中国睡前音频收听场景研究报告

2018年

海量行研报告免费读

摘要

近**半数国民**没办法睡个好觉。其中，**女性**的睡眠情况**较差**。睡眠不佳带来的后遗症中，**记忆力下降**最为明显，给生活带来了较为严重负面影响。

音频类APP在**睡前**时段独得宠爱，有效帮助听众**舒缓压力、放松心情**，未来可在**个性化功能**方面多下功夫，满足听众更深层次要求。

蜻蜓FM的夜间用户以**80、90后男性**为主，**小说**是最受夜间听众喜爱的节目类型。喜爱夜间听音频的用户对音频**助眠效果**持**肯定态度**。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2018.3 iResearch Inc

睡眠情况分析：睡个好觉真的很难 1

睡前娱乐分析：哪类APP是陪睡首选 2

案例分析：蜻蜓FM如何成为睡眠神助攻 3

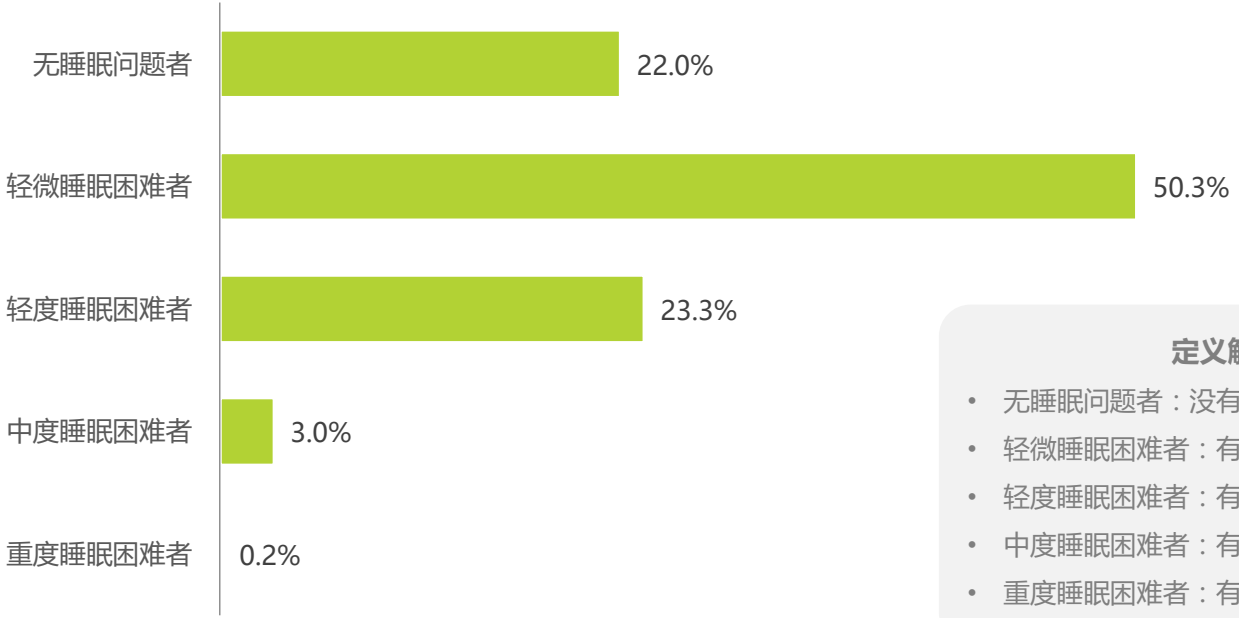
今夜少人好眠

轻微睡眠困难现象普遍

《2013-2017年中国睡眠指数》报告显示，完全没有睡眠问题的上帝宠儿仅占22%，而近8成国民或多或少会出现睡眠问题。

其中，有1-2个睡眠问题的轻微睡眠困难户人数过半，占50.3%，有3-5个睡眠问题的轻度睡眠困难者占比达23.3%。

2017年中国国民睡眠情况



定义解释

- 无睡眠问题者：没有任何睡眠问题
- 轻微睡眠困难者：有1-2个睡眠问题
- 轻度睡眠困难者：有3-5个睡眠问题
- 中度睡眠困难者：有6-10个睡眠问题
- 重度睡眠困难者：有10个以上睡眠问题

来源：《2013-2017年中国睡眠指数》，由中国卫生企业联合协会管理协会、喜临门及零点科技联合发布。

©2018.3 iResearch Inc

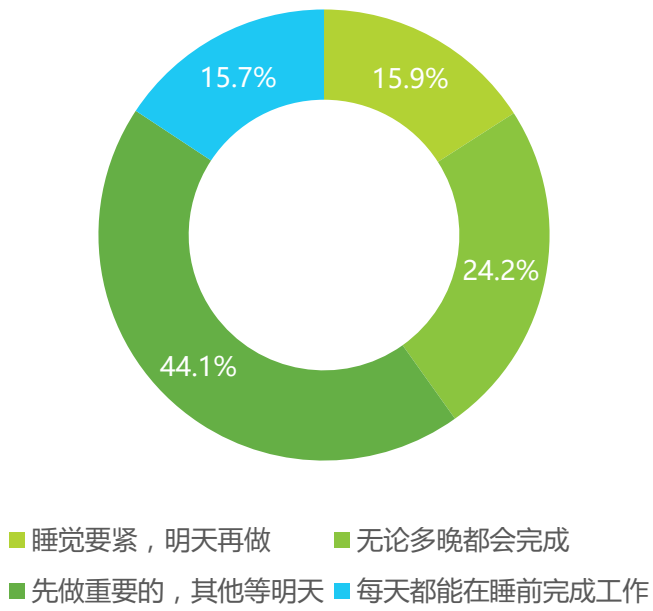
工作or睡眠，真的好难选

工作压力让上班族“睡不起”

《2017年中国青年睡眠指数白皮书》数据显示，68.3%的青年（18-44岁）会因为工作没有完成而挤压睡眠时间，且24.2%选择无论多晚都会做完，宁可不睡觉，不可不工作。

晚上睡不好，路上来补觉。48.9%上班族选择在通勤路上补觉，弥补哪些晚上错过的睡眠。

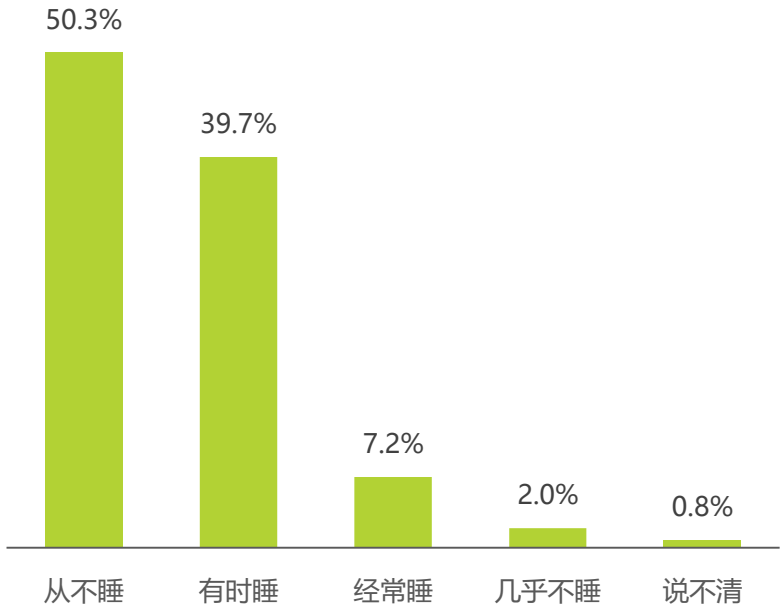
2017年中国青年工作与睡眠的平衡情况



来源：《2017年中国青年睡眠指数白皮书》，由中国睡眠研究协会、慕思寝具及腾讯新闻联合发布。

©2018.3 iResearch Inc

2017年通勤途中睡觉情况



来源：《2013-2017年中国睡眠指数》，由中国卫生企业联合协会管理协会、喜临门及零点科技联合发布。

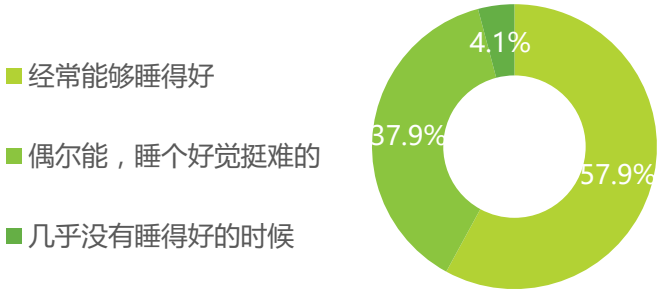
©2018.3 iResearch Inc

亲，你睡得好吗

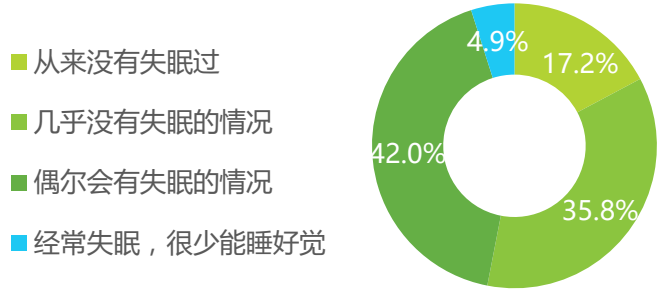
近半数网民无法好好睡觉

近半数网民无法好好睡觉，其中37.9%表示偶尔能睡个好觉，还有4.1%几乎没有睡好的时候，睡得好成为奢望。
有过失眠经历的网民占比达46.9%，大多数网民有偶尔失眠的情况。
“压力山大”是让半数网民夜不能寐的罪魁祸首，其次是长时间作息不规律。

2018年中国网民睡眠情况



2018年中国网民失眠情况



睡眠杀手排行榜

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。

样本：N=932，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

各行各业，睡眠大不同

餐饮/旅游业睡眠受工作影响最大

工作日时段，受特定工作时间影响小的自由职业睡得最好，而工作时间长于其他行业的餐饮/旅游业睡得最差。
在周末、节假日，餐饮/旅游业从业者荣登睡眠之星第一名，睡不睡得好，完全取决工不工作。
飞速发展的计算机/互联网/通信行业，无论放不放假，都睡得挺糟，深陷睡得不好的泥潭。

工作日睡眠排行榜

	排名	行业名称	好眠率
睡眠之星	1	自由职业/个人服务业 “时间自由才是好睡眠的保障”	66.7%
	2	法律/司法 “一觉不正，何以正天下”	62.5%
	3	文化/艺术/体育/娱乐/媒体 “我们的口号是：灵感来源于睡眠”	62.5%
睡眠后进生	3	房地产/租赁业/建筑业 “房子触手可及，也不能想睡就睡”	52.8%
	2	计算机/互联网/通信 “飞速发展的行业，睡眠也跑得快些”	50.3%
	1	餐饮/旅游业 “工作，建筑在我们的睡眠之上”	26.0%

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。
注释：好眠率以“经常能够睡好”选项占比衡量。

周末、节假日睡眠排行榜

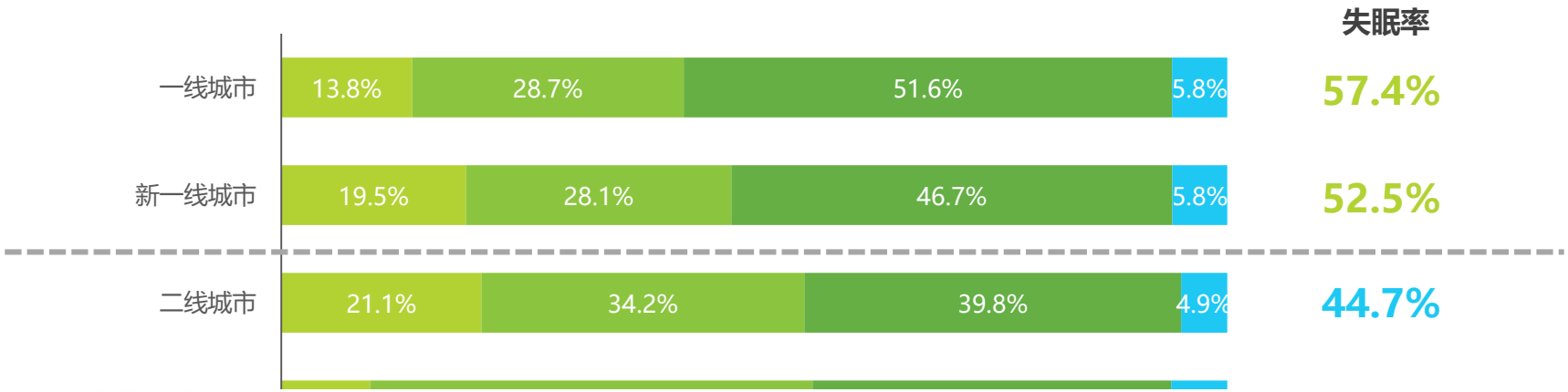
样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。
注释：好眠率以“经常能够睡好”选项占比衡量。

“不眠之地”在哪里

越发达越难眠

失眠率与城市级别关系呈现负相关，越发达越难眠。一线城市工作日失眠率最高，57.5%的人有失眠症状，“不眠之城”实至名归。
二线及以下城市与一线城市和新一线城市相比，失眠率大大降低，小城市更容易睡得好。

2018年中国各城市级别工作日失眠情况



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_21294