2017中国青年睡眠指数白皮书

The Chinese Youth Sleeping Health R

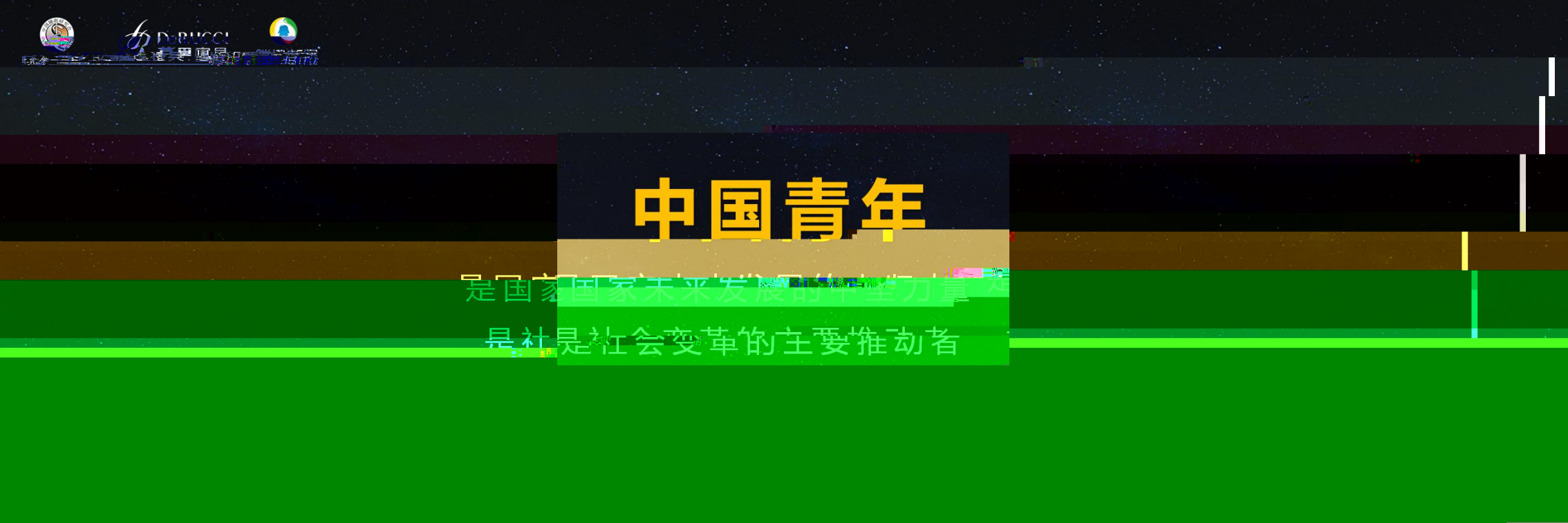
发布单位：

DeRUCCI 慕思软引

数据支持：

腾讯新闻

2017-3-20


中国青年
是国家国家未来发展的中坚力量
是社是社会变革的主要推动者

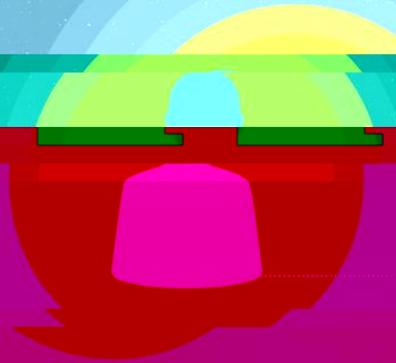
我们希望通过洞察



2017中国青年睡眠指数大调查

总调查人数

57661人

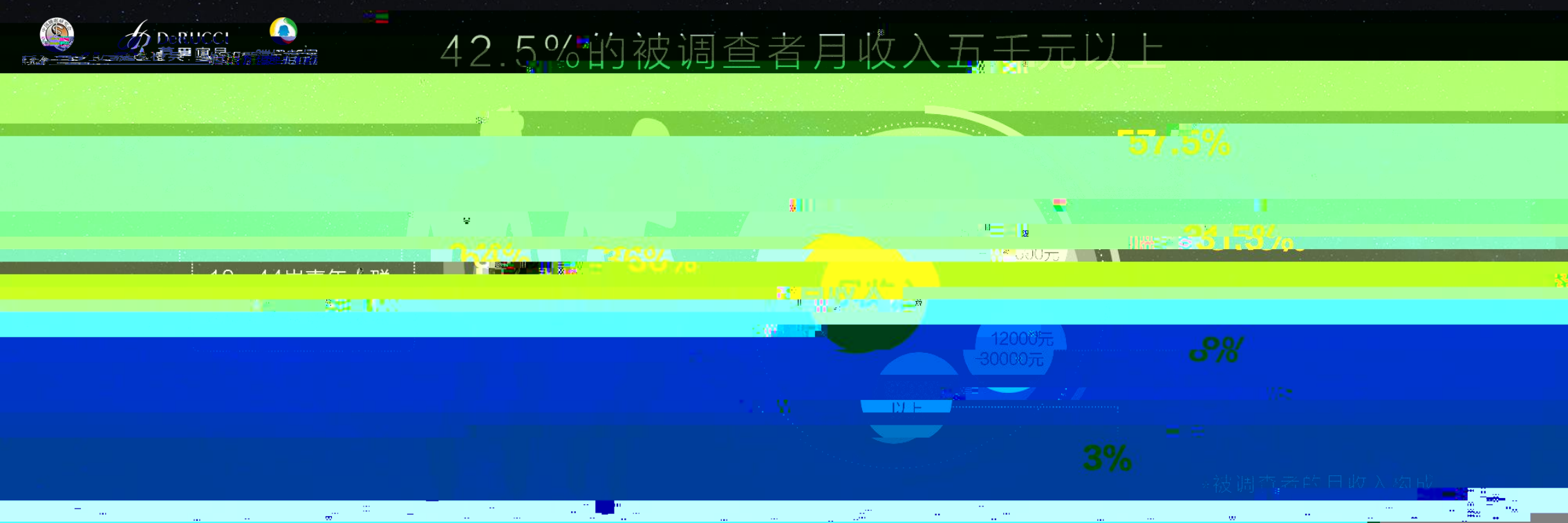


有效样本数

44308人

2017

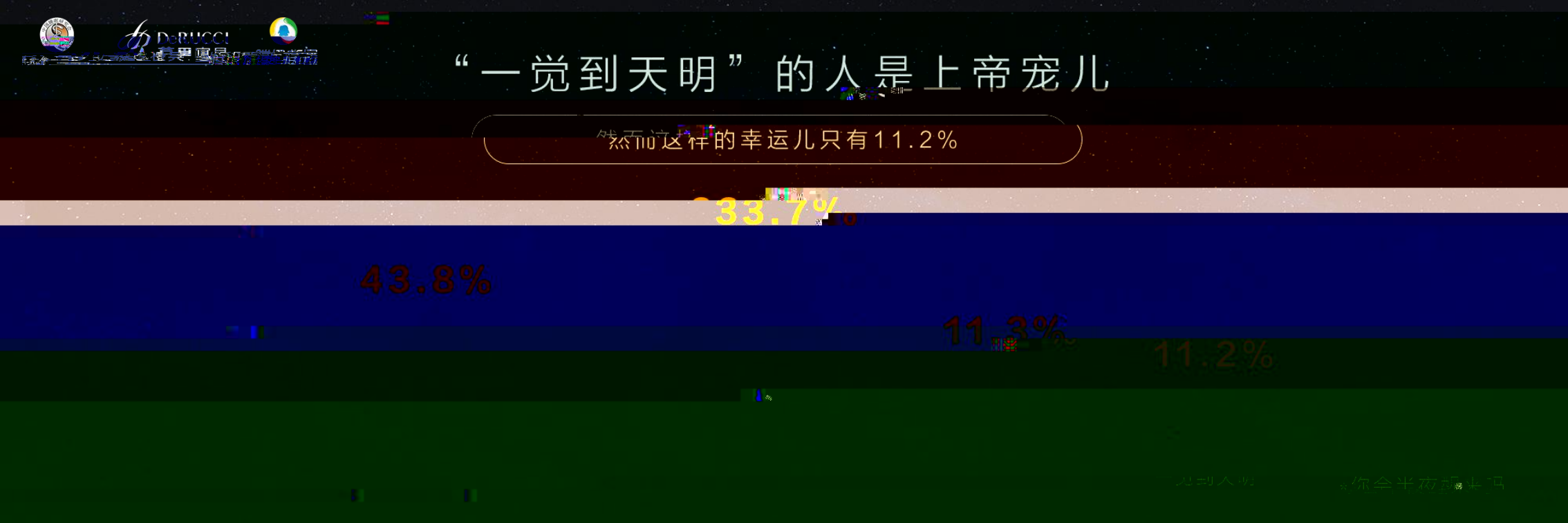
42.5%的被调查者月收入五千元以上




DeBUCCI
企业管理者

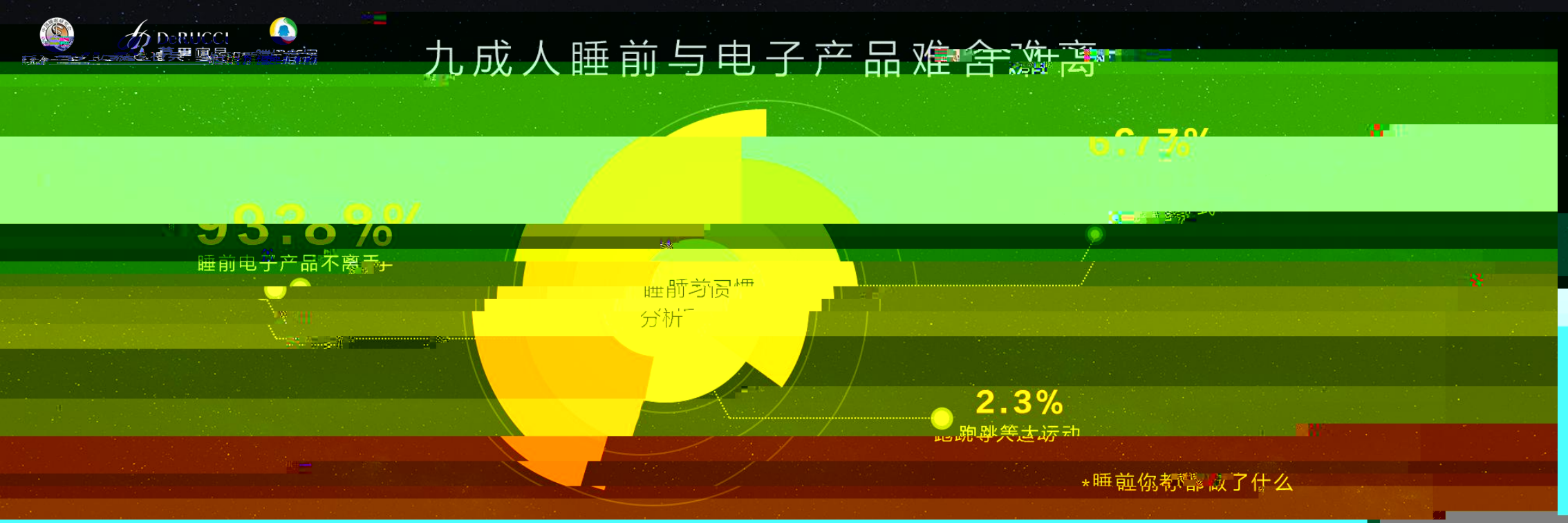



睡个好觉是一半以上人的奢望


“一觉到天明”的人是上帝宠儿
然而这样的幸运儿只有11.2%
33.7%
43.8%
11.3%
11.2%

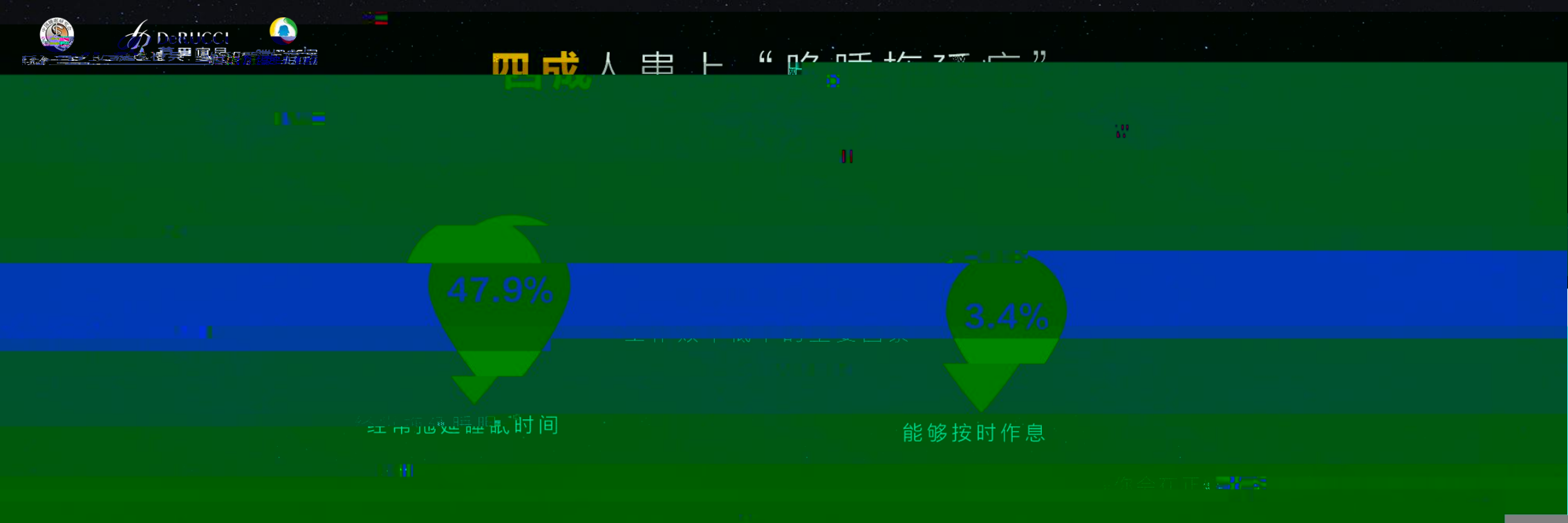

四成人是起床困难户
“睡不够、起不来”&“睡了却依然疲惫”占比高达91.3%
一觉醒来，
5.6%
虽然不恋床，
当仍感疲惫
45.6%
起床困难户
其他
3.1%

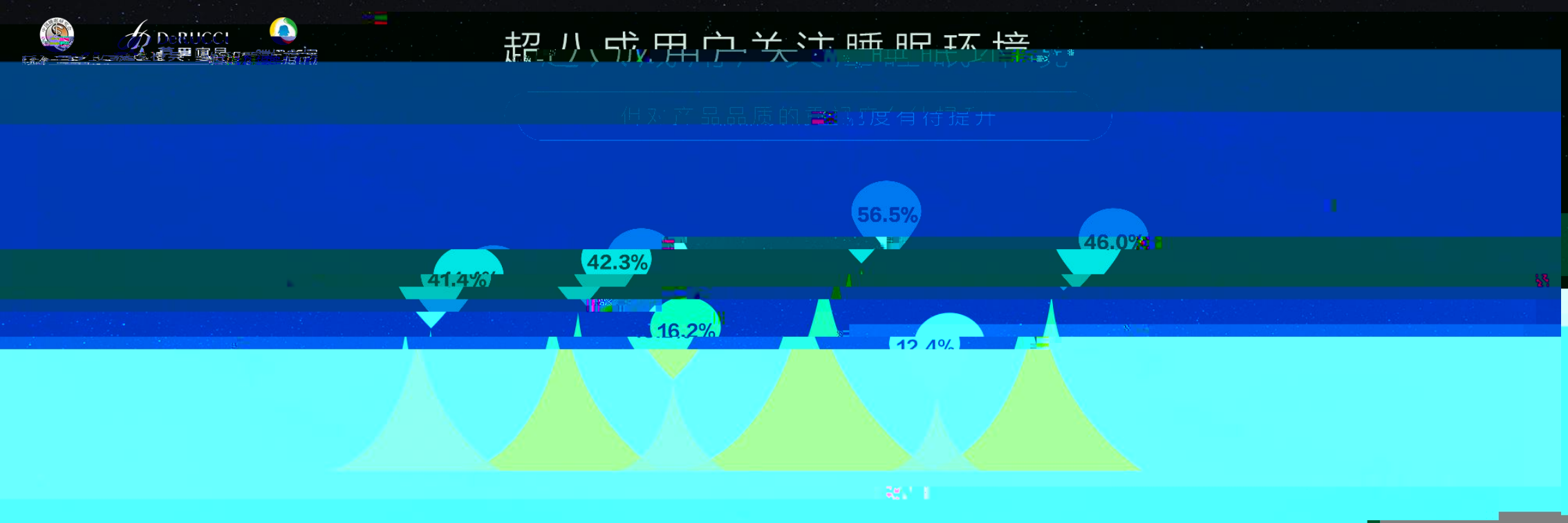
九成人睡前与电子产品难舍难离



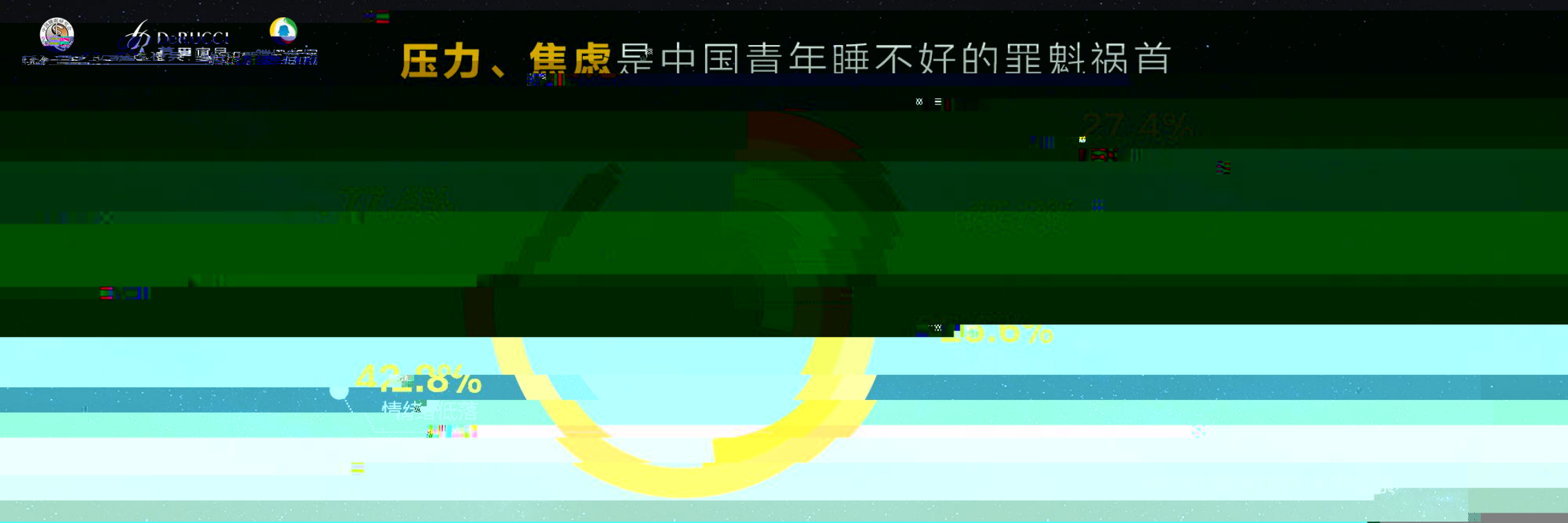


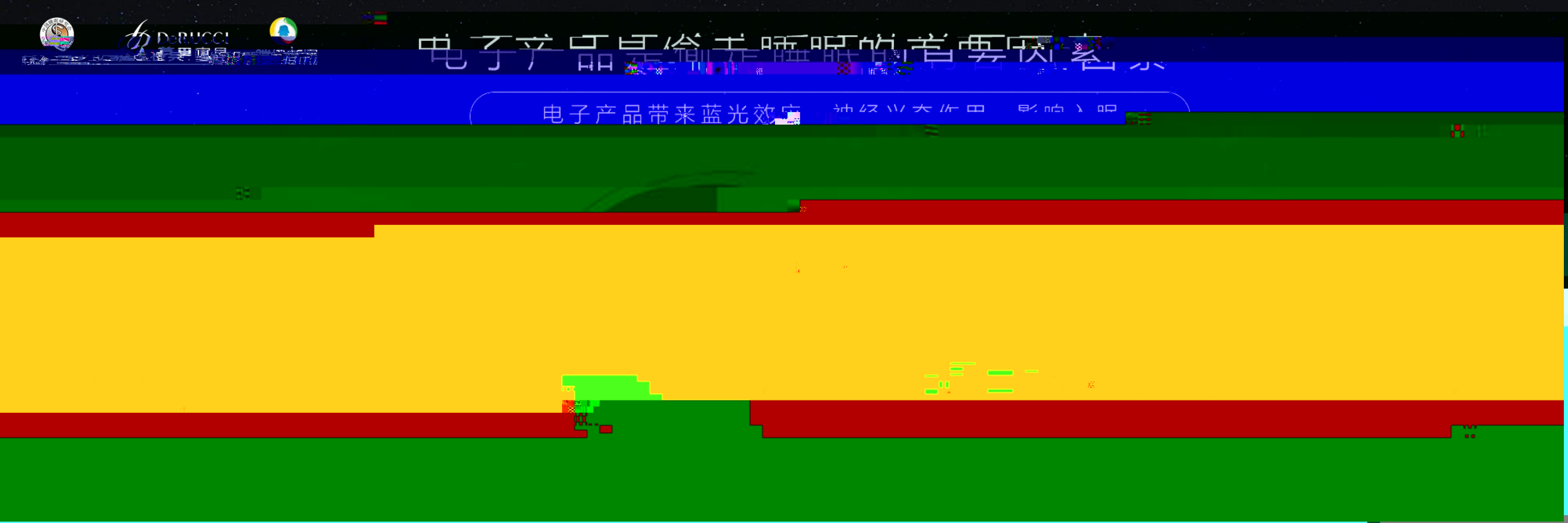

工作面前，睡觉不是优先级
24.2%
睡觉要紧
无论多晚都会完成
先做重要的
每日工作能按时完成
快到睡眠时间


47.9%
3.4%
能够按时作息


超八成用户关注睡眠环境
41.4%
42.3%
16.2%
56.5%
12.4%
46.0%

压力、焦虑是中国青年睡不好的罪魁祸首






DeRUCCI

相比男性，女性作息更规律

社会角色和承担责任不同，女性拥有更好的作息习惯



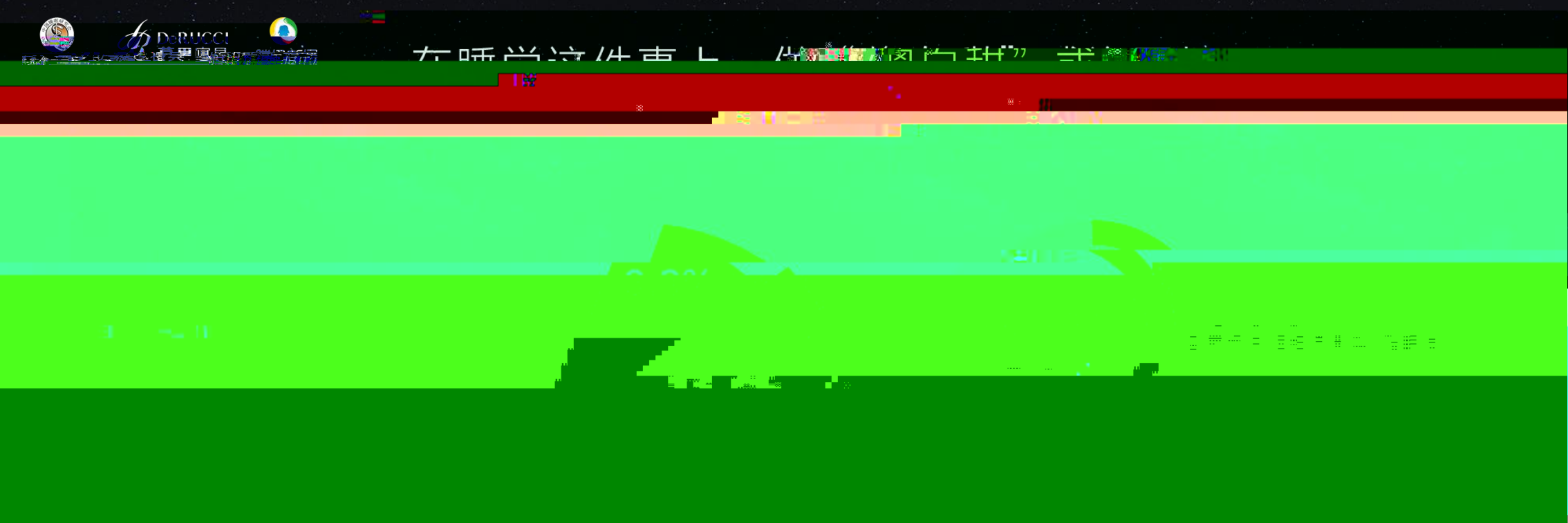
男性

33.8%

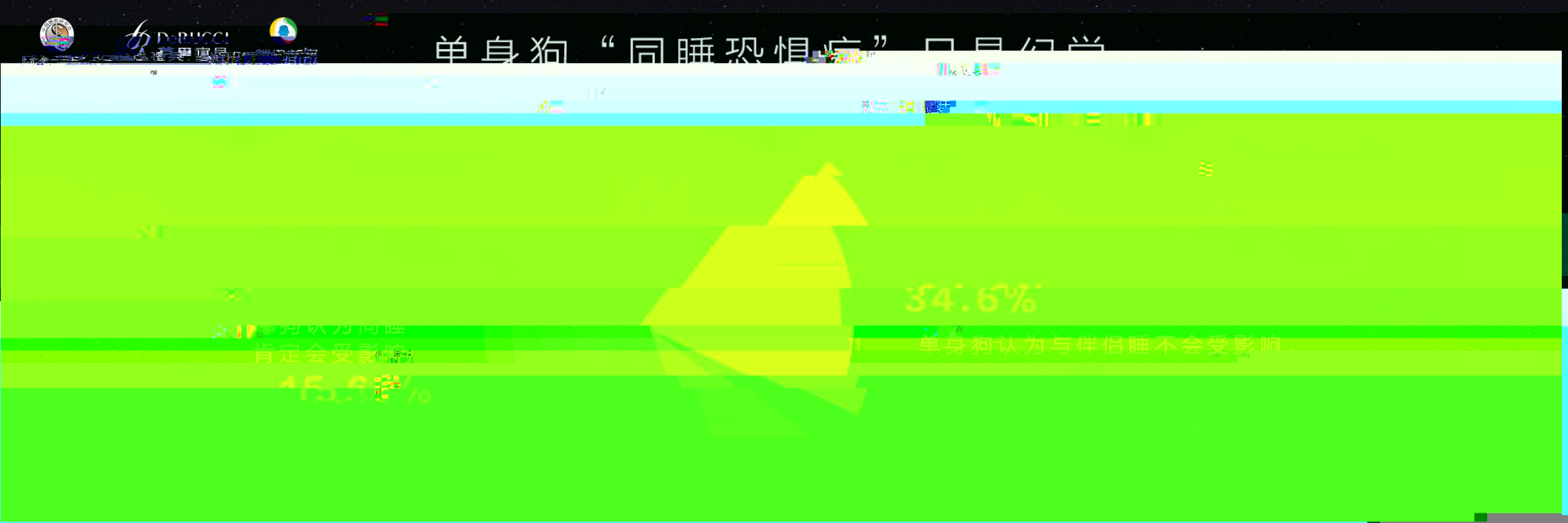
女性

42.6%

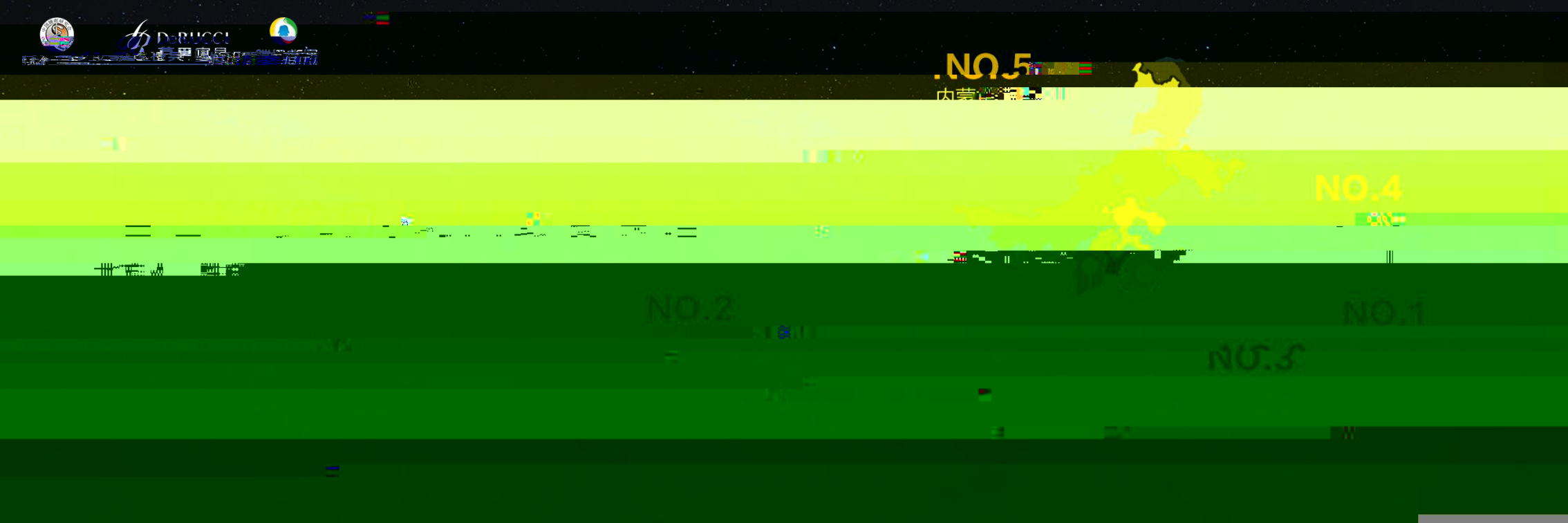
男女性作息习惯对比

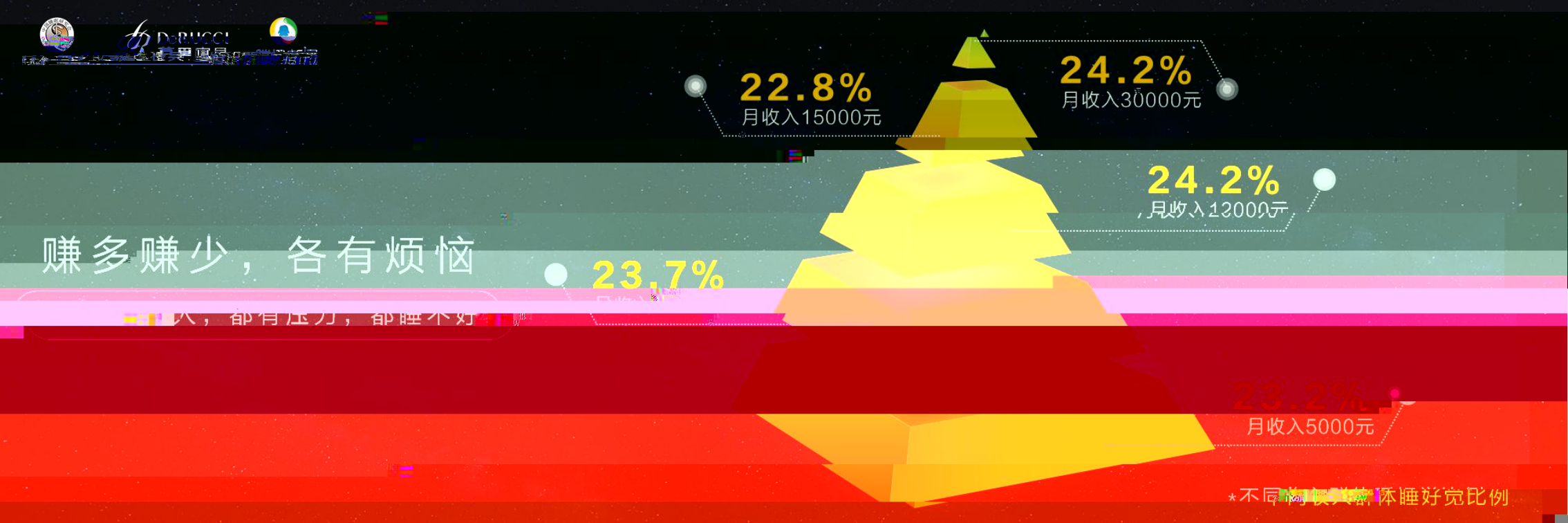


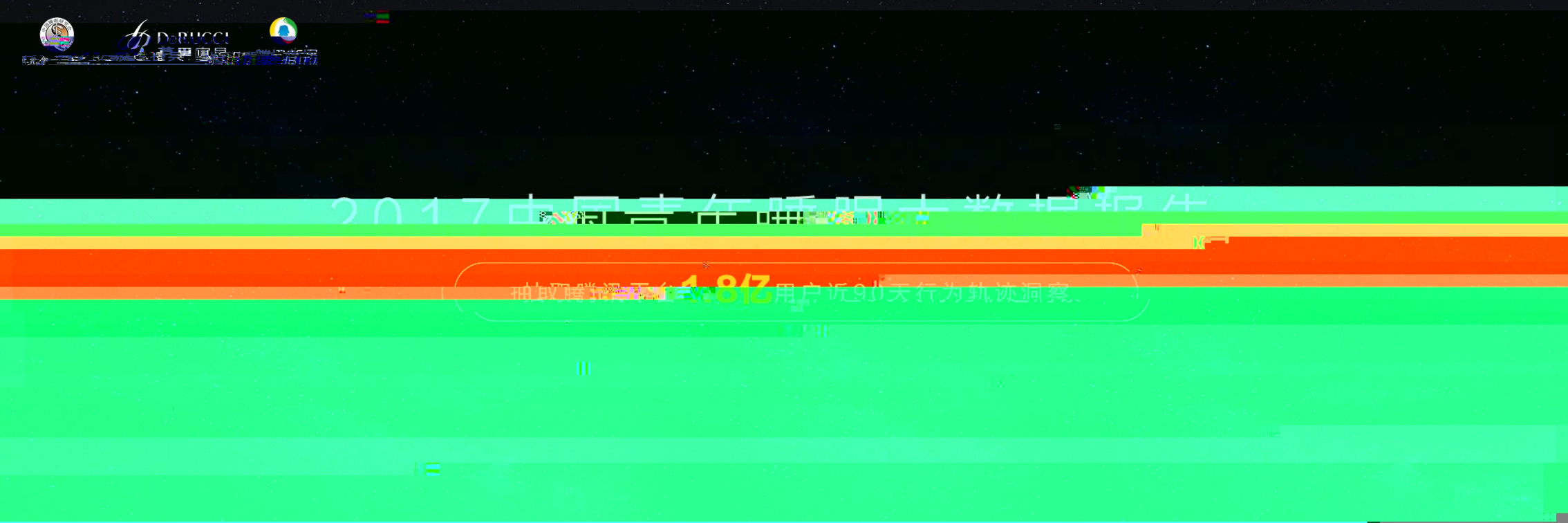
单身狗“同睡恐惧症”只是幻觉

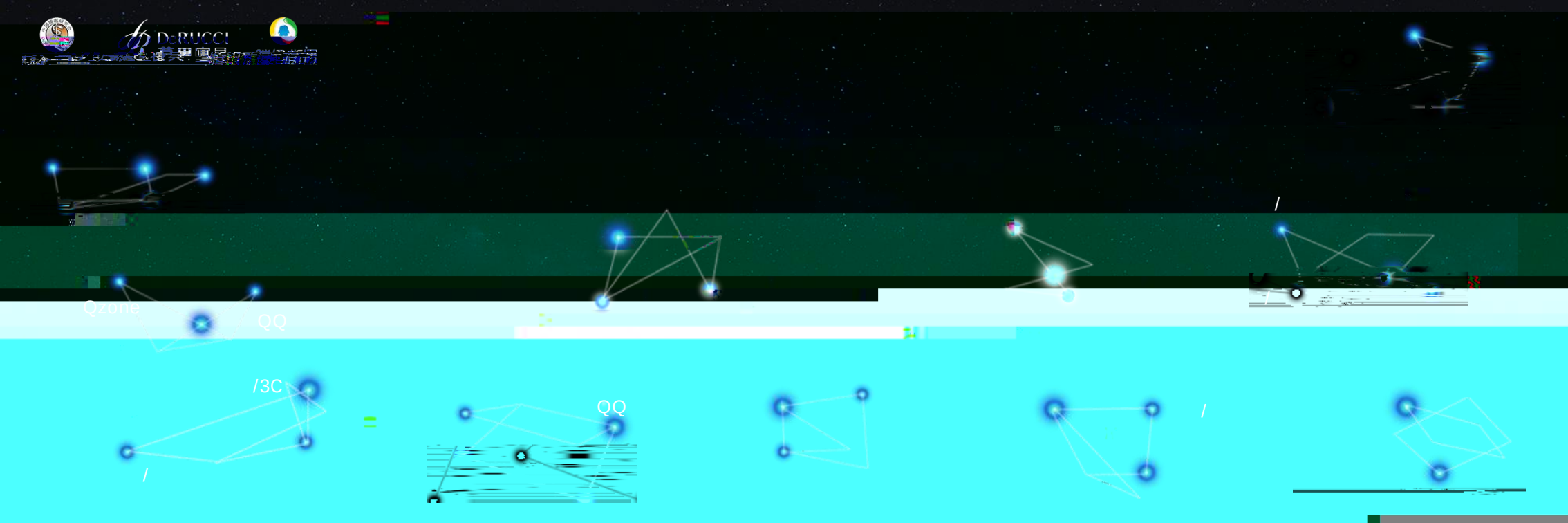



71.7%
59%


NO.5
NO.4
NO.2
NO.1
NO.3


DeRUCCI
22.8%
月收入15000元
24.2%
月收入30000元
24.2%
月收入12000元
赚多赚少，各有烦恼
23.7%
23.2%
月收入5000元


DeRUCCI
2017中国青年睡眠大数据报告
抽取腾讯游戏平台4.8亿用户近90天行为轨迹洞察


Qzone
QQ
/3C
/
QQ
/

子学历高一些，对睡眠的掌控好一些

学历越高

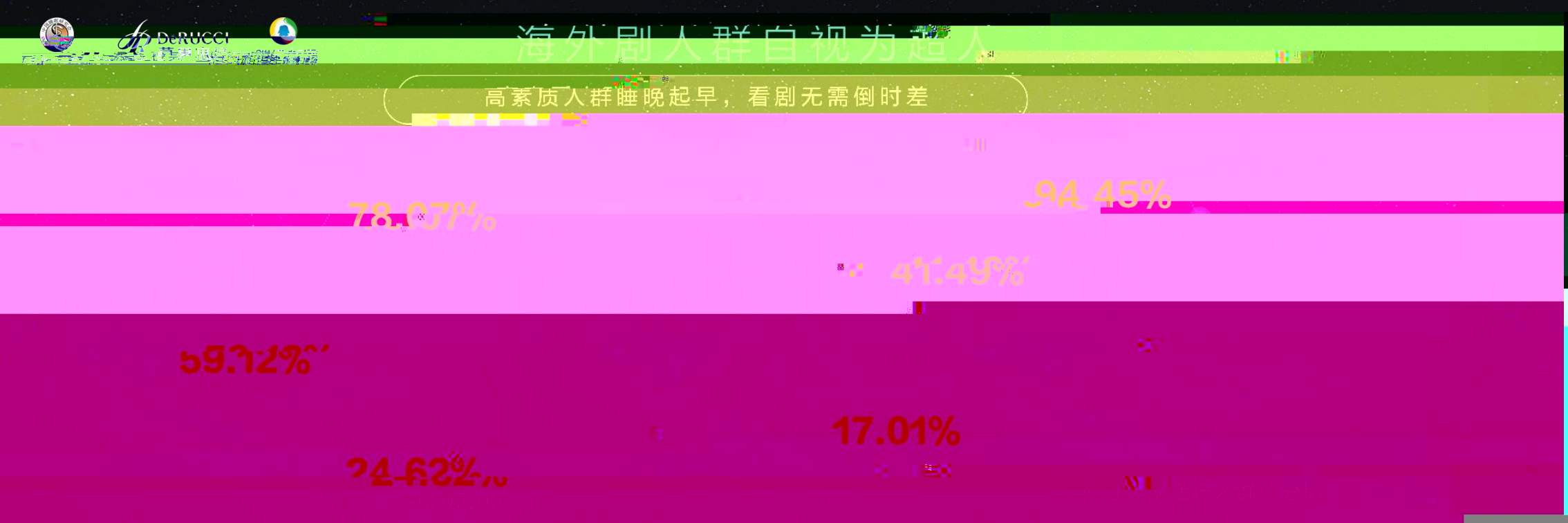


想美容，竟敢有睡眠拖延症



海外剧人群自视为超人

高素质人群睡晚起早，看剧无需倒时差



DeRUCCI

广东人和西安人更关切睡眠？



*关注睡眠人群城市占比

浙江

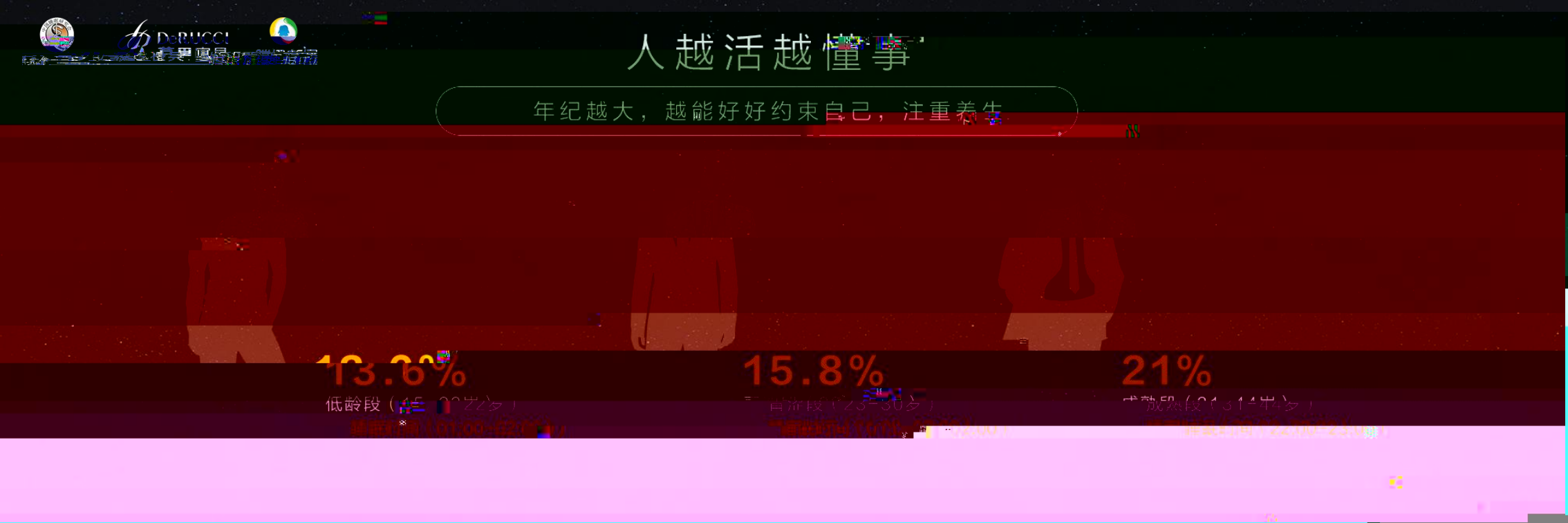
江苏 5.94%



*关注睡眠人群城市占比

深圳

广州 3.47%


人越活越懂事
年纪越大，越能好好约束自己，注重养生
15.8%
21%



321 世界睡眠日

