

中国熬夜晚睡年轻人白皮书

2019年



海量行研报告免费读

背景介绍

如今，年轻人（15-35岁）已成社会中坚力量，同时，伴随年轻人奋斗时光而来的是，熬夜晚睡成了新风尚，它畸形的地方在于，所有人都知道晚睡会影响健康，但仍有大批青年走火入魔、坚持修仙。与熬夜相对的是保养风潮的兴起，养生枸杞保温杯，眼膜面膜是必备，也是正在为梦想拼搏的年轻人画像之一。那么，当下的年轻人为何一边沉迷于熬夜，一边又醉心于保养？熬夜党的养生之道又是怎样的？

本白皮书通过对在22：00以后准备入睡的在15-35岁的群体进行调研和访谈，细致描摹那些奋斗中的熬夜晚睡年轻人的概貌和他们晚睡的原因，以及总结熬夜晚睡给他们带来的影响，最后在剖析他们对保养的需求和在保养品的选择上有哪些偏好，从而帮助大家真正的了解熬夜晚睡年轻人。同时，本白皮书将在15-25岁年龄段的人群定义为少年，在26-35岁年龄段的人群定义为青年，在人群细分的基础上，更详细的去观察不同年龄段下的晚睡年轻人的特征。

调研样本说明

调研时间：2018.11

覆盖地区：中国地区

年龄范围：15-35岁

入睡时间：22：00以后（含22：00）

有效样本数量：1502人



熬最晚的夜，缺最多的觉，是熬夜晚睡年轻人打开夜晚的方式

“知夜晚而不睡”的人群超过1/3，被迫式和习惯式晚睡是主流。都是睡的晚，年龄、性别、地域、学历的不同，都存在差异化表现。



今晚的夜有毒，那些熬夜晚睡的年轻人何为迟迟不肯睡去

关于熬夜晚睡的原因，主要的场景有因为工作或课业要完成，需要牺牲一定的睡眠时间，以及冲不完的浪和刷不够的手机。



躺着都中枪的熬夜晚睡影响，年轻人都知道

熬夜晚睡的影响包含正负面，正面是学习和收获等能帮助自己成长的影响，负面则是对身体、肌肤的伤害和焦虑情绪的滋生。而在肌肤影响中，熬夜晚睡年轻人最在意的是黑眼圈的形成。



纠结的熬夜晚睡年轻人，一边沉迷于熬夜，一边醉心于保养

在保养品的预算投入上，有33.0%熬夜晚睡年轻人愿意投入1500-3000元的费用，有31.5%的熬夜晚睡年轻人则愿意投入500-1500元。同时，大部分晚睡党相信吃出来的健康。



熬夜晚睡年轻人相信最好的自己需要时间熬出来

在对晚睡党是否愿意用睡眠时间来提升自己的意愿度调研中，58.7%的晚睡党认为只要不威胁到健康本质，可以考虑，24.4%的晚睡党很愿意，相信付出就有回报。

15-35岁年轻人标签关键词概览

自我意识和多元价值观觉醒，打造兴趣圈层，彰显生活主张

2019年中国15-35岁年轻人典型成长特征梳理

关键词：自我意识

处在15-35岁的群体以85后、95后为主，多出生于物质需求基本得到满足的时代，受时代背景影响，以独生子女居多，自我意识较强，个性差异巨大。



关键词：多元价值观

存在互联网时代，信息环境饱和甚至过载，15-35岁群体在获取更广泛的学习资源的同时，也形成了更多元的价值观。

15-35岁年轻人 典型成长特征

关键词：兴趣圈层

在丰富的娱乐生活中成长起来的15-35岁群体，形成了独特的兴趣圈层和娱乐品味，同时促进了二次元、追星、嘻哈等亚文化的兴起。



关键词：生活主张

面对日趋复杂的社会环境下的生存压力，15-35岁群体通过晚睡、P图、陌生人社交等方式表达着其个性化的生活主张，未来将逐渐成为影响社会生活的主力人群。

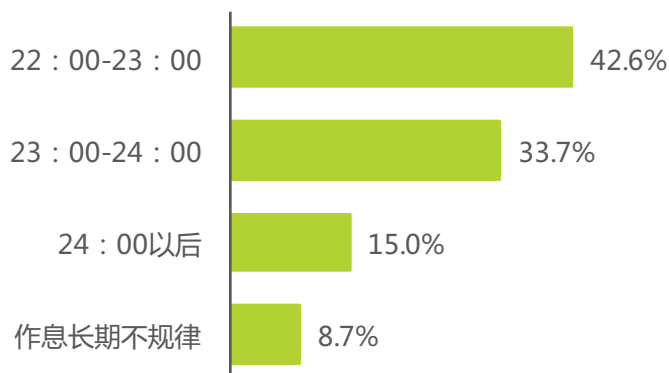
速览：熬夜晚睡年轻人的用户画像	1
描摹：长夜深深，他们为什么还不睡	2
观察：细数熬夜晚睡的影响，躺着都中枪	3
透视：边熬夜边保养，史上最纠结年轻人	4
深思：更好的自己，需要时间“熬”出来	5

熬夜晚睡年轻人夜晚的打开方式是？

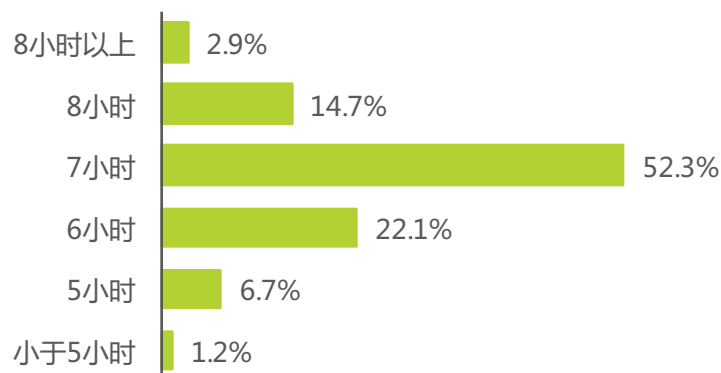
熬最晚的夜，缺最多的觉，越晚越嗨的作息搭配睡不饱的你

伴随着社会压力增长、娱乐方式多元化和个体意识的觉醒，熬夜晚睡已成为当代年轻人的生活习惯和生活态度之一。调研结果显示，1）熬夜晚睡年轻人（下称“晚睡党”）中，近42.6%的人群通常在22：00-23：00入睡，近33.7%的人群通常在23：00-24：00入睡，而凌晨才进入梦乡和作息长期不规律的人群占比则达到了23.7%。2）在睡眠时长方面，每天能睡满七个小时的晚睡党比例约为70%，同时，还有将近8%的晚睡党日常处于严重缺觉状态，平均睡眠时间在五小时及以下。3）此外，对入睡时段不同的群体进行对比发现，睡得越早则睡饱（7小时及以上）比例越高，睡得越晚则严重缺觉（5小时及以下）比例越大，毕竟，在相对统一的日出而作日落而息的作息环境下，熬最晚的夜，则意味着缺最多的觉。

2018年中国晚睡党入睡时间分布



2018年中国晚睡党睡眠时长分布



2018年中国晚睡党睡眠时长分布（分入睡时间）



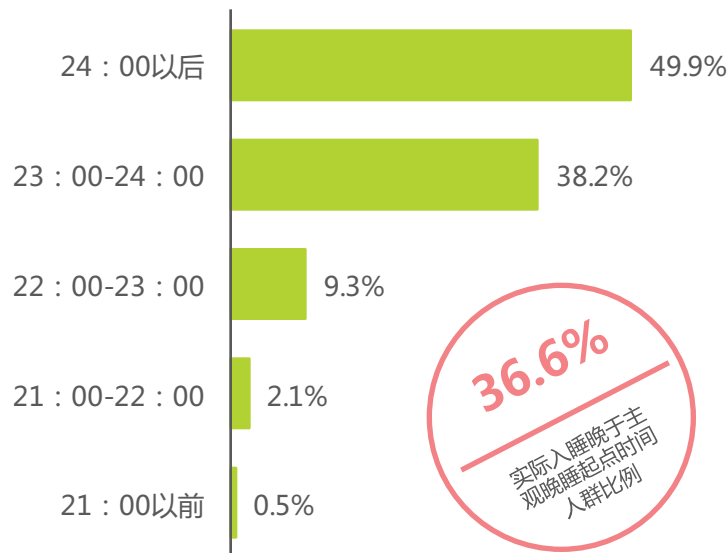
样本：N=1502，于2018年11月通过iClick社区自主调研获得。

对他们来说，多晚睡才算晚？

“知夜晚而不睡” 人群超过1/3，被迫式和习惯式晚睡是主流

在晚睡党心中，23：00以前入睡基本不叫事儿，23：00-24：00入睡和24：00以后入睡才是真·晚睡同类，将这两个时段作为晚睡起点判定标准的人群比例分别达到38.2%和49.9%。1）其中，自己的实际入睡时间晚于主观上判断的晚睡起点时间的“知夜晚而不睡”人群比例高达36.6%。事实上，超过40%的晚睡党并不想熬夜，但为工作、学习任务所迫，不得不加班加点赶工；33.6%的晚睡党完全是习惯使然，不到夜深不想睡；2）此外，还有11.2%的晚睡党明知晚睡有害但控制不住自己熬夜的热情，10.5%的晚睡党以年轻和健康为本钱，感觉自己还能再挣扎一会儿。熬夜晚睡已成为年轻人社会生活的一个缩影，他们通过有意识地切分专属于自己的晚睡时段来补偿白天被占据的时间，也愿意为了个人成长牺牲一定的睡眠。

2018年中国晚睡党主观晚睡时间判定



2018年中国晚睡党晚睡态度分布

- **被迫式** - 主观上并不想晚睡，但工作学习搞不完 42.5%
- **习惯式** - 晚睡成习惯，习惯成自然 33.6%
- **矛盾式** - 知道晚睡不好但控制不住我寄几，愧疚 11.2%
- **傲娇式** - 人家年轻着呢，还能再熬会儿 10.5%
- **冷漠式** - 无所谓，晚不晚睡没啥感觉 2.3%



<https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=121153>

