

2019

中国青少年儿童睡眠白皮书

学术支持

调研发起

数据分析



中国睡眠研究会



慕思寝具

环球

新华社瞭望周刊社



全球进入“欠眠”时代

全世界青少年在过去的十年里睡眠时间都在减少。

荷兰青少年的睡眠时长记录为全球最高，日本为全球最低，每晚不足6小时。

睡眠与青少年儿童健康以及未来国民素质密切相关。青少年儿童睡眠问题引发全球学者关注。

“少年强青年强则中国强。”

为了解中国青少年儿童的睡眠状况，我们发起了一次该领域**海量样本**调查。
探究睡眠健康与青少年儿童健康成长乃至未来国民素质的内在关系。

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

大数据来源

教育部

统计局

中国互联网信息中心

作业帮

艾瑞数据

+

调查数据



包括内地31个省、市、自治区
及港、澳、台地区覆盖范围**最广**



67564一次**海量样本**的青少年儿童睡眠横断面调查



调查对象：**6-17周岁**

青少年儿童

教育部、统计局宏观数据显示

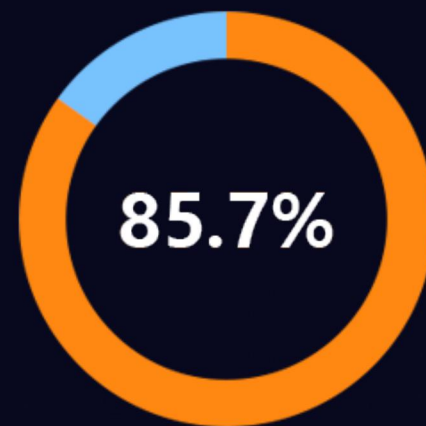
2017年小学-高中初等教育阶段的人口数量为 **1.85亿人**，规模庞大。

青少年儿童的睡眠问题值得全社会关注。

“00后”一代，是伴随中国互联网成长起来的一代，
“电子童年”和“电子青春期”让“00后”展现出很多前所未有的成长特质。



青少年儿童总体中
网民数量占比约在85.7%

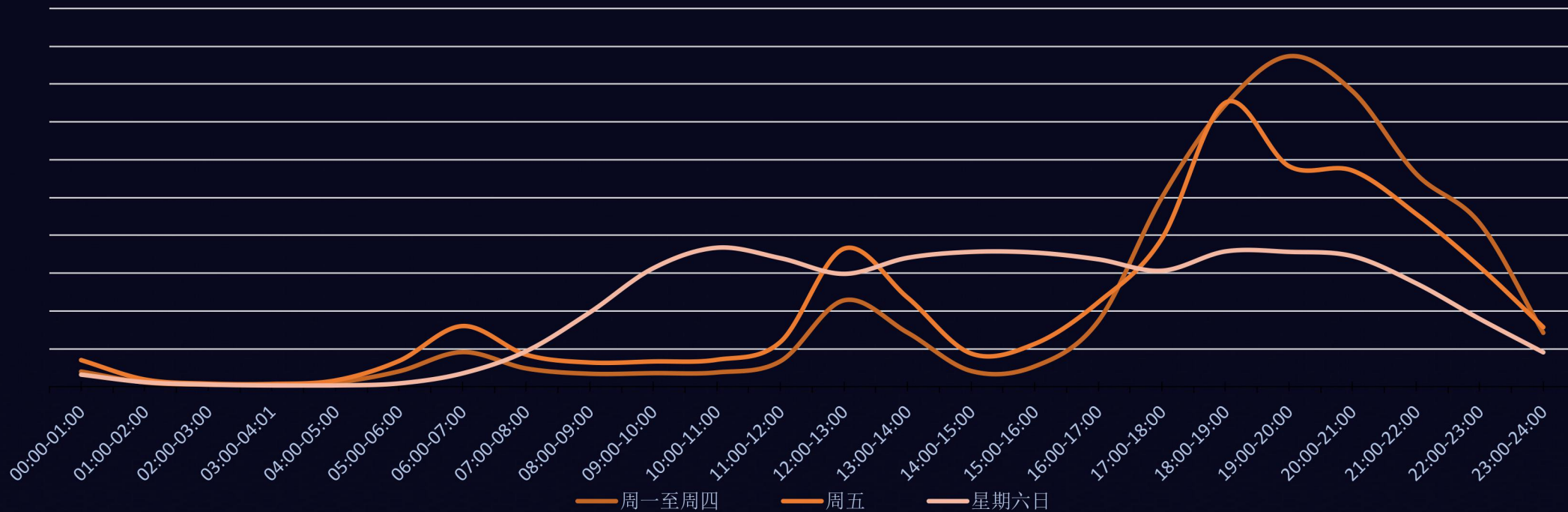


— 6-19岁总人口 — 19岁以下网民

2017年6-19岁人口数量（万人）**20636**万人 2017年19岁以下网民数量（万人）**17679**万人

周一至周四晚上23点仍有8.64%的学生仍在忙于作业

用户日均使用峰值时段

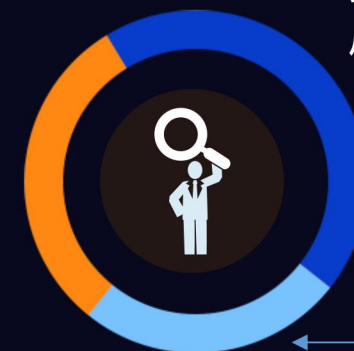


数据来源：作业帮

被称为“网络原住民”的新一代青少年儿童睡眠健康受到前所未有的挑战！

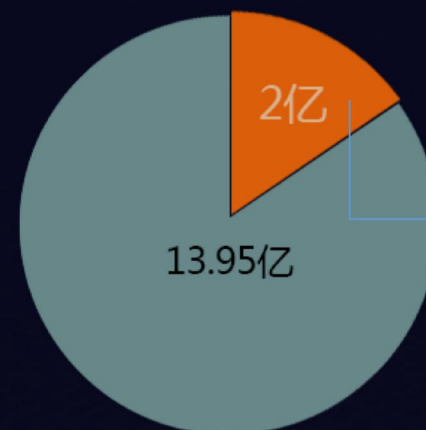


电子产品广为普及



家庭和学校对于学业成绩的不懈追求

环境（噪音和大气）污染不断加剧



青少年儿童

诸多挑战之下，互联网时代中国青少年儿童的睡眠有哪些**新特点新问题**？

为此我们做了一次**近7万人**的线上调查



6-12周岁：25225份



12-17周岁：42339份



女：42154 人



男：25410 人



家长：1916 人



学生：65648 人



睡眠摸底考

睡眠状况评分

$$= \boxed{\text{睡眠时长}} + \boxed{\text{睡眠障碍}} + \boxed{\text{醒后状态}}$$

调查结果显示
睡眠状况评分均值分

67.14分

分析方法

交叉
分析

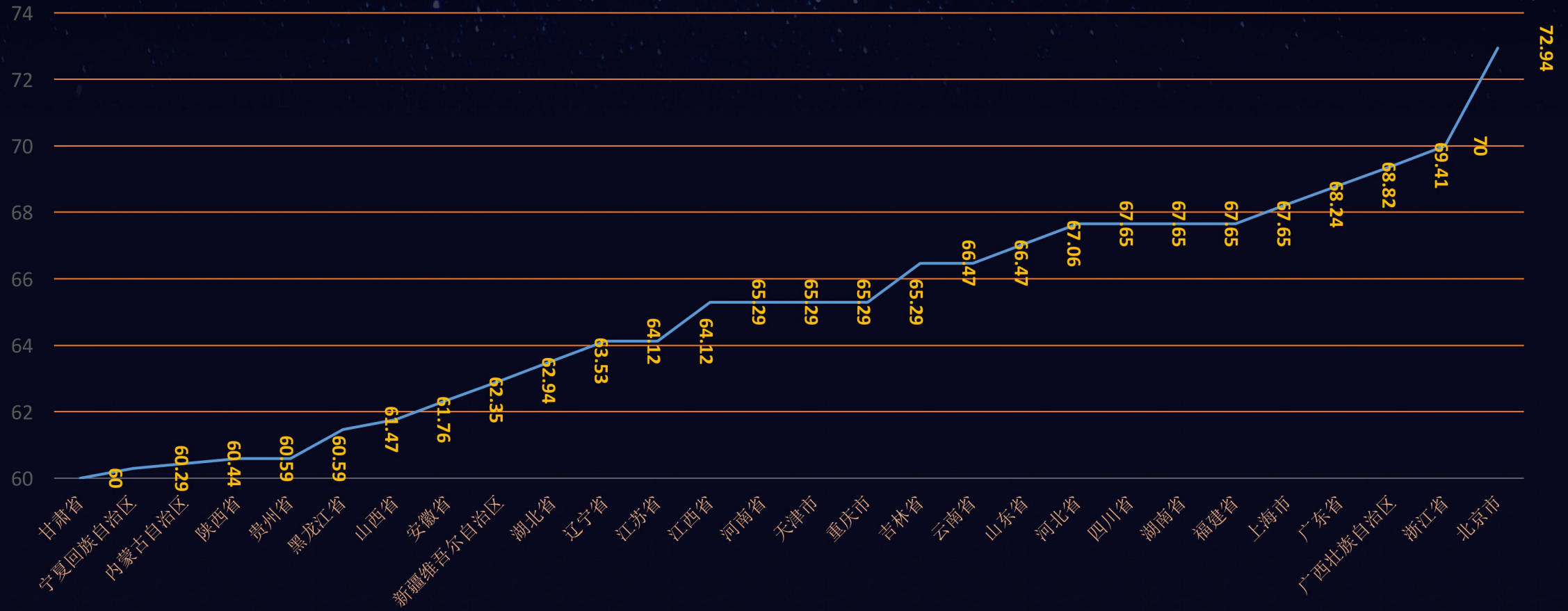
相关
分析

对应
分析



各省市睡眠状况评分中位数排行

本版分析及结论仅基于本次调查样本数据



总体来看：青少年儿童睡眠状况不佳，东部经济发达区稍好于西部
(不含有效样本数未满足500份的西藏、海南、青海、香港、澳门、台湾等地区)

睡眠时长

62.9%

青少年儿童睡眠不足8小时的占比

13-17周岁青少年的睡眠时长不足

81.2%

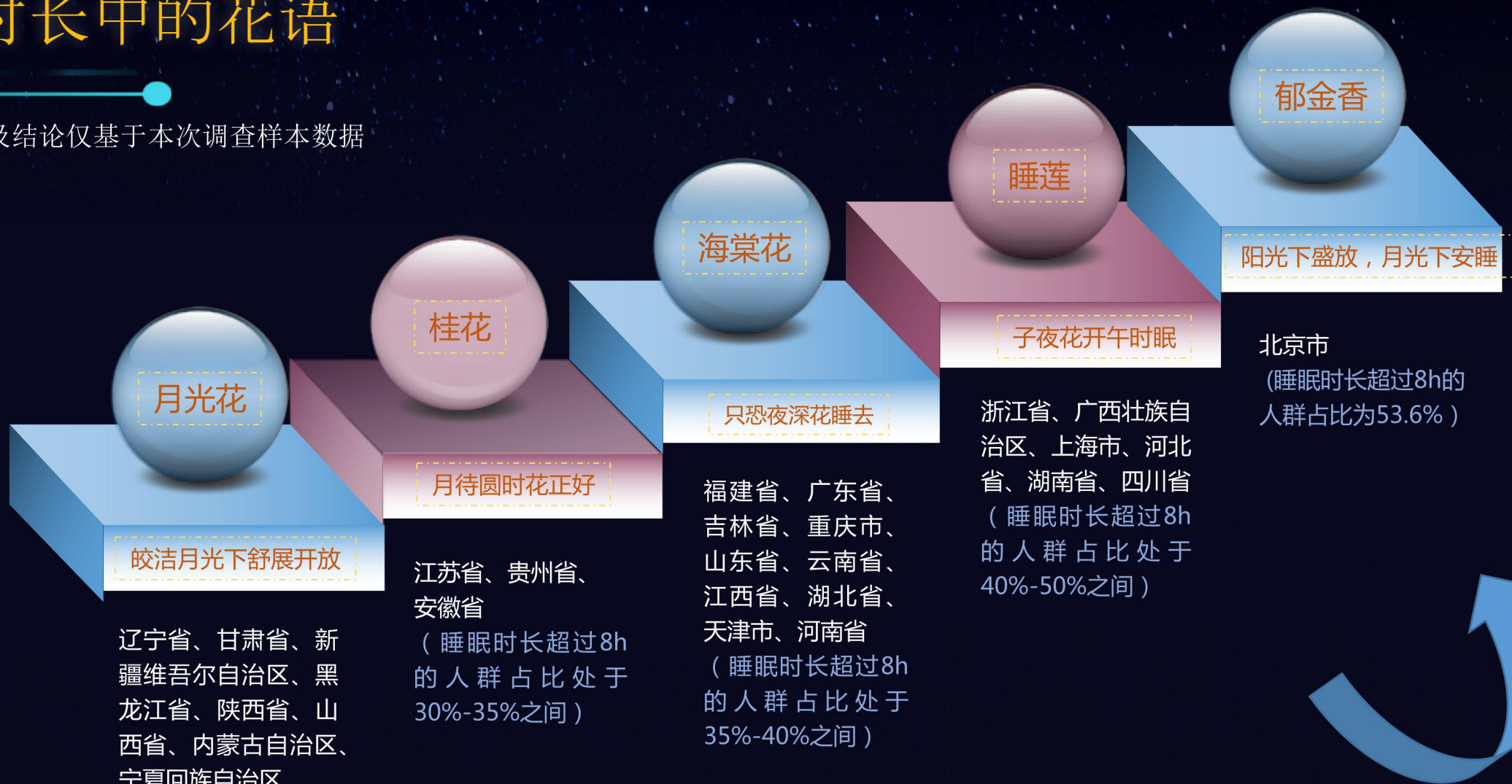
13-17周岁青少年儿童睡眠不足8小时的占比达到81.2%，6-12周岁的这一比例仅为32.2%

青少年儿童普遍睡眠不足，睡眠时长年龄差异显著。



睡眠时长中的花语

本版分析及结论仅基于本次调查样本数据



(不含有效样本数未满足500份的西藏、海南、青海、香港、澳门、台湾等地区)

他们睡得最晚，起得最早

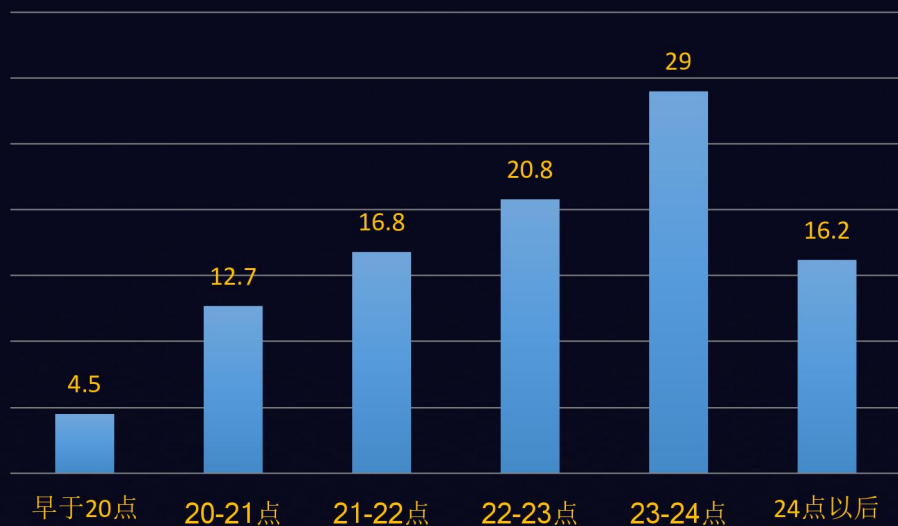
本版分析及结论仅基于本次调查样本数据

睡得最晚：内蒙古自治区

(64%的青少年儿童在22点之后才会入睡)



内蒙古自治区青少年儿童入睡时间分布图 (%)

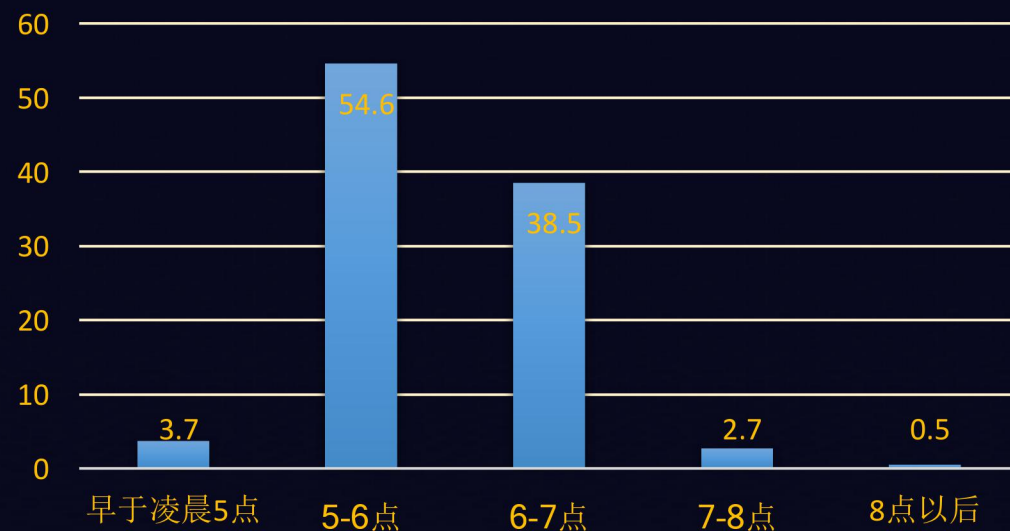


起得最早：江苏省

(58.3%的青少年儿童会在凌晨6点之前起床)



江苏省青少年儿童起床时间分布图 (%)



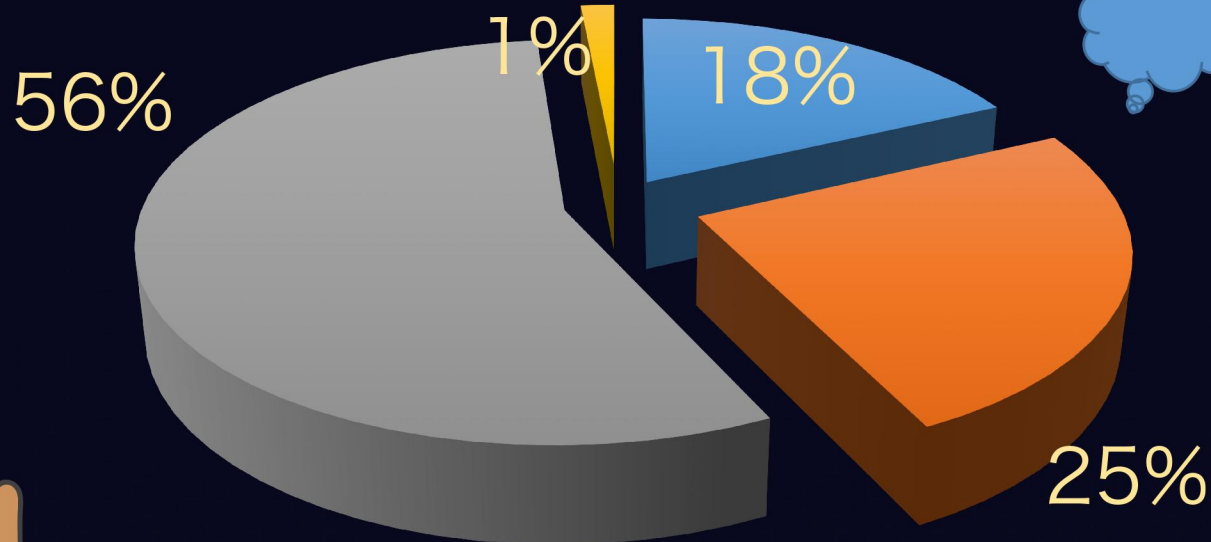
起床困难户

该如何叫孩子起床？

55.6%的青少年儿童是起床困难户



起床困难户比例图



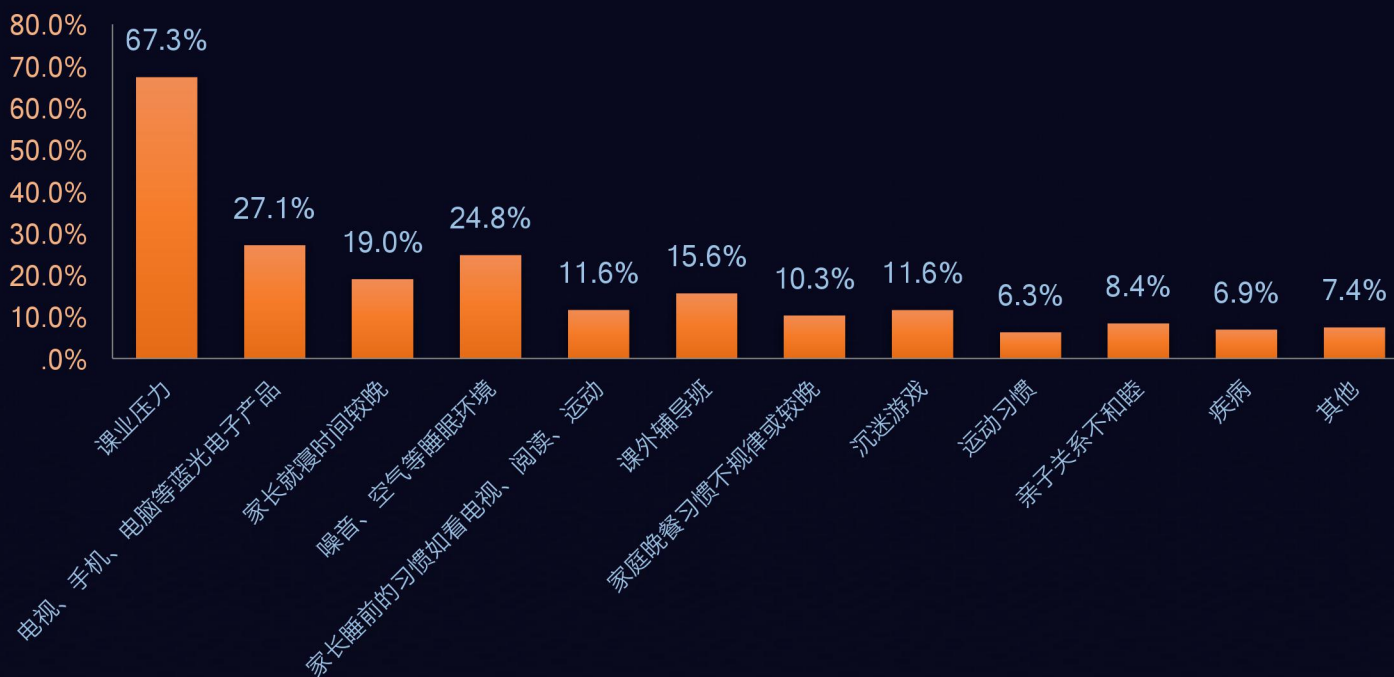
■ 一身轻松、精力充沛
■ 恋床、起床困难户

■ 不恋床，但仍感疲惫
■ 其他

是谁 “偷” 走了孩子的睡眠？

睡眠神偷排行榜

课业压力成为影响孩子睡眠的第一因素（67.3%），3C产品（27.1%）、噪音、声、光等睡眠环境（24.8%）、家长的睡眠习惯(19%)



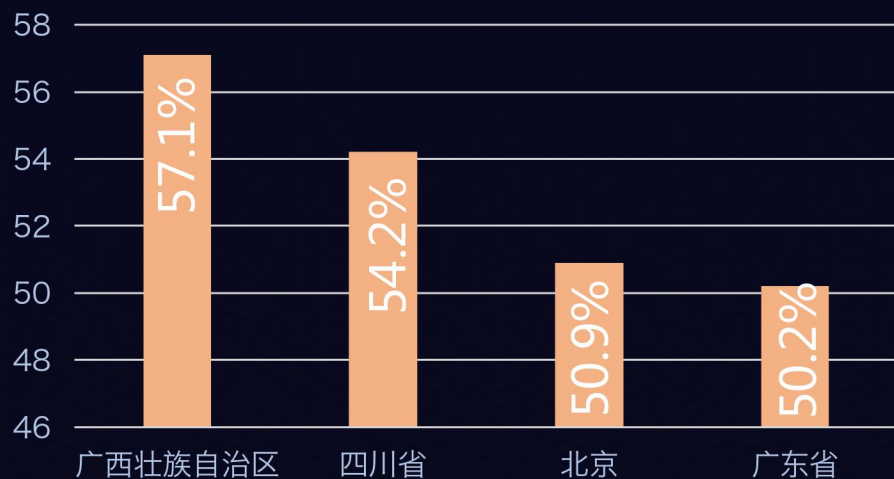
睡眠与学习效率

本版分析及结论仅基于本次调查样本数据

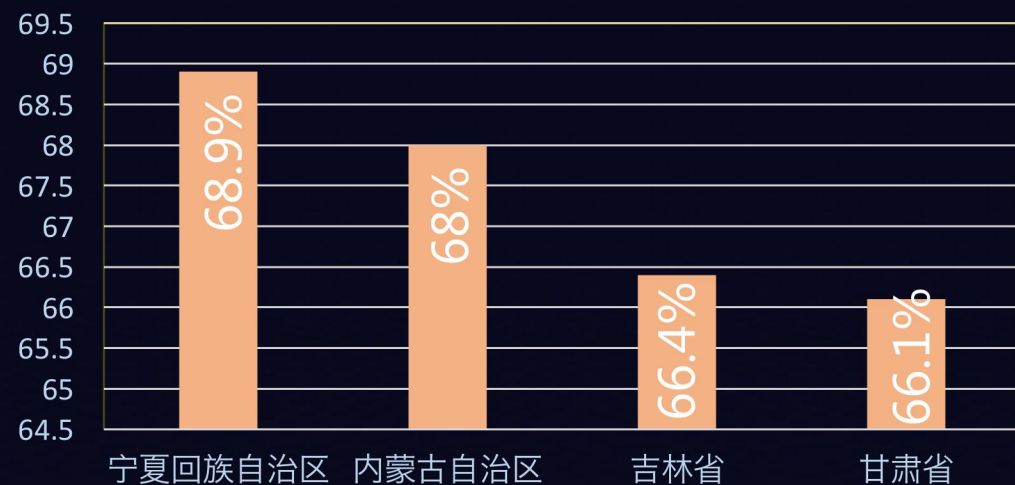


睡眠多的孩子，学习能力强，效率高，作业用时少

作业较少的区域
能够在3h之内完成作业

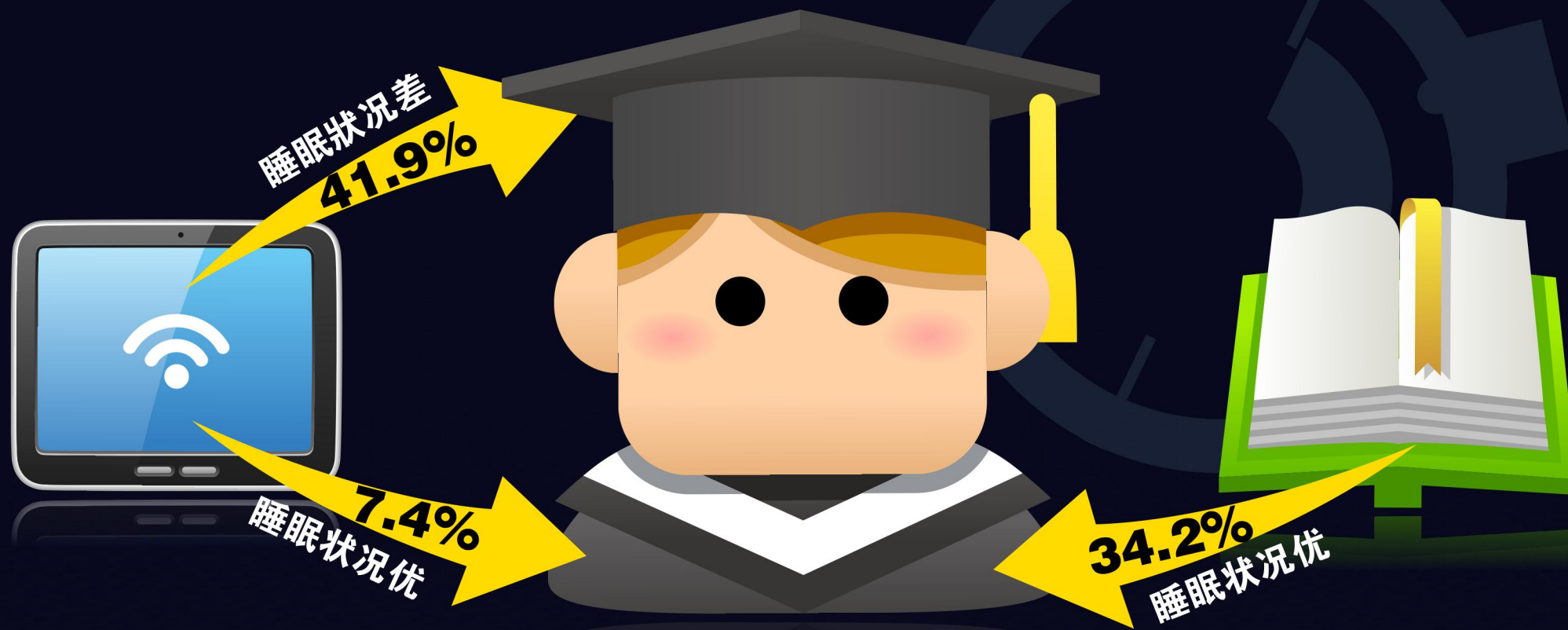


作业较多的区域
作业时长超过3h



3C与睡眠的恩怨

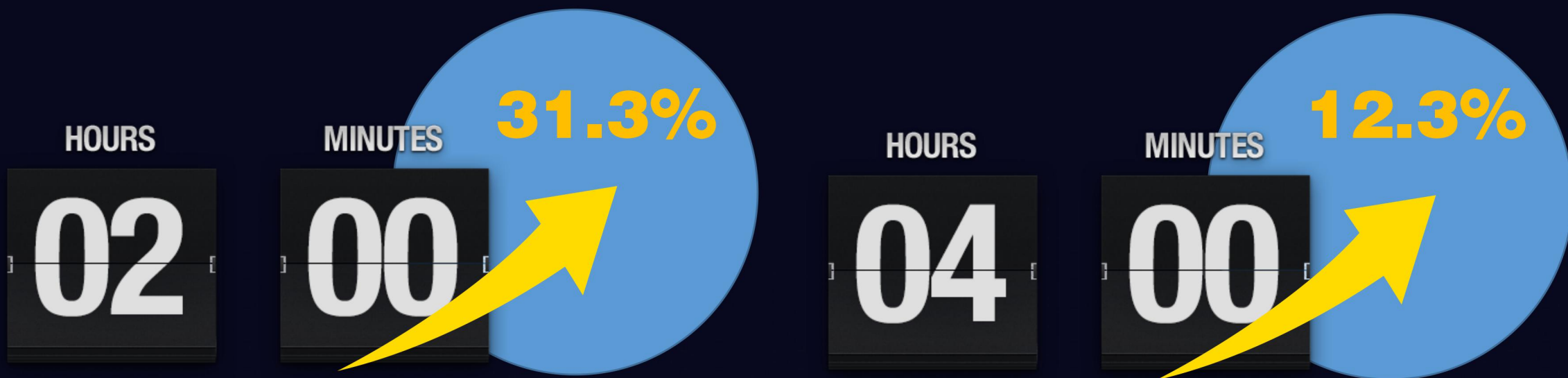
睡眠状况差的青少年儿童**41.9%**睡前会接触3C产品；
睡眠状况优的仅有**7.4%**，有**34.2%**则选择看书学习。



广西的受访青少年儿童玩电子游戏时间最长

每天玩游戏时长超过2h的孩子有31.3%；甚至有12.3%超过4h

本版分析及结论仅基于本次调查样本数据



北京受访青少年儿童从不玩电子游戏的比例最高31.9%

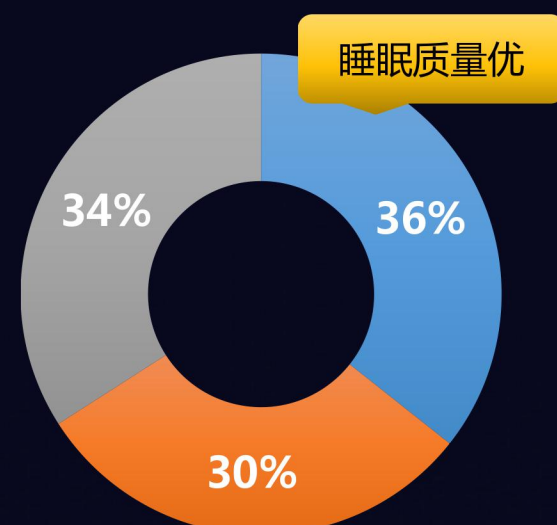
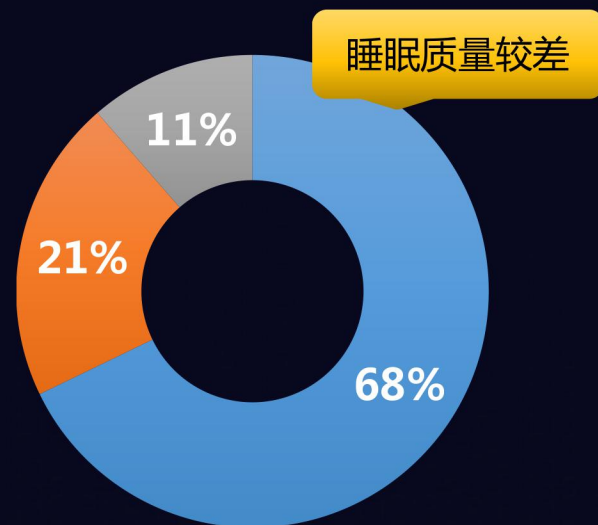


如果你当着孩子的面玩手机……

家长是否经常当着孩子面玩手机或电脑对于青少年儿童的睡眠状况影响较为明显

睡眠状况较差的青少年儿童有68%的父母都会经常当着孩子面玩手机或电脑

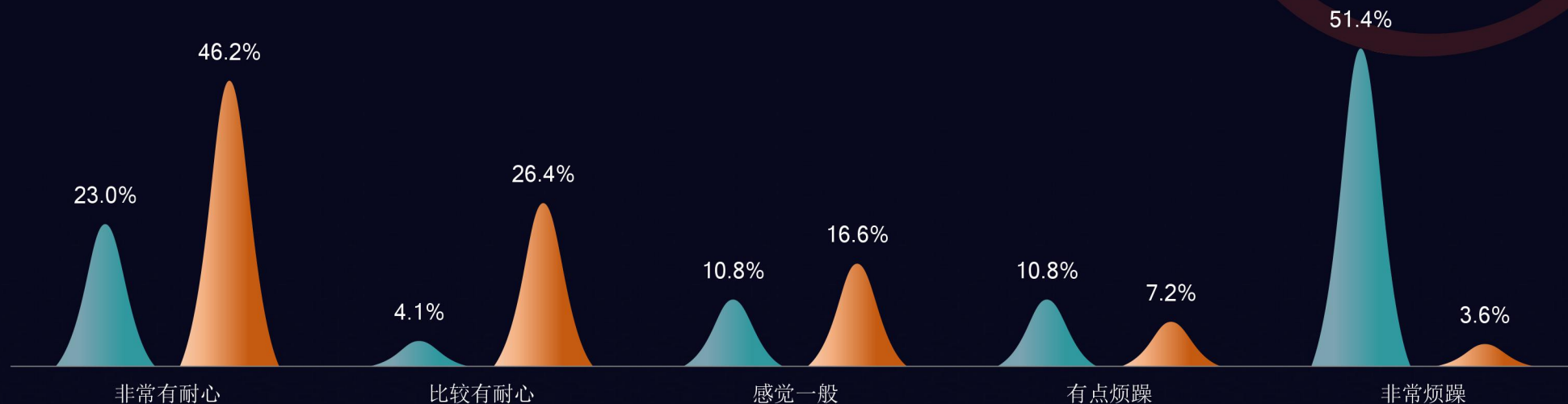
睡眠状况优的这一比例约为36%



■ 有，而且经常当着孩子的面玩手机或电脑 ■ 有，但不会当着孩子的面玩手机或电脑 ■ 无

平时母慈子孝，**辅导作业**鸡飞狗跳

睡眠状况优的人群中有**46.2%**的人，父母在辅导其功课时非常有耐心
而睡眠状况差的则有**51.4%**的人，父母在辅导其功课时非常烦躁



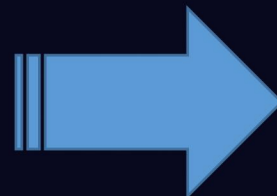
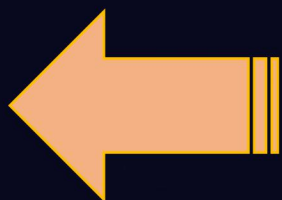
家长辅导作业时的情绪与孩子睡眠状况关系图

▲ 睡眠状况差 ▲ 睡眠状况优



• 多重对应分析显示

睡眠质量高的群体特点：睡眠时长充足，作业轻松，较少接触3C产品，成绩较好，家庭气氛和谐

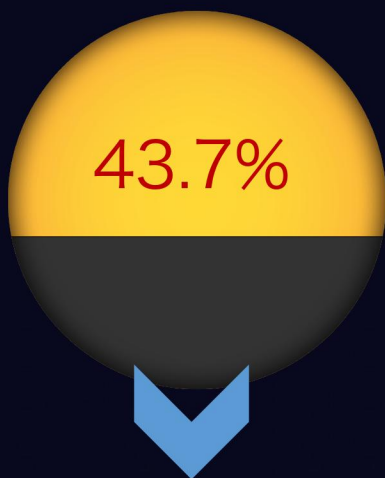


睡眠质量低的群体特点：睡眠少，作业效率低，成绩较差、偷偷玩手机，锻炼不足，家庭氛围不和谐



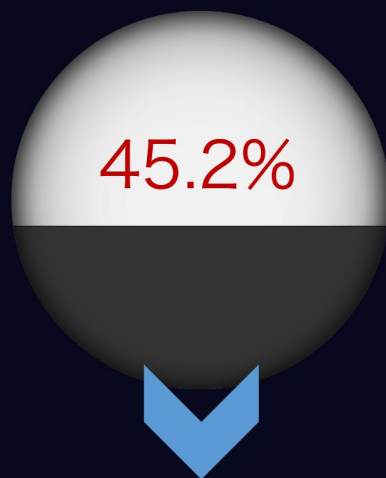
睡眠不及格的后果

情绪低落



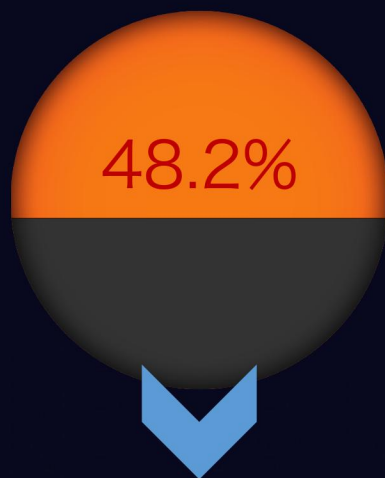
认为睡眠质量差会导致情绪低落

脾气暴躁



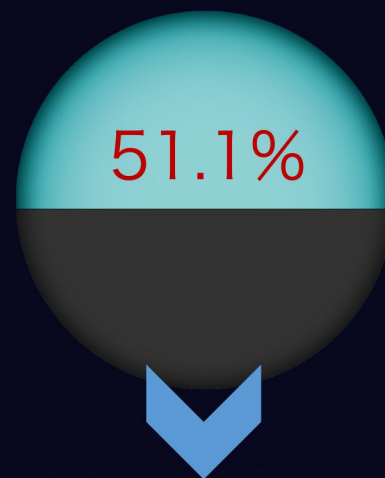
认为睡眠差会让他们变得脾气暴躁

记忆力变差



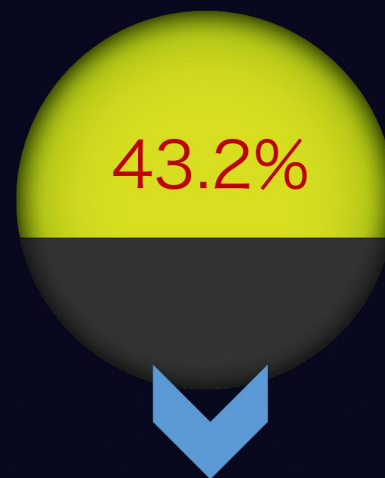
认为睡眠差会让他们记忆力变差

注意力难以集中



认为睡眠差会让他们难以集中注意力

考前过度焦虑



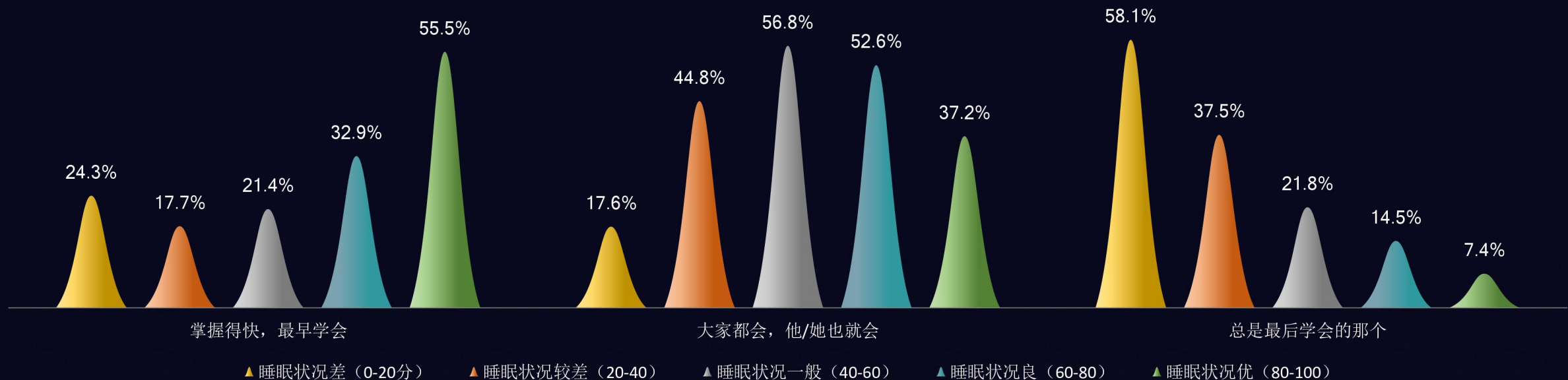
认为睡眠差会让他们考前过度焦虑

睡眠与认知能力

睡眠状况对于青少年儿童的认知能力影响明显

在睡眠状况优的青少年儿童中有**55.5%**对于新知识技能的掌握快于他人

在睡眠状况差的青少年儿童中则有超过**58%**的对于新知识新技能总是最后学会的那个



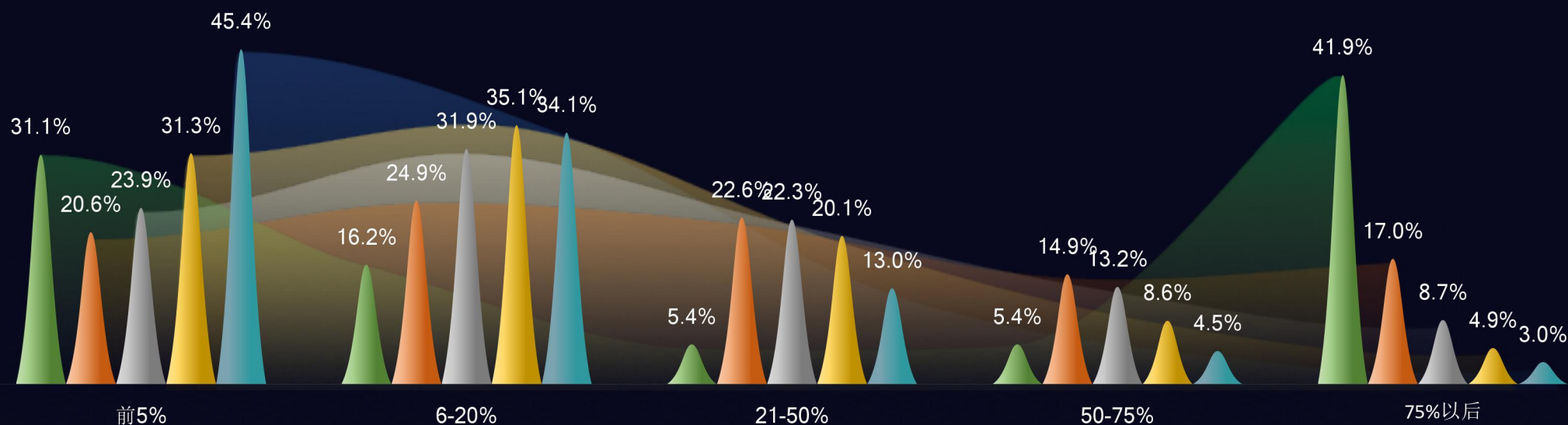
睡眠状况与认知能力关系图

睡眠与成绩

睡眠状况对于青少年儿童的学习成绩影响明显

在睡眠状况优的青少年儿童中分别有**45.4%**、**34.1%**的在班级排名中分别位于**前5%**和**6-20%**

而在睡眠状况差的青少年儿童中则有**41.9%**的排名在班级的**75%以后**



学习成绩在班级的排名

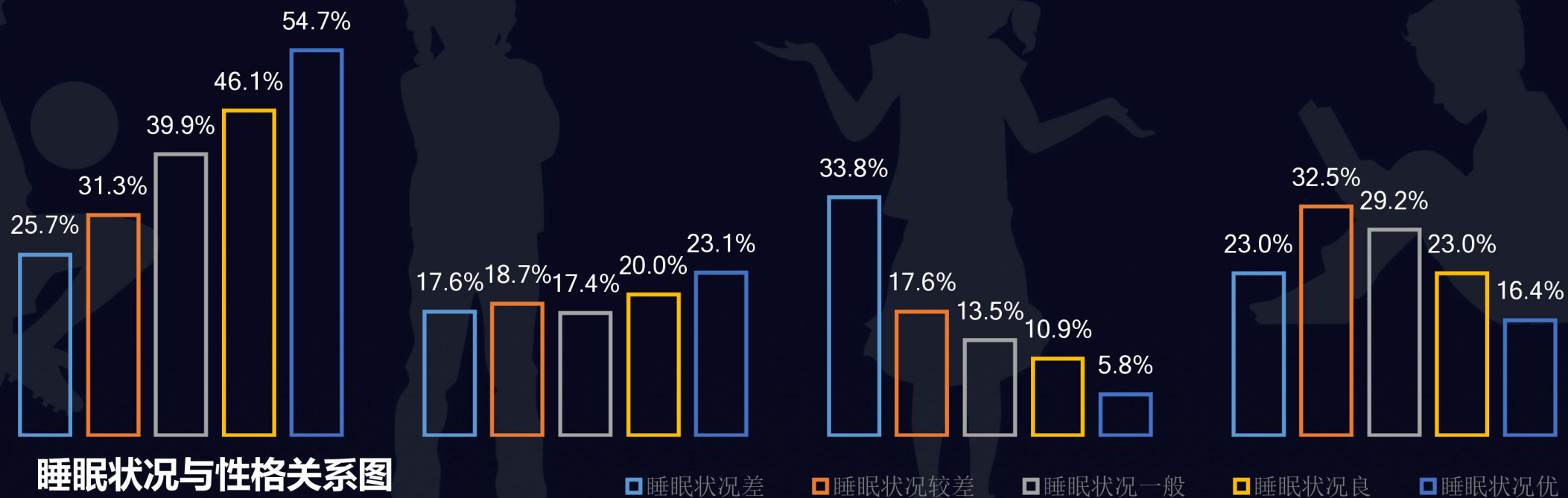
▲ 睡眠状况差 ▲ 睡眠状况较差 ▲ 睡眠状况一般 ▲ 睡眠状况良 ▲ 睡眠状况优

睡眠与性格

睡眠状况对于青少年儿童的性格形成也有显著影响

睡眠状况优的青少年儿童中有**54.7%** 性格乐观开朗热爱社交

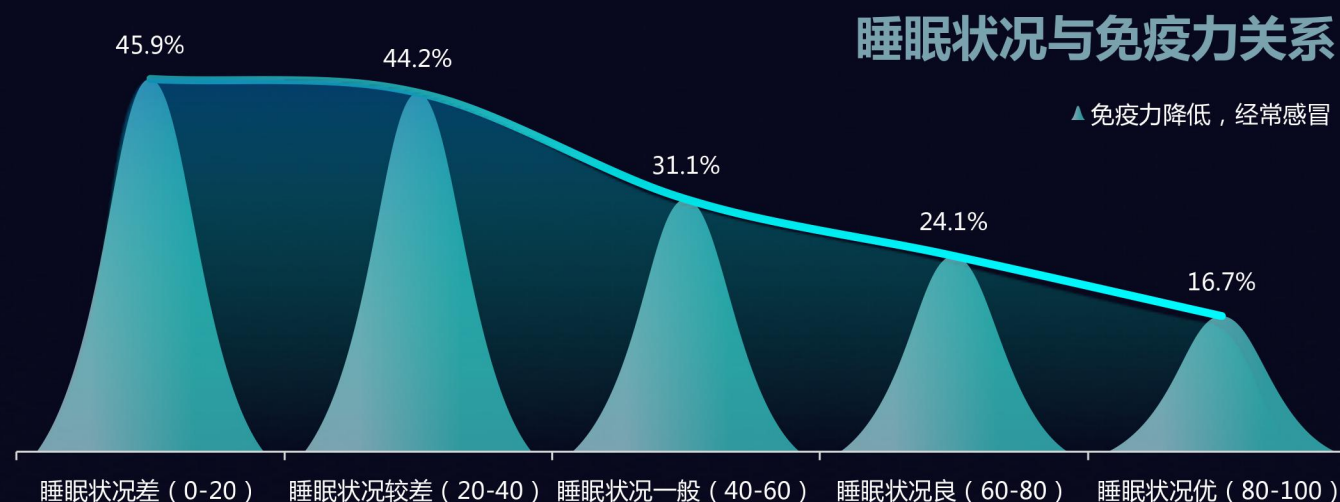
而睡眠状况较差的青少年儿童则对父母的依赖感更强，需要家长做出决定（**33%**）



睡眠与身体健康

睡眠状况对于青少年儿童的身体健康有较为显著的影响

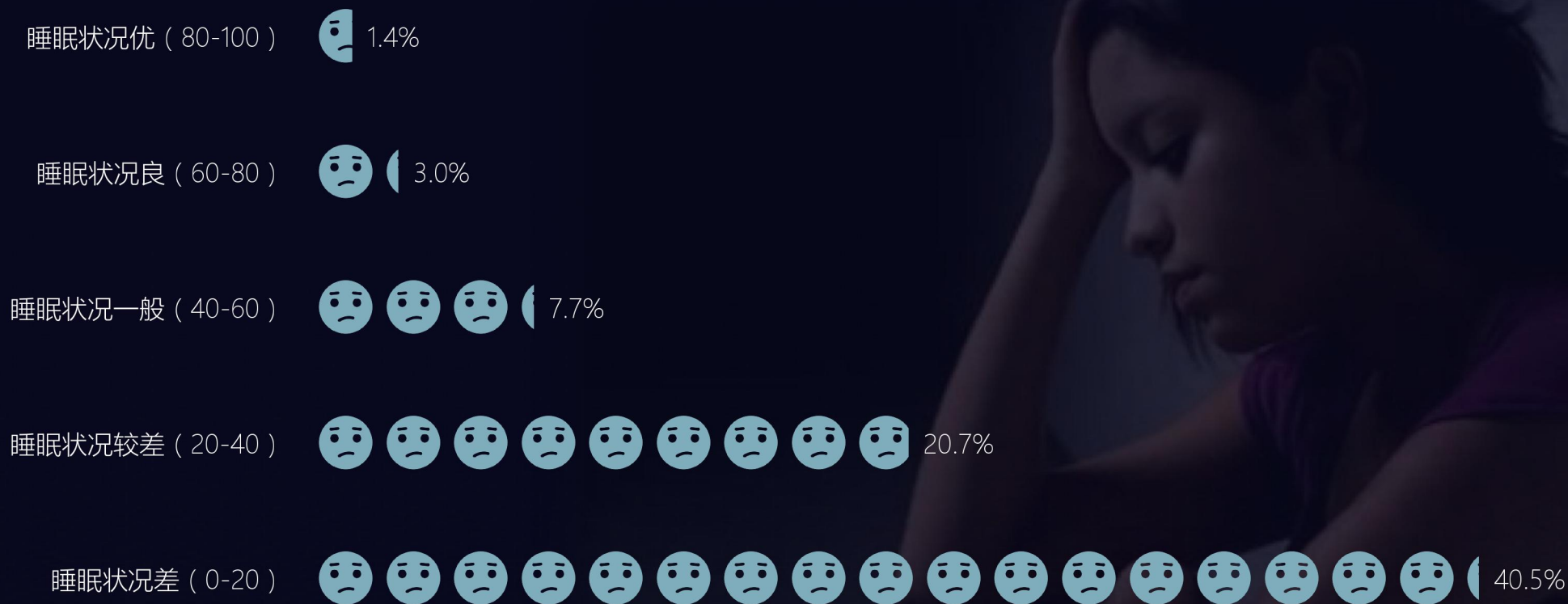
调查结果显示睡眠状况差的人群中有45.9%的免疫力低下经常感冒，明显高于睡眠状况优的16.7%



睡眠与青少年抑郁

有**40.5%**的睡眠质量差的青少年儿童会出现神经衰弱或抑郁，而睡眠状况优的这一比例仅为**1.4%**

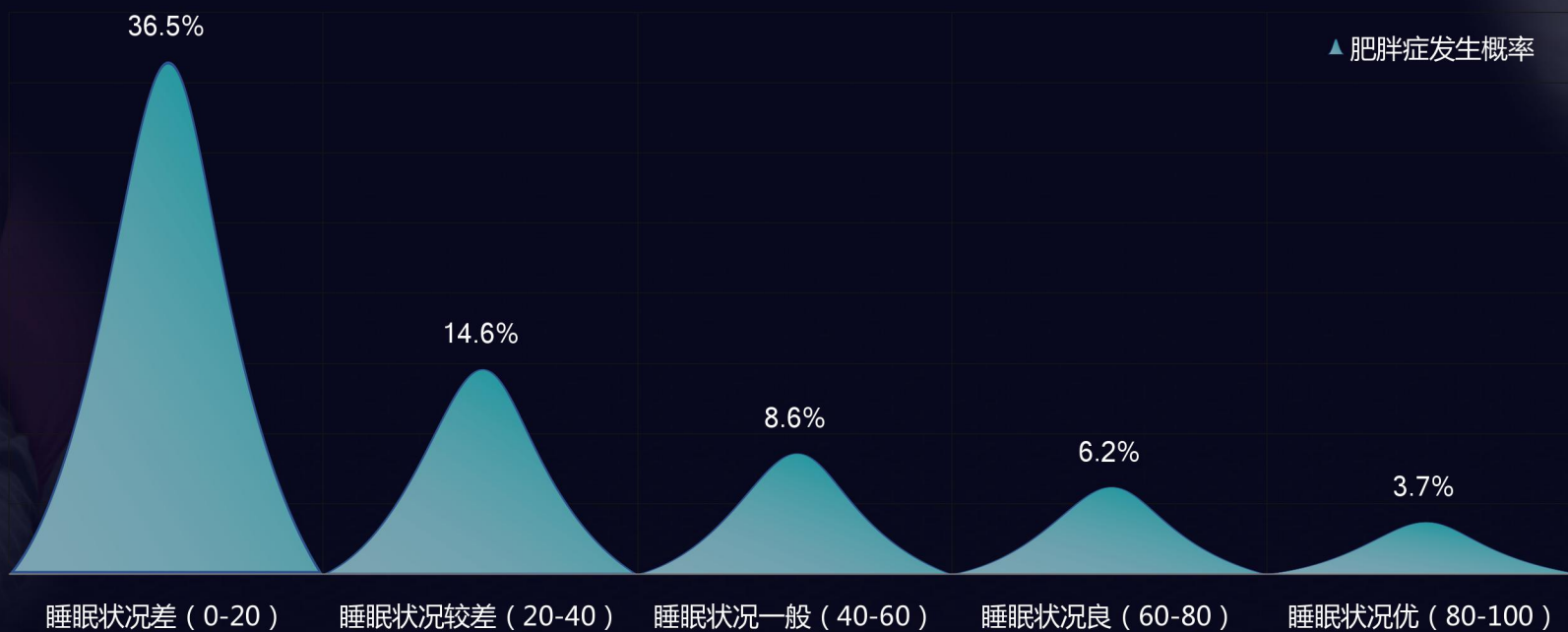
睡眠状况与神经衰弱或抑郁的关系



睡眠与肥胖症

有**36.5%**的睡眠质量差的青少年儿童会出现肥胖症，而睡眠状况优的这一比例仅为**3.7%**

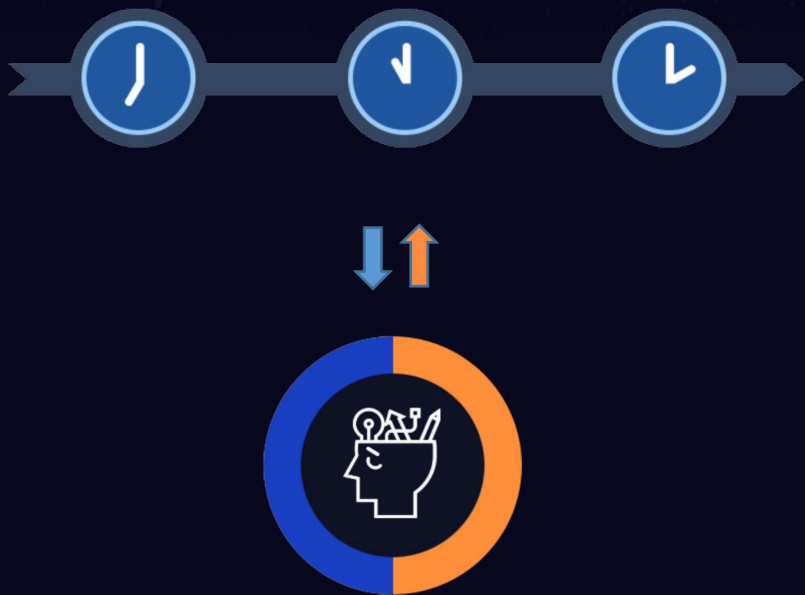
睡眠状况与肥胖症关系





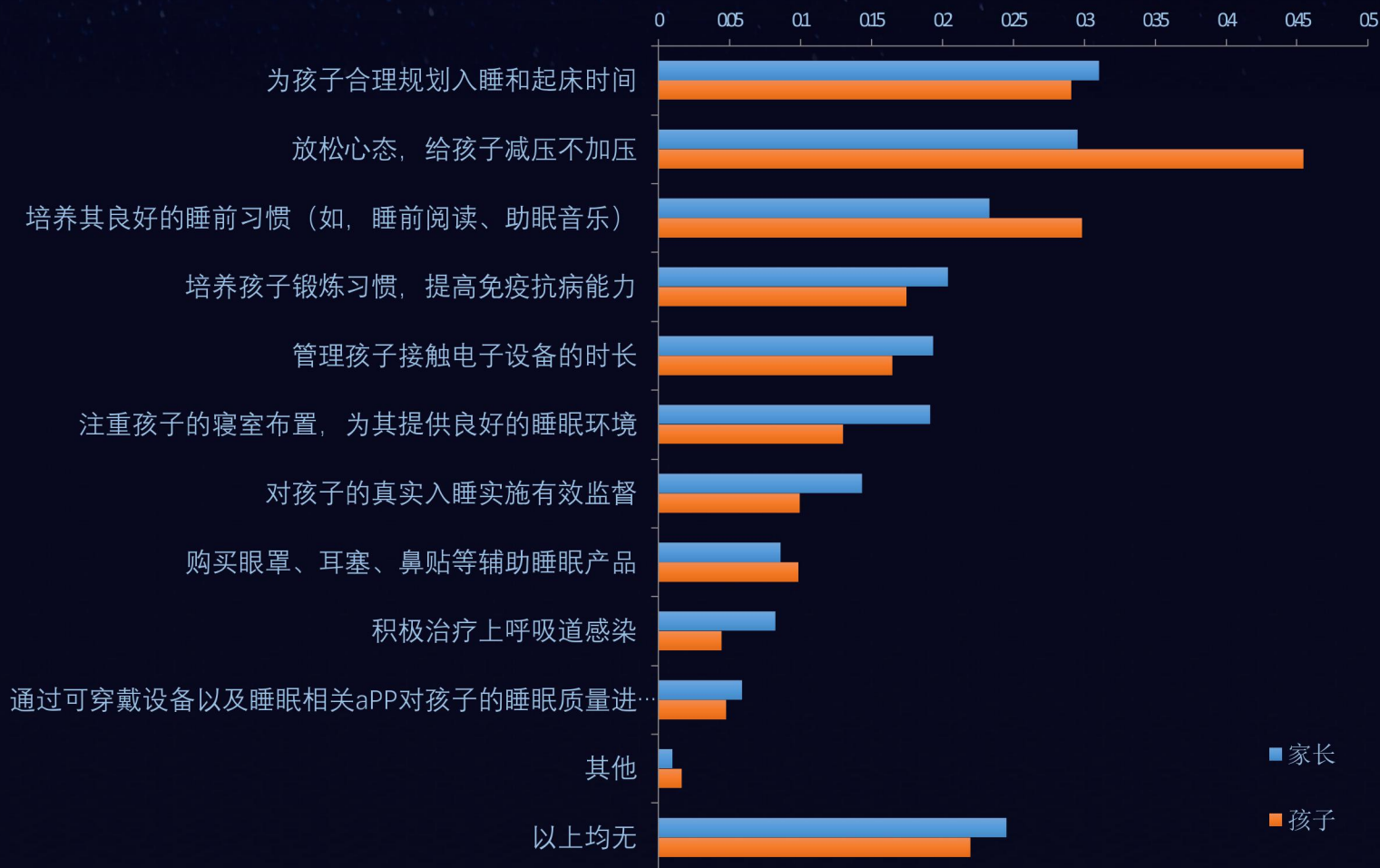
孩子的睡眠“守卫战”

家长与孩子的不同选择

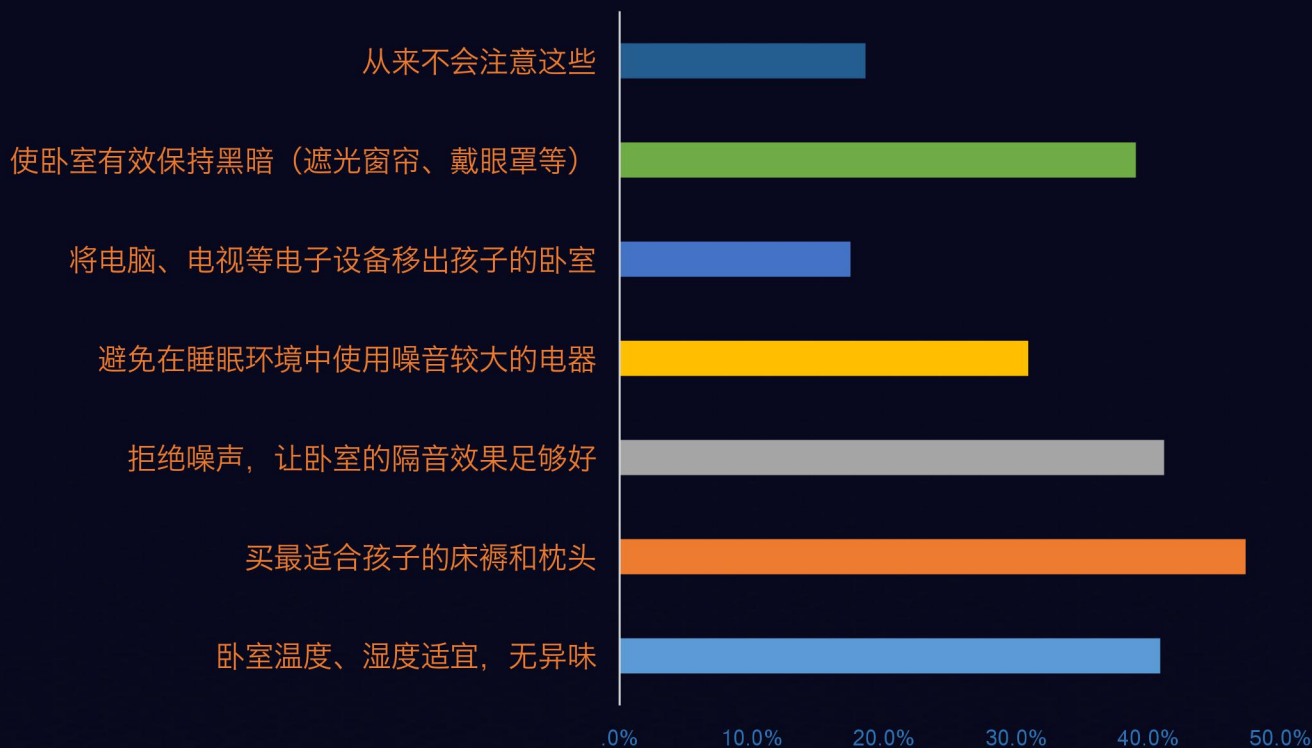


家长通常会选择为孩子合理规划睡眠时间来帮助孩子睡眠

青少年儿童更希望父母通过放松心态给孩子减压来帮助自己睡眠



合适的床褥和枕头、隔音和遮光设备成为目前最受欢迎的助眠产品



• 床上舒适度

床是睡眠的场所，合适的枕头和床垫能让你全身心放松，给你更好的睡眠质量。



• 声音

卧室应保持安静无噪音。



• 光线

光照能刺激大脑兴奋度，使人较难进入睡眠状态造成人们睡眠不稳，浅睡期增多。

有三成的受访者愿意借助人工智能手段改善青少年儿童睡眠状况

不愿意，人们对于睡眠与人工智能还知之甚少

30.4%

愿意，未来是人工智能的时代

30.8%

观望，待到效果通过市场普遍检验之后愿意给孩子使用

38.8%



愿意，未来是人工智能的时代

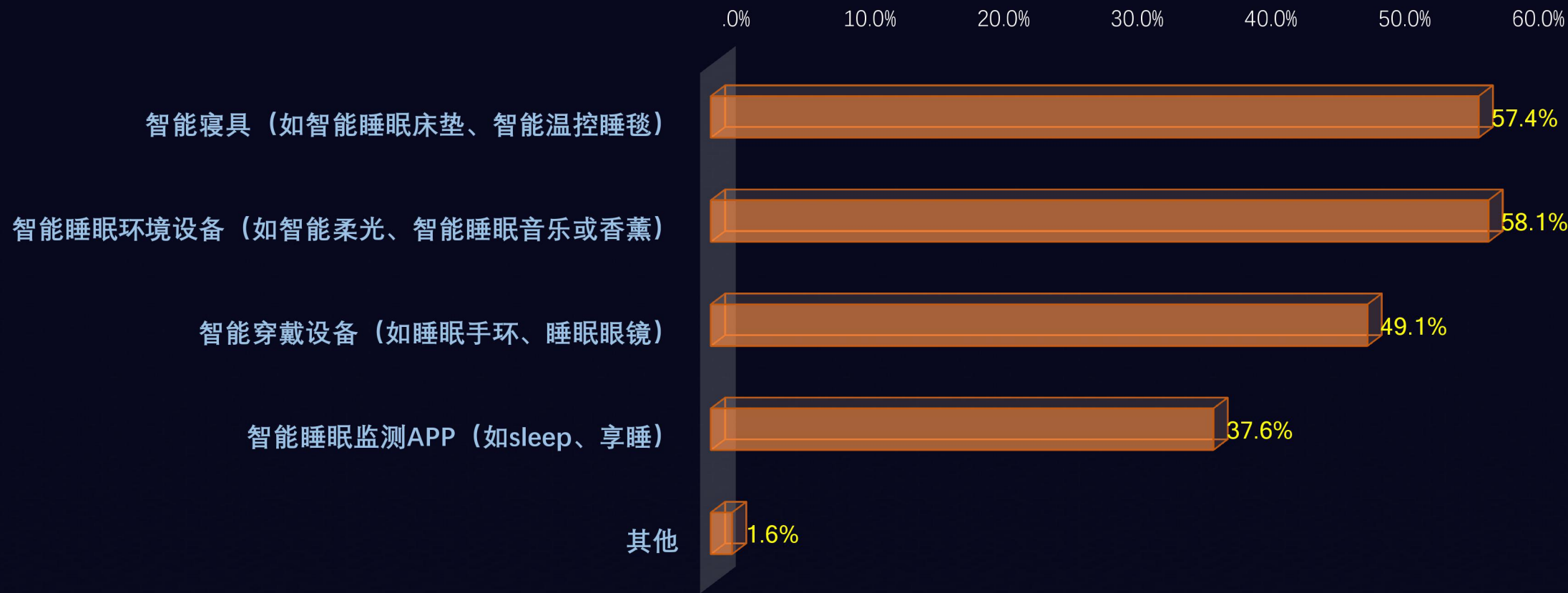


观望，待到效果通过市场普遍检验之后愿意给孩子使用



不愿意，人们对于睡眠与人工智能还知之甚少

愿意的人群中一半以上的 会选择智能寝具和智能睡眠环境设备



数据说明

1. 数据来源于教育部、统计局、中国互联网信息中心以及作业帮调研数据、艾瑞数据；
2. 作业帮平台大数据汇集4亿累计注册用户、月度活跃用户8500万，覆盖全国范围；
3. 本次调研由中国睡眠研究会专家全程提供专业指导，以网络问卷调研形式，对6-17周岁的青少年儿童进行睡眠状况调查。

版权说明

1. 本数据报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等）由《环球》杂志分析制作并拥有最终解释权，版权归《环球》所有；
2. 凡未经《环球》书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部的内容；
3. 任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯公司版权的行为，《环球》将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。



感谢聆听

THANK YOU