

本版与北京师范大学新闻传播学院计算传播学研究中心、重庆大学新闻学院小强传播团队、上海大学新闻传播学院、中国科技新闻学会数据新闻专委会、安徽师范大学新闻与传播学院合作共办

“睡眠赤字”的一代：“00 后”大学生为何越睡越晚

■张依文 罗美

熄灯后的寝室里,还亮着多少块手机屏幕?当智能手机深度嵌入求学、社交与娱乐领域,大学生的“睡眠账户”却频频出现赤字。

多份研究报告已提示睡眠不足的风险。《中国居民睡眠健康白皮书》等研究报告指出,当代年轻人正

面临着屏幕蓝光引发的各种熬夜问题。

为更好地认识大学生的睡眠问题,我们结合 340 份来自全国各地大学生的调查问卷,希望为当下研究提供部分延伸分析,全面揭示“00 后”大学生面临的“睡眠赤字”。

习惯性熬夜的恶性循环

在没有外界压力的情况下,熬夜仍是大学生的“主动选择”。调查显示,76%的受访大学生会在没有外界压力的情况下,主动推迟入睡时间。在接受调查前的一周中,有约四成(41%)大学生有 3 到 5 天在零点后入睡,约 22%的大学生有 6 到 7 天在零点后入睡。

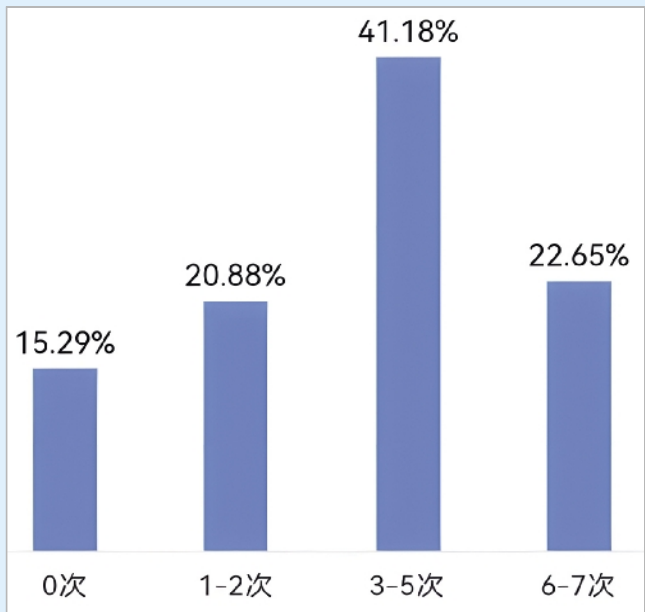


图 1. 受访大学生过去一周零点后入睡的频率

值得关注的是,睡得晚不等于“睡得少”。尽管多数受访大学生存在晚睡习惯,但有超过六成(63%)的大学生表示,自己每日睡眠时长通常为 8 至 9 小时,高达九成(91%)的大学生每日总睡眠时间不低于 6 小时。这或许意味着,部分大学生可能通过日间补觉等方式平衡睡眠时长。

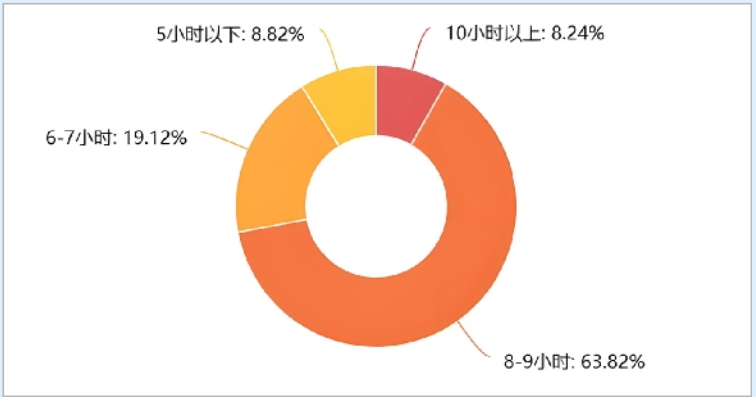


图 2. 平均每日睡眠时间

对于熬夜可能造成的危害,大学生并非毫无认知。熬夜容易导致皮肤变差、大脑疲劳、注意力下降,乃至引发心血管疾病等,都是大学生普遍了解的结果。但是,依然有大多数大学生(60%)认为,熬夜是快乐的。这种矛盾,或许与他们选择晚入睡的原因有关。

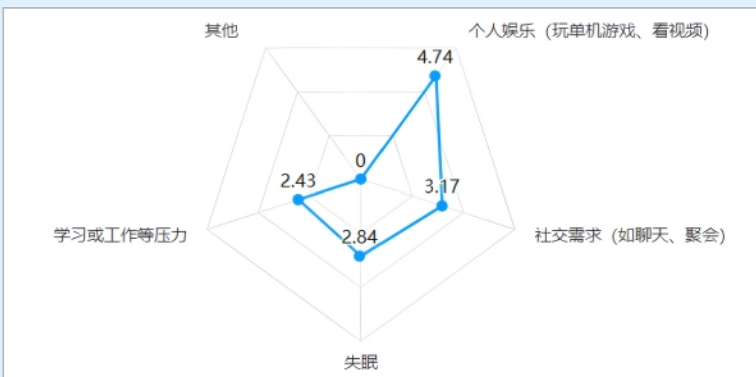


图 3. 选择晚睡的原因

注:选项平均综合得分 = 各选项频数与对应权值乘积之和 / 填写人次。

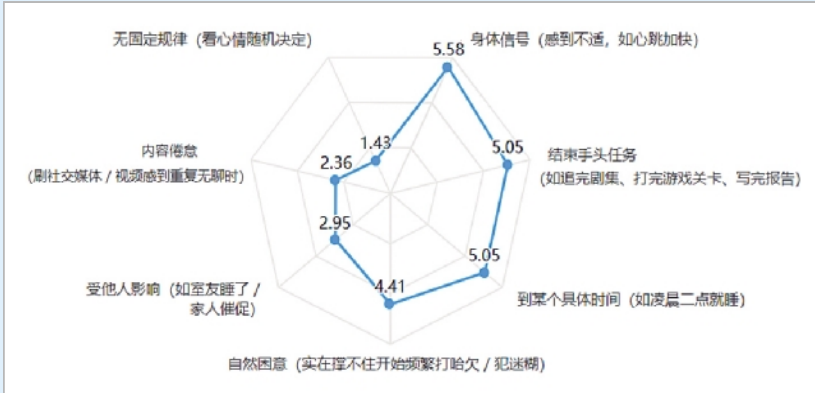


图 4. 熬夜时,通常在什么情况下决定去睡觉

从综合得分来看,个人娱乐以显著优势(4.74 分)位居首位,成为大学生熬夜的首要驱动力。这表明在深夜,尤其是完成当天任务后,大学生普遍将游戏、刷视频等娱乐活动视为主要的放松和消遣方式。数字娱乐内容的即时满足感和沉浸感也容易挤占睡眠时间,形成“再玩一局”“再看一集”的拖延习惯。

同时,聊天、聚会等社交需求的综合得分为 3.17 分,是第二大熬夜原因。

那么,熬夜到什么时候,大学生才会决定去睡觉?

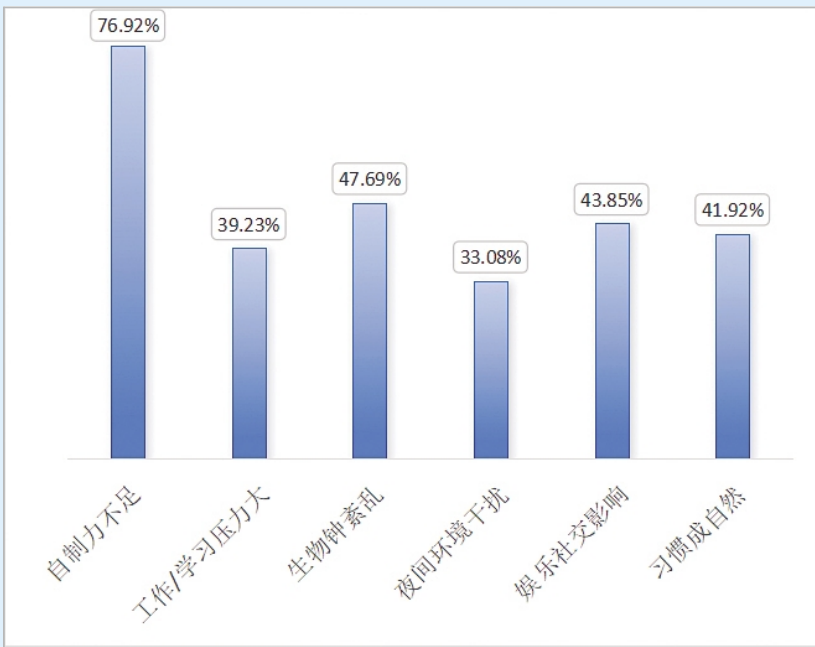


图 5. 戒除熬夜习惯过程中最大的困难

在调整作息失败的原因中,自制力不足高居首位,充分展现出智能手机已成为大学生熬夜的“第一推手”。生物钟紊乱紧随其后。长期熬夜形成的生物钟记忆,使“想早睡却睡不着”成为常态。

调整作息的困难,揭示了熬夜的恶性循环:长期熬夜→生物钟紊乱→调整作息失败→继续熬夜。

当代大学生的睡眠群像

在样本量更大的研究报告里,当代“00 后”大学生群体面临的睡眠困境同样暴露无遗。

《2024 中国居民睡眠健康白皮书》显示,仅有 29%的人群在 23:00 前入睡,47%的人群都在零点后入睡,13%的人群在凌晨 2:00 后入睡。而“00 后”平均入睡时间为 00:33,成为各代际中典型的“晚睡群体”。

《中国睡眠研究报告 2024》则针对不同年龄段进行了多方面数值的区分。

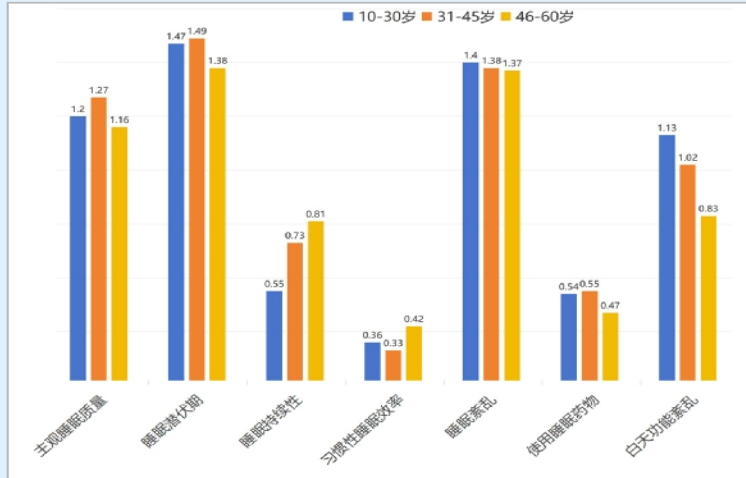


图 6. 《中国睡眠研究报告 2024》不同年龄段被调查者的睡眠质量差异

18 岁至 30 岁这一年龄段可大致对应年轻人群。数据显示,与其他年龄段相比,该群体的睡眠紊乱和日间功能紊乱得分均值最高,睡眠持续性得分均值则最低。尽管其他部分指标在 3 个年龄段中并未处于最差水平,但习惯性熬夜对年轻人睡眠质量与日常功能的影响依然值得高度重视。

为何年轻人更容易成为熬夜主力军?答案很难绕开手机成瘾。

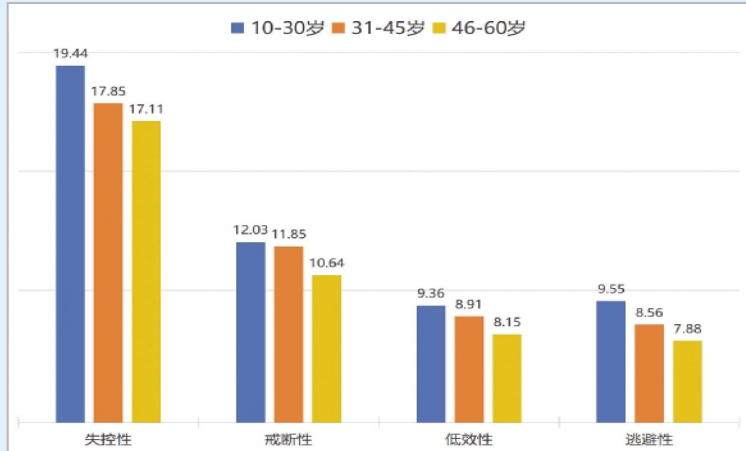


图 7. 《中国睡眠研究报告 2024》不同年龄段被调查者的手机成瘾差异

若以手机成瘾指数进行量化评估,18 至 30 岁青年群体在失控性、戒断性、低效性与逃避性 4 个维度的得分,均大于其他两个年龄段。

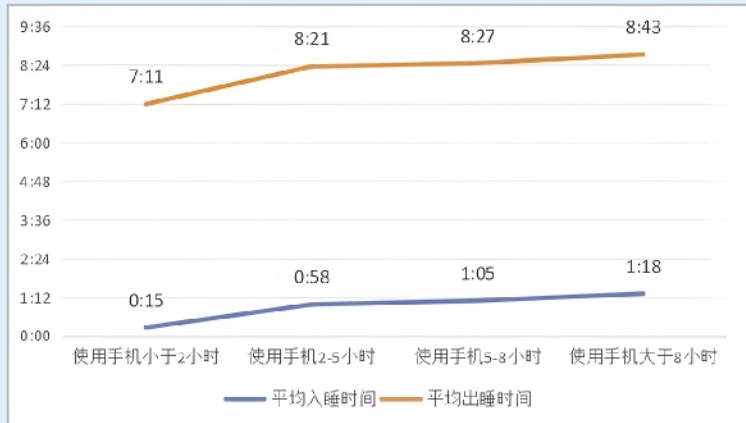


图 8. 《2025 中国居民睡眠健康白皮书》大学生每日手机使用时间与入睡时间

《2025 中国居民睡眠健康白皮书》中针对手机成瘾和睡眠时间晚的问题进行了关联分析。研究发现,39%的大学生每日使用手机超 8 小时,且随着每日使用手机时长的增加,入睡时间更晚,入睡时间也更晚。

此外,《中国睡眠研究报告 2024》引用研究指出,夜间使用智能手机更容易导致手机成瘾并影响睡眠质量,从而影响心理健康,手机成瘾和睡眠质量存在的双向关系可能会形成恶性循环。

熬夜,痛并快乐着

在前面的问卷中,许多人认为熬夜是“快乐”的。在个体采访中,一位大三学生则给出更具体的描述:“熬夜是痛并快乐着。”

最初,这位大学生只是偶尔晚睡,久而久之,却发现自己越睡越晚——从凌晨 3 点,渐渐拖到清晨 6 点。作息被彻底打乱后,即使早早放下手机,也常常辗转难眠。最后,只好重新点亮屏幕,刷起短视频。

手机成瘾的“快乐”终究要在健康上偿还。更值得警惕的是,许多年轻人明知“熬夜如自伤”,却依然难以在压力和娱乐间找到平衡点。

明知有害,为何仍放不下手机?或许,熬夜早已不是个人的作息问题。在信息奔涌、娱乐至上的当下,在生活节奏时常失控的日常里,深夜那点光亮成了不少年轻人一种无声的“代偿”——仿佛只有那一刻,时间才真正属于自己。

夜深了,你是还没睡,还是舍不得睡?

(作者单位:上海大学新闻传播学院。本文数据来源:《每天睡够 8 小时就可以熬夜了?专家:不推荐晚睡晚起》《记住十六条健康警戒线》《大众卫生报》);《晚睡 VS 少睡,哪个更伤身?你属于哪一种?》(青春上海微信公号);《2024 中国居民睡眠健康白皮书》《2025 中国居民睡眠健康白皮书》中国睡眠研究报告 2024》。数据截止时间:2025 年 11 月 18 日)