:00属于熬夜，22.73%的大学生认为超过凌晨1:00属于熬夜。由此看出，多数大学生赞同超过24:00属于熬夜。

绝大多数大学生认为，开始睡觉的理想时间是在23:00~24:00对于“开始睡觉的理想时间是什么时候”这样的问题，超过70%大学生认为开始睡觉的理想时间在23:00~24:00，30%则认为在23:00之前或者24:00之后才是理想入睡时间。

超过一半大学生24:00以后才开始睡觉当被问及“大概什么时候开始睡觉”时，调查结果显示，大部分大学生都选择在23:00-凌晨1:00开始睡觉，其中23:00开始睡觉的占

了9.29%，23:30占了20.16%，24:00的选项所占的比例最高，达到38.34%，而凌晨1:00也占了15.02%。

大学生上床睡觉与进入睡眠的时间大致相当当被问及“大概在什么时候可以入睡”时，调查结果表明，大学生中上床睡觉与进入睡眠的时间并没有多大差异。从数据中可以看到，超过50%大学生在24:00以后入睡和进入睡眠状态的。

综上所述，大学生普遍认为超过24:00点(包括24:00)睡眠属于熬夜。而超半数大学生能在自身认同的理想睡眠时间里进入睡眠状态。

超过1/5的大学生天天熬夜当问到一周平均有几天是熬夜时，调查结果显示，超过50%大学生一周熬夜超过4天，21.74%一周熬夜七天，9.29%一周熬夜六天，调查数据可谓惊人。

60%大学生主动熬夜在3天以下当被问及一周中有几天是主动熬夜的，调查结果显示:大学生中主动熬夜的天数为1天的占总数的24.36%，2天的占21.58%，主动熬夜天数少于3天的接近60%。

超70%大学生主动熬夜时知道对其他舍友的影响当被问及主动熬夜时，是否想到了对其他舍友的影响时，调查结果表明，73.29%大学生熬夜时考虑到了熬夜对其他舍友的影响。

超过1/3大学生一周当中有3-5天被动熬夜对于一周中有几天被动熬夜的问题，35%的大学生表示一周中有3~5天，37.07%有1天，20.79%有2天。

近30%大学生对影响自己睡觉的熬夜者很有意见对于“当你被动熬夜时，你是否会对影响你睡觉的熬夜者很有意见?”的问题，回答“是”的大学生占29.89%，回答“否”的占28.54%，选择“说不清”的占41.48%。

约有34%大学生因为上网看电影、打游戏熬夜当被问及熬夜的原因，38.61%大学生选择了“利用夜间上网(包括pc互联网和移动互联网)浏览各类新闻、收集资料”;36.04%选择了“每天有大量的作业需要完成”;34.65%选择了“经常有学生社团里的一些工作要放到夜间去做”;33.66%选择了“利用夜间上网(包括pc互联网和移动互联网)看电影、打游戏等消遣活动”;30.30%选择了“利用夜间参与bbs□博客、微博、即时通信(qq□msn等)、微信等的写作和互动”。

熬夜令33%大学生“出现生物钟紊乱的症状”当被问及“你觉得熬夜后对你的影响有哪些”时，60%大学生选择了“会在第二天上午上课时，因困倦疲惫睡了起来”;57.03%选择了“会在第二天出现精神不振的反应”;37.62%选择了“会在第二天出现皮肤粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等问题”;33.47%选择了“会导致平时出现生物钟紊乱的症状”。

近30%大学生得知熬夜的利弊后仍然主动熬夜对于“当你得知熬夜的利弊后，你是否还会主动熬夜呢?”的问题，大学生选择“是”的占29.9%，“否”的占28.**%，“说不清”的占41.98%。

综上所述，一方面，大学生社会实践增多，学习负担较重，熬夜更为普遍;另一方面，网络的快速发展，每天纷繁复杂的信息的涌入和各种娱乐的盛行，对大学生而言，诱惑增多，熬夜不可避免。多数人在明确熬夜的利弊之后还是会主动熬夜或对抑制熬夜现象持着不坚定的态度。

近20%大学生认为熬夜纯属于个人行为，外人不应干预调查当中，当请大学生对他们的熬夜这行为进行评价时，高达78.26%大学生表示“熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了”;67.39%认为“熬夜虽属于个人行为，但会影响到舍友的睡眠，舍友之间应协商好睡眠时间，大家遵照执行”;25.89%表示“因个别同学熬夜而影响到舍友睡眠很不应该，学校当局应出面干

预”;25.3%认为“熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜”;也有19.57%认为“熬夜纯属于个人行为，外人不应干预”。

近70%的大学生认为解决熬夜问题，主要靠个人意识的觉醒当被问及“解决熬夜状况的途径有哪些”时，68.58%大学生选择了“主要靠个人意识的觉醒，自觉拒绝熬夜的现象”;54.74%选择了“学校向大学生大力宣传熬夜对健康和学习的危害”;39.53%选择了“学校当局在晚上规定的时间采取断网的干预措施”;25.49%的人选择了“学校当局在晚上规定的时间采取断电的干预措施”。这表明，抑制熬夜的途径，主要在个人和学校方面。当前大学生熬夜并非无知行为，对其自身，他们明确熬夜的危害，也认识到对他人造成不利影响。抑制熬夜现象，除了学校方面的措施制止外，最重要和最根本的是熬夜者本身对熬夜的抵制和拒绝。

二、大学生熬夜原因分析

从问卷调查、小组座谈会和深度访谈的结果来看，大部分大学生认为熬夜主要是个人行为，属于自己的选择，跟个人的价值观有关系。经过分析，我们总结出大学生熬夜的原因主要有以下几个方面:

1、大学生熬夜的内部原因

(1)缺乏自控力，主动选择熬夜

自控力不像欲望是源源不绝的，它需要个人自觉的维持。此次调查表明，大部分学生在高中时代并没有熬夜的习惯，到了大学之后，一方面，摆脱父母、学校制度的约束，另一方面，舒适而宽松的学习氛围和丰富的夜生活内容也容易削弱学生的自制力，使他们倾向于放纵自己的欲望，许多大学生因为第二天早上没课或者不是重要的课程，他们头一天晚上就会熬夜进行各种消遣性活动，其中63.9%大学生选择上网打

游戏、聊天、刷微博、看电影，然后第二天晚起或者逃课。此外，大学生聚会大部分在九点以后开始，这些放纵实际上是许多大学生自控力不成熟的表现。

(2)生物钟难以恢复正常

人体生物钟控制人体的作息信号，部分学生经过长时间的熬夜已经养成了熬夜的生活习惯，生物钟的睡眠时间延迟，提前上床反而感到不习惯。调查表明，30.8%大学生认为除周六周日外，23:00是最理想的睡觉时间，但他们38.34%通常是在24:00才开始睡觉。从深度访谈和小组座谈会的个别案例中我们也了解到，一部分同学一旦已经习惯了在某个时间段上床睡觉，提前上床会出现辗转反侧，难以入眠的情形。调整生物钟需要花一段时期，一些习惯熬夜的大学生不能坚持调整生物钟，就主动选择了熬夜生活。

(3)自认为熬夜有利于灵感迸发

部分学生表示，需要进行文字创作的时候，熬夜有利于灵感迸发，深夜里安静的环境，会让头脑变得清晰，所以当需要进行文字写作或者完成实验报告的时候，他们就会选择熬夜，以提高创作的质量。

(4)自认为大学阶段的熬夜行为利大于弊

问卷调查结果表明，25.3%的`学生认为熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜，78.26%的学生认为熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了。这表明，绝大部分大学生都了解熬夜的危害，但另一方面，从深度访谈和小组座谈会中了解到的现实情况是，虽然绝大部分大学生都知道熬夜有害健康，但他们依然会选择在大学四年的时间里熬夜，利用熬夜的时间开展各种活动，学习、工作、娱乐等，以充实自己的生活。他们认为大学阶段的自己正处于活力充沛的时期，身体机能允许自己透支活力去完

成自己想要完成的内容，熬夜后稍作休息即可恢复原本的活力与健康。

在快速发展、时间就是金钱的观念下的21世纪，社会竞争越来越激烈，对人才的要求也越来越高，由于客观现实的导向，加之大学生渴望有所作为的内在要求，在个人价值观的支配之下，他们选择利用熬夜增加自己的可利用时间，也就变成了一件合乎逻辑的事情了。

2、大学生熬夜的外部原因

(1)功课繁重，学业成负担

调查数据告诉我们，约36%大学生熬夜的原因是需要完成大量的作业，这个现象在华南理工大学等理工科学校尤其明显，大部分学生表示学业压力比较大，大量的功课迫使学生不得不熬夜。另有8.7%大学生由于考研需要熬夜，还有部分同学表示因为投简历熬夜，外界给予学生的压力增大亦造成熬夜现象的增多。

(2)舍友原因，集体熬夜现象严重

调查显示，17.8%大学生熬夜并非自愿，而是受舍友影响造成的“被熬夜”，进而引发的集体熬夜现象越来越严重，这个趋势越来越明显且有扩大的趋向。

(3)社团压力，熬夜成为必经阶段

大部分参加社团活动的学生基本上都有熬夜的经历，并有着参加社团必经熬夜阶段的说法，学生因为参加社团活动，包括集体宵夜、集体娱乐、社团工作等在内的各种形式，1/3的学生都经历熬夜。

(4)学校管理放松

大学生普遍在中小学阶段受到严格规律性的管理，繁重的学业和紧凑的课程设置都不会提供学生熬夜的机会。而到了大学，忽然间放松的管理让适应规律管理但实质自身缺乏自控力的大学生像脱缰的野马般沉浸在各种消遣活动中。

三、改善大学生熬夜状况的建议

1、改善熬夜的措施(客观条件):

(1)学校建立熄灯制度，到固定时间断网、断电，提醒同学们上床休息;

(2)校方多开设一些养生课程，增加同学们的养生知识和树立健康生活的意识;

(4)宿舍形成早睡的氛围，此次调查表明，若舍友均早睡，会对熬夜的同学造成一定的心理触动，进而也会早一些上床睡觉，舍友间互相影响，潜移默化，是比较实际可行的改善熬夜习惯的方法。

2、改善熬夜的措施(主观条件):

(1)主动发挥主观能动性

--增强自我修养、自我管理的能力，主动减少熬夜次数;

--理性分析和看待熬夜。今晚为了完成社团工作或者学习任务熬夜，明天自然会因为熬夜而精力不足，这样工作和学习的效率便大大降低，这是一个恶性循环。因此，熬夜是非常不明智的，也不应该熬夜。

(2)被动发挥主观能动性

--向身边的人求助。虽然知道熬夜的危害，但是自己一时间无法改变这一习惯，可以主动向亲人、恋人、朋友和同学诉

苦，并让他们帮助自己、提醒自己、督促自己，借助他们的力量使自己更容易地减少熬夜的次数，以逐渐达到不熬夜的目的。

大学生熬夜的社会调查篇二

作为一名大学生，熬夜这种现象在身边非常常见。作为一名医学生，我们深知熬夜对身心健康的危害。因此，我们想更加深入的了解与大学生的熬夜相关的一系列问题。调查方法：通过问卷星在网上发布调查报告，对不同大学不同专业不同年级的大学生进行调查，并用统计学的方法处理数据，从而得到结果。结论：大多数大学生认为大学生熬夜是很普遍的现象，认为熬夜很不值得并准备有所改变，对熬夜带来的危害也有一定的了解，但重视程度还不够。造成这种现象的原因很多，主要与科技产品和娱乐方式的多样化有关，而且随着社会的进步，大学生熬夜这种情况将日趋严重。

大学生熬夜健康

在大学，对于许多大学生来说，熬夜早已成为一种生活常态。每天的深夜和凌晨都会看到这样的情景：宿舍的灯熄了，但是电脑的屏幕还是亮着的；校园的街道是安静的，而宿舍的楼道依然是吵闹着的。这样的情景使大部分同学的生活变得很不规律。或者是习惯于晚睡晚起。熬夜已成了一种习惯，不熬夜反倒少见。因此作为一名大学生，在自己处于这种情况下，对大学生熬夜情况很感兴趣。研究大学生熬夜情况有助于帮助大学生正确安排自己的作息时间，并关注自己的健康。

参与此次调查报告的有254名来自各大高校的大学生，男女与各年级分布如下：

大家对于熬夜的认识，然而实际上大家睡觉的时间分布图如下，可是竟也有37.8%的人随时准备着熬夜。以上情况在男女

生之间无太大差异。这些数据表现的一些现状着实令人担忧，但是每个人每天的睡眠时间还是比较正常的，在这项数据上大一和大二数据较分散，而大三和大四的学生约有75%的每天睡7—8小时，也许大三和大四的学生大多准备考研，因而作息较规律。这就不禁令人产生疑惑，大部分人都会熬夜，然而大部分人的睡眠时间都很充足。下面的数据会揭晓谜底。

那么，在课堂上许多同学趴在课桌上睡觉这一现象也就不足为奇了。总之，大学生熬夜这一现象很常见，如果把熬夜比喻成一种疾病，那么易感人群就是大学生，它可以是感冒，几乎每个人都患过；他可以是流感，易传染。可喜的是大学生自己可以确诊这种病，而糟糕的是极少有人愿意或坚持治疗。

根据调查结果以及对其的分析我们了解到，大学生现在的这种较大比例熬夜的状况取决于很多方面的因素。在此我们将从内因和外因两方面来论述。

内因：

（1）将学习拖拉进行到底

在我国，相当一部分大学生有这样的经历。因为中国学生往往很聪明，所以哪怕最后只剩很少的时间了，只要短期内突击一下，往往也会做得不错；此后经常采取这样的工作学习方式，周而复始，反复循环。有时便不可避免地会熬夜学习，养成不良的生活习惯。我们在调查中可以看到有23.23%的学生因为拖拉或因其他原因将与学习抛到脑后，作业一拖再拖，最后只有临时抱佛脚，通宵达旦，在“千钧一发”的时刻交上熬夜的“结晶”。可是只有少数聪明的人可以拿到好成绩，大多数人效果不佳！

（2）如此熬夜只为学习

很多同学从很小开始，便接受“囊萤映雪”、“凿壁借光”、“焚膏继晷”等故事及传统观念的熏陶，而社会亦将是否“勤奋苦读”作为衡量一个人品质的重要因素，因此导致了很多学生片面地将熬夜学习视为学习努力的标志，亦是未来成功的标志。从而制定出超过自身实际能力范围的计划。而当每一阶段的任务无法按时完成时，很多大学生便不自觉会向熬夜“求助。所以，有很大一部分同学熬夜是为了学习，保持着中学时代的刻苦努力精神，有调查分析图中可知有39.76%的同学选择了其他，所占比例较大，又访问了身边的一些同学，我们知道这个“其他”中熬夜学习的占90%以上！

外因

（1）网络里的世界很精彩

伴随着新世纪的到来，网络技术已迅速发展。互联网作为传播信息的新媒体，越来越多成为当代大学生获取知识和信息的新途径，对广大大学生的学习、生活乃至思想观念产生着广泛而又深刻的影响。正如某大学生所言：仰天大笑出门去，我辈正是弄潮儿。这敏锐的一代，自信的一代，成长的一代，正是新生事物的支持者，正参与其中，喜乐其中，忧伤其中，沉溺其中，徘徊其中，回味其中，并将成为明天中国互联网事业的弄潮者、推进者。然而，从大学生如今在校的日常生活中可以看到，大多数同学都是沉溺陶醉其中，精彩的网络世界让他们在深夜依然生龙活虎。我们经调查的数据分析知道，参与问卷调查的同学中认为科技产品和娱乐方式多的样化加重了大学生熬夜状况的占了94.94%，仅仅1.17%的同学认为没有加重。而科技产品和娱乐方式当然主要是电脑和手机了，在熬夜原因调查中，可知有48.03%的大学生是因为上网而熬夜，有54.78%的学生玩手机而熬夜，他们或沉浸于刺激的网络游戏，或恋上虚拟的qq聊天世界，或痴迷于精彩的电子小说，或神游在眼花缭乱的。夜里，有了书桌上电脑的陪伴他们不再空虚无聊，有了床头手机的形影不离他们不再感叹所谓青春时的孤独寂寞。网络里的世界太精彩，熬夜，已

然成为大学生的一种生活习惯。

（2）朋友啊朋友，干杯！聚餐在大学里成为一种泛滥，当大学生为应酬而熬夜时，当各大媒体纷纷出现“聚餐中喝酒喝出胃出血”、“酒精中毒”、“大学生聚餐一死四伤”这种骇人的标题时，聚餐便成为中国传统文化潜移默化的影响，尤其影响学生的身心健康。

大多数同学喜欢把聚餐的时间选在晚上。因为白天要忙于上课，自习，各种活动各种忙；还可能是灯光的效果，迷离的光亮让人不会太压抑。聚餐是因为有高兴的事，每个人都尽情的释放，肆意的调侃。高脚杯相碰的清脆声，划拳的吵闹声，八卦时的坏笑声，真心话大冒险时的开怀大笑声？不绝于耳。如此一次饭便能吃上好几小时。饭后当然要散散步，男生还得送送女生，又或者去ktv弥补未尽的兴致，通常不high到深夜不罢休。于是，回到宿舍洗洗睡的时候已经不早了。

大学生熬夜的社会调查篇三

随着现代人的生活节奏加快，人们的压力越来越大，不惜以牺牲晚上的睡眠时间来工作学习等等。为了解当代大学生熬夜现状以及相关影响因素，该调查通过科学设计调查问卷进行，采用合理的抽样方法，有效收集样本的数据，初步得出大学里不同年级的学生的熬夜现状、原因及影响因素，对熬夜危害的认识以及通过对其危害的探讨，了解睡眠质量对身体健康、工作效率等的影响及重要性，以期为大学生合理安排睡眠时间、科学有效地学习生活提供指导意见。

大学生熬夜；影响因素；危害；改进

伴随着科技网络日新月异，对于刚结束高考，踏进大学校门的新生，无疑是放轻松的机会。对于游戏，没追完的剧，刷不完的小视频，可能都“来之不拒”。然而，大学阶段也是

重要的学习阶段。但是在凌晨后睡觉的大学生不在少数。晚上休息不好，将直接影响上课效率、成绩等等，甚至对身体健康也会产生很大的影响。本调查基于对大学的熬夜原因，以及通过探讨熬夜对身体产生影响，以期找到适合大学生提高睡眠质量的有效方法。

此次调查的样本数据来源于xx省内多所高校的大学生，多数为医学生，样本采用问卷星，通过网络线上发放。回收有效问卷200份，其中大一新生占比较大；此次调查主要通过查阅文献以及发布调查问卷的方法来进行，样本随机有效。

大学生熬夜基本情况，性别、年级分布如图所示

由数据可知本次调查样本主要为大一新生，且男女生占比接近1：2。

大家对熬夜的态度如下图，大部分学生对熬夜是不赞成的，有少数对熬夜持赞成意见，也有部分对熬夜是无所谓的态度。

还有大家对于晚上什么时候才睡觉视为熬夜的认知如下图，超过一半同学认为十二点以后入睡为熬夜，也有少数认为1点以后入睡才为熬夜。

尽管大多数同学不赞成熬夜，但是下图大多数同学是在11点后睡觉的，其中十二点以后睡觉的同学占比最大，一点以后睡觉也不在小数。

根据标准，晚上11点后睡觉视为熬夜，根据以上数据，还有大量同学认为12点以后睡觉才是熬夜，也就是对熬夜的认知还没有正确的认识。

关于熬夜的频率如下图，周末才熬夜的占比最高，这与一周熬夜1-3天相近，几乎每天熬夜与节假日才熬夜的占比相当，但也不在少数。

对每天的睡眠时间（除午睡时间）调查如下：睡眠时间7-8小时占比最多，说明尽管大家熬夜，但是还是能保证睡眠充足。然而晚睡晚起保证的睡眠时间，可能是割舍了早餐甚至早课换来的。

对于熬夜后第二天的影响，有以下调查结果，超过一半同学认为感觉状态不好，睡眠不足造成头疼等症状，上课昏昏欲睡，造成上课效率低，也有少数同学不吃早餐，经常饿肚子。但是也有不少同学认为没什么影响，依然活力四射。

关于为何熬夜，探讨大家的熬夜原因调查结果如下，当问及以后会不会减少熬夜时，90%的同学表示会减少熬夜，说明大家心里对熬夜是一件不太好的事情还是有一定的认识的。

1、大学生知道熬夜对身体有害，但是仍无法早睡

基于调查大多数大学生晚上不睡觉原因有很多，学习，游戏，朋友的线上聊天，刷不完的小视频，追不完的剧，宿舍其他同学的影响等等因素。对于一部分同学，对于大学及以后的生活有清楚的规划，抓紧一切时间学习，以至于晚上12甚至通宵学习；也有同学是有学习拖延征，如认为深夜安静之时正是学习的好时机，无人打扰，然而手机一玩就到两三点了；也有同学是因为与朋友聊天，从追爱豆到新剧，从老同学到新同学，越聊越兴奋开心；也有通宵开黑玩游戏的；殊不知这些熬夜行为也会有可能影响宿舍里面其他同学的休息。综上所述，除了学习的压力，娱乐的诱惑太大以及自身的自制力也是很大的原因之一[1]。

当代大学生对熬夜的认知还不够深刻，可能只停留在有黑眼圈或者对皮肤不好，还有一上课就想睡觉，学习效率低等层面上，别的先不说，熬夜对眼睛就会产生很大的影响，视力下降，视野模糊等等[2]；晚上十一点，正是身体器官休息的时候。从医学的角度讲，熬夜是不利于健康的。人血归于肝，如果经常熬夜。会错过养肝血的最佳时间，影响肝脏细胞的

滋润，导致抵抗力的下降，甚至导致肝脏损；还有对肠胃也会造成不良反应，胃是身体中对时间比较敏感的器官，熬夜容易使胃酸分泌过多而诱发胃部疾病，同时，人们熬夜时常用浓茶或者咖啡甚至烟来提神，这也会对胃黏膜产生不良刺激。近几年，各种熬夜猝死，致癌等报道层出不穷。还有人们会容易长不高，易发胖，易抑郁，降低免疫力，对大脑危害大等等[4]，对女生甚至还有长期熬夜导致不孕的影响[3]。任何事物都有量变到质变的过程，长期熬夜终究对身体产生很大影响。

1、社团，学习能不拖延绝不拖延

进入大学后，社团与学习双管齐下，使得学生忙碌起来，白天有学习任务，晚上有各种作业，社团工作，大家难免不熬夜[5]，但是其实大多数同学是先甜后苦主义，先玩手机，等到十一点过后，夜深人静之时，才会开始工作，而且工作时一拿起手机就会放不下，各种信息，吃瓜来袭，然后边工作边玩手机演变成了大多数玩手机，少时间工作，导致两三点“爆肝”通宵赶工作。对于自制力较低的同学，可以先把手机放在看不见地方锁好，给自己设立一个目标，做完多少工作才可以玩多少分钟手机，也可以通过下载一些app限制玩手机的时间等等。

2、宿舍和谐养生，远离黑眼圈

一个宿舍，有来自四面八方的人，作息时间各不相同，每个人兴趣爱好不同，有深夜学习，又熬夜追剧，玩游戏，但是可以互相说明熬夜的危害，以及早睡早起的好处，互相督促，一起早熄灯早把衣服洗好早睡早起，适时营造安静休息的环境，既不会引发影响大家睡眠问题，又能促进宿舍和平相处，还可能拯救了隔壁宿舍的睡眠问题，最重要的是精神面貌会变好，皮肤变好，学习效率也会变得更高。

3、做好计划，丰富白天活动，充实自己

有些同学天生精神旺盛，一天忙碌的学习后，仍是精力旺盛，可以选择傍晚去跑步运动，既可以增强身体免疫力，也可以使自己在晚上十一点更容易休息。其实大多数同学会发现，十一点到十二点左右会很困，当一旦熬过这个时间段，一两点的时候想睡也会变得很难睡着，感觉自己精神无比，所以要想睡好，在十一点就该放下手机上床闭目休息，可以回想自己一天做了些什么，做的好的地方，做得不够好还需要改进的地方，以及第二天的计划。但是也不能想得太多，否则会失眠。

4、其他

学校也可以进行引导，对熬夜的危害进行宣传，设计一下早上的活动等等。最重要的是自己本身有坚强的意志力，减少对手机的依赖。对未来有一个具体的规划，就该知道该做什么不该做什么，还有什么地方需要改进。以下是大家对能够减少熬夜的措施的'调查。

略

大学生熬夜的社会调查篇四

多数大学生看来，24：00之后睡觉才是熬夜调查表明，当被问及什么时间睡觉属于熬夜时，36.96%的大学生认为超过24：00属于熬夜，22.73%的大学生认为超过凌晨1：00属于熬夜。由此看出，多数大学生赞同超过24：00属于熬夜。

绝大多数大学生认为，开始睡觉的理想时间是
在23：00~24：00对于“开始睡觉的理想时间是什么时候”这样的问题，超过70%大学生认为开始睡觉的理想时间
在23：00~24：00，30%则认为在23：00之前或者24：00之后才是理想入睡时间。

超过一半大学生24：00以后才开始睡觉当被问及“大概什么

时候开始睡觉”时，调查结果显示，大部分大学生都选择在23：00-凌晨1：00开始睡觉，其中23：00开始睡觉的占了9.29%，23：30占了20.16%，24：00的选项所占的比例最高，达到38.34%，而凌晨1：00也占了15.02%。

大学生上床睡觉与进入睡眠的时间大致相当当被问及“大概在什么时候可以入睡”时，调查结果表明，大学生中上床睡觉与进入睡眠的时间并没有多大差异。从数据中可以看到，超过50%大学生在24：00以后入睡和进入睡眠状态的。

综上所述，大学生普遍认为超过24：00点(包括24：00)睡眠属于熬夜。而超半数大学生能在自身认同的理想睡眠时间里进入睡眠状态。

超过1/5的大学生天天熬夜当问到一周平均有几天是熬夜时，调查结果显示，超过50%大学生一周熬夜超过4天，21.74%一周熬夜七天，9.29%一周熬夜六天，调查数据可谓惊人。

60%大学生主动熬夜在3天以下当被问及一周中有几天是主动熬夜的，调查结果显示：大学生中主动熬夜的天数为1天的占总数的24.36%，2天的占21.58%，主动熬夜天数少于3天的接近60%。

超70%大学生主动熬夜时知道对其他舍友的影响当被问及主动熬夜时，是否想到了对其他舍友的影响时，调查结果表明，73.29%大学生熬夜时考虑到了熬夜对其他舍友的影响。

超过1/3大学生一周当中有3-5天被动熬夜对于一周中有几天被动熬夜的问题，35%的大学生表示一周中有3~5天，37.07%有1天，20.79%有2天。

近30%大学生对影响自己睡觉的熬夜者很有意见对于“当你被动熬夜时，你是否会对影响你睡觉的熬夜者很有意见?”的问题，回答“是”的大学生占29.89%，回答“否”的占28.54%，

选择“说不清”的占41.48%。

约有34%大学生因为上网看电影、打游戏熬夜当被问及熬夜的原因，38.61%大学生选择了“利用夜间上网(包括pc互联网和移动互联网)浏览各类新闻、收集资料”;36.04%选择了“每天有大量的作业需要完成”;34.65%选择了“经常有学生社团里的一些工作要放到夜间去做”;33.66%选择了“利用夜间上网(包括pc互联网和移动互联网)看电影、打游戏等消遣活动”;30.30%选择了“利用夜间参与bbs、博客、微博、即时通信(qq、msn等)、微信等的写作和互动”。

熬夜令33%大学生“出现生物钟紊乱的症状”当被问及“你觉得熬夜后对你的影响有哪些”时，60%大学生选择了“会在第二天上午上课时，因困倦疲惫睡了起来”;57.03%选择了“会在第二天出现精神不振的反应”;37.62%选择了“会在第二天出现皮肤粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等问题”;33.47%选择了“会导致平时出现生物钟紊乱的症状”。

近30%大学生得知熬夜的利弊后仍然主动熬夜对于“当你得知熬夜的利弊后，你是否还会主动熬夜呢?”的问题，大学生选择“是”的占29.9%，“否”的占28%，“说不清”的占41.98%。

综上所述，一方面，大学生社会实践增多，学习负担较重，熬夜更为普遍;另一方面，网络的快速发展，每天纷繁复杂的信息的涌入和各种娱乐的盛行，对大学生而言，诱惑增多，熬夜不可避免。多数人在明确熬夜的利弊之后还是会主动熬夜或对抑制熬夜现象持着不坚定的态度。

近20%大学生认为熬夜纯属于个人行为，外人不应干预调查当中，当请大学生对他们的熬夜这行为进行评价时，高达78.26%大学生表示“熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了”;67.39%认为“熬夜虽属于个人行为，但会影响到舍友的睡眠，舍友之间应协商好睡眠时间，大家遵照执行”;25.89%表示“因个别同学熬

夜而影响到舍友睡眠很不应该，学校当局应出面干预”;25.3%认为“熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜”;也有19.57%认为“熬夜纯属于个人行为，外人不应干预”。

近70%的大学生认为解决熬夜问题，主要靠个人意识的觉醒当被问及“解决熬夜状况的途径有哪些”时，68.58%大学生选择了“主要靠个人意识的觉醒，自觉拒绝熬夜的现象”;54.74%选择了“学校向大学生大力宣传熬夜对健康和学习的危害”;39.53%选择了“学校当局在晚上规定的时间采取断网的干预措施”;25.49%的人选择了“学校当局在晚上规定的时间采取断电的干预措施”。这表明，抑制熬夜的途径，主要在个人和学校方面。当前大学生熬夜并非无知行为，对其自身，他们明确熬夜的危害，也认识到对他人造成不利影响。抑制熬夜现象，除了学校方面的措施制止外，最重要和最根本的是熬夜者本身对熬夜的抵制和拒绝。

从问卷调查、小组座谈会和深度访谈的结果来看，大部分大学生认为熬夜主要是个人行为，属于自己的选择，跟个人的价值观有关系。经过分析，我们总结出大学生熬夜的原因主要有以下几个方面：

(1)缺乏自控力，主动选择熬夜

自控力不像欲望是源源不绝的，它需要个人自觉的维持。此次调查表明，大部分学生在高中时代并没有熬夜的习惯，到了大学之后，一方面，摆脱父母、学校制度的约束，另一方面，舒适而宽松的学习氛围和丰富的夜生活内容也容易削弱学生的自制力，使他们倾向于放纵自己的欲望，许多大学生因为第二天早上没课或者不是重要的课程，他们头一天晚上就会熬夜进行各种消遣性活动，其中63.9%大学生选择上网打游戏、聊天、刷微博、看电影，然后第二天晚起或者逃课。此外，大学生聚会大部分在九点以后开始，这些放纵实际上是许多大学生自控力不成熟的表现。

(2)生物钟难以恢复正常

人体生物钟控制人体的作息信号，部分学生经过长时间的熬夜已经养成了熬夜的生活习惯，生物钟的睡眠时间延迟，提前上床反而感到不习惯。调查表明，30.8%大学生认为除周六周日外，23：00是最理想的睡觉时间，但他们38.34%通常是在24：00才开始睡觉。从深度访谈和小组座谈会的个别案例中我们也了解到，一部分同学一旦已经习惯了在某个时间段上床睡觉，提前上床会出现辗转反侧，难以入眠的情形。调整生物钟需要花一段时期，一些习惯熬夜的大学生不能坚持调整生物钟，就主动选择了熬夜生活。

(3)自认为熬夜有利于灵感迸发

部分学生表示，需要进行文字创作的时候，熬夜有利于灵感迸发，深夜里安静的环境，会让头脑变得清晰，所以当需要进行文字写作或者完成实验报告的时候，他们就会选择熬夜，以提高创作的质量。

(4)自认为大学阶段的熬夜行为利大于弊

问卷调查结果表明，25.3%的学生认为熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜，78.26%的学生认为熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了。这表明，绝大部分大学生都了解熬夜的危害，但另一方面，从深度访谈和小组座谈会中了解到的现实情况是，虽然绝大部分大学生都知道熬夜有害健康，但他们依然会选择在大学四年的时间里熬夜，利用熬夜的时间开展各种活动，学习、工作、娱乐等，以充实自己的生活。他们认为大学阶段的自己正处于活力充沛的时期，身体机能允许自己透支活力去完成自己想要完成的内容，熬夜后稍作休息即可恢复原本的活力与健康。

在快速发展、时间就是金钱的观念下的21世纪，社会竞争越

来越激烈，对人才的要求也越来越高，由于客观现实的导向，加之大学生渴望有所作为的内在要求，在个人价值观的支配之下，他们选择利用熬夜增加自己的可利用时间，也就变成了一件合乎逻辑的事情了。

(1)功课繁重，学业成负担

调查数据告诉我们，约36%大学生熬夜的原因是需要完成大量的作业，这个现象在华南理工大学等理工科学校尤其明显，大部分学生表示学业压力比较大，大量的功课迫使学生不得不熬夜。另有8.7%大学生由于考研需要熬夜，还有部分同学表示因为投简历熬夜，外界给予学生的压力增大亦造成熬夜现象的增多。

(2)舍友原因，集体熬夜现象严重

调查显示，17.8%大学生熬夜并非自愿，而是受舍友影响造成的“被熬夜”，进而引发的集体熬夜现象越来越严重，这个趋势越来越明显且有扩大的趋向。

(3)社团压力，熬夜成为必经阶段

大部分参加社团活动的学生基本上都有熬夜的经历，并有着参加社团必经熬夜阶段的说法，学生因为参加社团活动，包括集体宵夜、集体娱乐、社团工作等在内的各种形式，1/3的学生都经历熬夜。

(4)学校管理放松

大学生普遍在中小学阶段受到严格规律性的管理，繁重的学业和紧凑的课程设置都不会提供学生熬夜的机会。而到了大学，忽然间放松的管理让适应规律管理但实质自身缺乏自控力的大学生像脱缰的野马般沉浸在各种消遣活动中。

(1)学校建立熄灯制度，到固定时间断网、断电，提醒同学们上床休息;

(2)校方多开设一些养生课程，增加同学们的养生知识和树立健康生活的意识;

(4)宿舍形成早睡的氛围，此次调查表明，若舍友均早睡，会对熬夜的同学造成一定的心理触动，进而也会早一些上床睡觉，舍友间互相影响，潜移默化，是比较实际可行的改善熬夜习惯的方法。

(1)主动发挥主观能动性

增强自我修养、自我管理的能力，主动减少熬夜次数;

理性分析和看待熬夜。今晚为了完成社团工作或者学习任务熬夜，明天自然会因为熬夜而精力不足，这样工作和学习的效率便大大降低，这是一个恶性循环。因此，熬夜是非常不明智的，也不应该熬夜。

(2)被动发挥主观能动性

向身边的人求助。虽然知道熬夜的危害，但是自己一时间无法改变这一习惯，可以主动向亲人、恋人、朋友和同学诉苦，并让他们帮助自己、提醒自己、督促自己，借助他们的力量使自己更容易地减少熬夜的次数，以逐渐达到不熬夜的目的。

大学生熬夜的社会调查篇五

一、调查课题：

大学生熬夜情况调查

二、调查分析的目的：

分析当代大学生熬夜的频率，引起熬夜的原因、危害以及减少熬夜的方式等问题。

三、调查时间：

四、调查范围:

在读大学生

五、调查方式：

线上问卷调查

六、问卷设计

七、调查数据分析

共有170人参与了线上问卷的调查，参与大学生中男女比例接近1：1

1.在读学生熬夜情况

图一:学生熬夜的普遍性

图一：据图显示，绝大多数人认为大学生熬夜非常普遍，比例高达89.83%,只有9.04%认为大学生熬夜现象一般多，还有1.13%不了解。

图二：熬夜频率

图二：由图可得信，从总体调查情况看一周熬夜频率的比例是比较分散的。不熬夜者占比为15.88%，一周熬夜1～2次占比为37.65%，一周熬夜3～4次占比为20.59%，一周4次以上占比25.88%。

通过熬夜的普遍度和熬夜频率可以得出，大学生普遍存在熬夜现象。但是也有较少的同学不熬夜，这可以反映出这些人作息较规律、自制力较强。有些同学几乎天天熬夜，已经使熬夜成为习惯，久之形成熬夜的生物钟。偶尔熬夜者可能是因为某些特殊的原因熬夜，可能并非是自己的意愿。

2.致使熬夜的原因

图一：较之进大学后的熬夜情况

图一：进入大学后，55.93%相较与之前熬夜情况加重，24.29%熬夜情况比以前轻，还有19.77%没有变化。

图二：考试月熬夜情况

图二：考试月多学同学作息无影响，占比为57.06%，有少半同学会熬夜学习，更晚或更频繁。

图三：熬夜原因

图三：从图中可以明显看出不熬夜人数占比很少，只有9.04%。因娱乐熬夜者居多，不少人会失眠或有熬夜的习惯，还有少部分是要完成自己的工作。

进入大学后大部分人熬夜情况加重可能的因为：没有家人老师的约束，自制力弱，诱惑多（游戏、小说、网络剧、各种小视频）等。且我认为大部分学生熬夜的原因是因为玩电子设备。

少数同学因为学习熬夜。考试月熬夜人数相对增加。部分人考试月学习会更努力，熬夜频率可能相应增高或熬夜到更晚。而部分人对作息没有影响可能是因为自己熬夜学习效率不高，晚上需要养精蓄锐第二天精神才更好，更有助于学习。

如果在学院,社团或是学生会任职,有时会比较忙,工作较多且较急，这时就不得不熬夜做完工作。

还有部分人是晚上精力充沛，习惯性晚睡，尽管自身的生物钟如此，我相信在没睡的这段时间也可能是刷着手机的。

图中显示31.18%，失眠人数占比并不算少。出现失眠可能是长时间熬夜造成的，可能会出现这种状况，越是失眠越是刷手机，越是刷手机越是失眠这种恶性循环。

3.熬夜的影响

图一：入眠时间

图一：半数人十五分钟内可入睡，占比为54.24%；29.94%的人半小时内入睡，这是比较正常的入睡时间。超过半小时的入睡时间就先对较晚。

图二：熬夜后的精神状况

图二：熬夜后精神状况良好的占14.12%，一般占43.5%，整体来说大学生精力较旺盛；有少半同学熬夜后精神状态不好。

图三：熬夜的影响

图三：大学生认为熬夜对自己最大的影响是熬夜会引起黑眼圈，皮肤质量会下降，占比分别为72.39%，75.46%。原因是这是大学生关注的事情，是肉眼可见的一些危害。实际上熬夜也会使视力、抵抗力、记忆力下降，使我们记忆力不集中，引起脱发，还可能引起食欲不振。

4．对熬夜的认识及减少方法

图一：大学生对熬夜的认识

图一：大部分同学对熬夜有正确的认识，认为熬夜有危害，且严重，占比为66.67%。只有2.26%的学生认为熬夜没有危害，这类同学可能是生物钟很晚。全体大学生几乎都能认识到熬夜有害健康。

图二：减少熬夜的方法

图二：由图知，减少熬夜的方法中靠自己的意志占比77.4%，设有相互督促占比62.71%，学校的熄灯停电制度占比49.72%，加大教育和宣传力度占比41.24%，还有其他占22.03%。多数同学认为只有自己下定决心不熬夜才是最有效的，舍友督促也是一个很好地方法，另外可以加大宣传力度，如一些宣传小视频，引起大学生重视。

八．总结

根据调查的数据，可以反映出一些大学生熬夜问题的现状。

大学生普遍存在熬夜现象，熬夜的原因是要忙学习，忙社团，忙刷手机。

熬夜不仅使我们皮肤变差，还有很多潜在危险，比如熬夜让我们不知不觉中免疫力下降，让本该朝气蓬勃的青年孩子看起来无精打采，又或者说喜欢熬夜的青年到年纪大一点会出现各种疾病。

大学生大部分都知道熬夜有害建康，却有一半多的人依然不能控制自己熬夜。大学生还是不够重视熬夜这个问题，认为自己没少熬夜，身体也没出现什么问题，如果我们抱着这样一种态度，有可能我们的身体会在将来的某一天会突然垮掉。

告别熬夜是一个极其艰难的过程，我们身边有太多的诱惑和不得已。这需要我们自身和身边人的共同努力，我们要自己加强自控力，转变对待熬夜的态度，不能对熬夜抱有无所谓

得态度。在我们身边，或多或少的有作息规律的人，我们可以向他们看齐。也可以加大宣传力度，比如多做一些熬夜危害健康的小视频，引起大家的重视。

青年一代是祖国的未来，我们首先要保证有健康的身体和良好的精神状态才能肩负祖国赋予的重任，减少熬夜，让我们行动起来！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档