# 2024年大学生熬夜情况调查报告摘要(六篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-10-17

*随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生熬夜情况调查报告摘要篇一...*

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇一**

关键词：大学生熬夜健康

引言

参与此次调查报告的有254名来自各大高校的大学生，男女与各年级分布如下图：（略）

然而实际上大家睡觉的时间分布图如下，可是竟也有37.8%的人随时准备着熬夜。以上情况在男女生之间无太大差异。这些数据表现的一些现状着实令人担忧，但是每个人每天的睡眠时间还是比较正常的。

在这项数据上大一和大二数据较分散，而大三和大四的学生约有75%的每天睡7-8小时，也许大三和大四的学生大多准备考研，因而作息较规律.这就不禁令人产生疑惑，大部分人都会熬夜，然而大部分人的睡眠时间都很充足。下面的数据会揭晓谜底。

那么，在课堂上许多同学趴在课桌上睡觉这一现象也就不足为奇了。总之，大学生熬夜这一现象很常见，如果把熬夜比喻成一种疾病，那么易感人群就是大学生，它可以是感冒，几乎每个人都患过；他可以是流感，易传染。可喜的是大学生自己可以确诊这种病，而糟糕的是极少有人愿意或坚持治疗。

根据调查结果以及对其的分析我们了解到，大学生现在的这种较大比例熬夜的状况取决于很多方面的因素。在此我们将从内因和外因两方面来论述。

内因：

（1）将学习拖拉进行到底

在我国，相当一部分大学生有这样的经历。因为中国学生往往很聪明，所以哪怕最后只剩很少的时间了，只要短期内突击一下，往往也会做得不错；此后经常采取这样的工作学习方式，周而复始，反复循环。有时便不可避免地会熬夜学习，养成不良的生活习惯.我们在调查中可以看到有23.23%的学生因为拖拉或因其他原因将与学习抛到脑后，作业一拖再拖，最后只有临时抱佛脚，通宵达旦，在“千钧一发”的时刻交上熬夜的“结晶”。可是只有少数聪明的人可以拿到好成绩，大多数人效果不佳！

（2）如此熬夜只为学习

很多同学从很小开始，便接受“囊萤映雪”、“凿壁借光”、“焚膏继晷”等故事及传统观念的熏陶，而社会亦将是否“勤奋苦读”作为衡量一个人品质的重要因素，因此导致了很多学生片面地将熬夜学习视为学习努力的标志，亦是未来成功的标志。从而制定出超过自身实际能力范围的计划。而当每一阶段的任务无法按时完成时，很多大学生便不自觉会向熬夜“求助.所以，有很大一部分同学熬夜是为了学习，保持着中学时代的刻苦努力精神，有调查分析图中可知有39.76%的同学选择了其他，所占比例较大，又访问了身边的一些同学，我们知道这个“其他”中熬夜学习的占90%以上！

外因：

(1)网络里的世界很精彩

伴随着新世纪的到来，网络技术已迅速发展。互联网作为传播信息的新媒体，越来越多成为当代大学生获取知识和信息的新途径，对广大大学生的学习、生活乃至思想观念产生着广泛而又深刻的\'影响。正如某大学生所言：仰天大笑出门去，我辈正是弄潮儿。这敏锐的一代，自信的一代，成长的一代，正是新生事物的支持者，正参与其中，喜乐其中，忧伤其中，沉溺其中，徘徊其中，回味其中，并将成为明天中国互联网事业的弄潮者、推进者。然而，从大学生如今在校的日常生活中可以看到，大多数同学都是沉溺陶醉其中，精彩的网络世界让他们在深夜依然生龙活虎。我们经调查的数据分析知道，参与问卷调查的同学中认为科技产品和娱乐方式多的样化加重了大学生熬夜状况的占了94.94%，仅仅1.17%的同学认为没有加重。而科技产品和娱乐方式当然主要是电脑和手机了，在熬夜原因调查中，可知有48.03%的大学生是因为上网而熬夜，有54.78%的学生玩手机而熬夜，他们或沉浸于刺激的网络游戏，或恋上虚拟的qq聊天世界，或痴迷于精彩的电子小说，或神游在眼花缭乱的电影天堂。夜里，有了书桌上电脑的陪伴他们不再空虚无聊，有了床头手机的形影不离他们不再感叹所谓青春时的孤独寂寞。网络里的世界太精彩，熬夜，已然成为大学生的一种生活习惯。

(2)朋友啊朋友，干杯！

聚餐在大学里成为一种泛滥，当大学生为应酬而熬夜时，当各大媒体纷纷出现“聚餐中喝酒喝出胃出血”、“酒精中毒”、“大学生聚餐一死四伤”这种骇人的标题时，聚餐便成为中国传统文化潜移默化的影响，尤其影响学生的身心健康。

大多数同学喜欢把聚餐的时间选在晚上。因为白天要忙于上课，自习，各种活动各种忙；还可能是灯光的效果，迷离的光亮让人不会太压抑。聚餐是因为有高兴的事，每个人都尽情的释放，肆意的调侃。高脚杯相碰的清脆声，划拳的吵闹声，八卦时的坏笑声，真心话大冒险时的开怀大笑声…不绝于耳。如此一次饭便能吃上好几小时。饭后当然要散散步，男生还得送送女生，又或者去ktv弥补未尽的兴致，通常不high到深夜不罢休。于是，回到宿舍洗洗睡的时候已经不早了。当躺在床上时，肚子里的混合物可能会作怪，于是翻来覆去的，怎能睡个好觉？由图中我们看出有10%以上的同学因为聚餐或去ktv而熬夜，或许这个比例还算保守的吧。在大学里，要用更多的时间学习专业技能，而不是在一次一次胡吃海喝中迷失自我。别让聚餐遗失了真正的美好。

(3)我为社团我太忙

（4）诱惑

在这个社会，谁也不是单独的个体，总会收到其他人或多或少的影响，别人的一句话一个动作就会击破有些人本来薄弱的自制力，抵制不了外界的诱惑而“沦陷”。自然，在大学，大学生虽都是成年人，但大都还未成熟，总会受到外界形形色色的人和事物的影响。晚上，可能室友的几句怂恿，你就会继续你的游戏大战，直至熬到深夜。从我们的调查中可以看到，有80.06%的学生认为熬夜是受到他人的影响，其中有35.41%的同学认为影响程度较大。可见，大学生熬夜很大程度上是受他人影响的。

之一，皮肤受损。一般来说，皮肤在晚上10点到晚2点进入晚间保养状态。如果长时间熬夜，就会破坏人体内分泌和神经系统的正常循环。神经系统失调会是皮肤出现干燥，弹性差，缺乏光泽等问题；而内分泌失调会是皮肤出现暗疮，粉刺，黄褐班，黑斑等问题。

之二，抵抗力下降。在熬夜对身体造成的多种损害中，最常见的就是使人经常疲劳，精神不振，身体抵抗力下降。而对于抵抗力比较弱的人来说，感冒等呼吸道疾病，胃肠道等消化道疾病也都会找上门来。这主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏，人体的正常‘应答’系统遭到破坏，抵抗力也就会随之下降。

专家提醒，应当坚持抵制；‘非正当性熬夜’，建立规律的作息时间。如果因为工作关系不得不熬夜，中间应休息一段时间，另外要补充营养。

之三，记忆力下降。正常来说，人的交感神经应该是夜间休息，白天兴奋，来支持人一天的工作。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋，所谓一张一弛，熬夜后的第二天白天，交感神经就难以充分兴奋了。这样人在白天会没有精神，头昏脑涨，记忆力减退，注意力不集中，反应迟钝，健忘以及头晕，头痛等问题。时间长了，还会出现神经衰弱，失眠等问题。

之四，阴虚火旺。对于熬夜族而言，身体是在超负荷工作，因此容易出现功能性紊乱，中医上认为是阴虚火旺，也就是人们常说的上火。另外，熬夜时人的生活往往不规律，因为要熬夜，有的人晚餐会吃的比较多，还有的人熬夜时饿了也会大吃一顿，因此熬夜者也常有肠胃毛病，如消化不良等。

根据以上的结果以及原因分析，本文有针对性地提出了如下一些建议，以帮助减少大学生的熬夜时间，提高睡眠质量。

（1）培养自觉意识，改掉拖延陋习

正如上文分析的那样，拖延症是影响众多学生学习效率、睡眠质量的重要因素。因此大学生应当养成“做在当下”的习惯，积极主动地按时完成学习任务，而不要赶在截止日期前拼命地熬夜奋战。

（2）认清自身实际，订立合理目标

对于我们自己，无论是自身的爱好、理想还是自身习惯和能力，我们都应当有一个清醒的认识。只有这样才能订立适合自己的目标和计划。

定目标和计划时，我们应该注意两点：

b)从自身能力方面，应该努力克服自身贪多务得的心态，做到理性、客观地为自己立下目标，并设置相应的弹性范围，保证自身积极性以及休息时间。

（3）改善休闲方式，提高自身修养，

网络里的世界虽然很精彩，但我们要节制。相比于游戏、动漫、k歌，应该选取更为健康积极、更为慢节奏的娱乐、休闲方式。或许就像小时候那样，读读课外书、和同学们聊聊天等等。从而让自己的休闲娱乐方式更为充实、可控，有效地掌控自己的休息限度，不致放纵自己。另一方面，积极参加社团活动是有助于提高自身多方面能力的，但若过多参加只有量没有质，更甚者，把大部分时间浪费在聚餐k歌上，这是得还是失呢？所以大学生应该有选择性的参加社团且将社团工作落到实处，以此提高自身能力和修养，不要自己腐烂在饭桌上ktv包厢里。

（4）带动宿舍氛围，共同合理作息

对于一个大学生，往往宿舍环境对其生活作息有着很大的影响。毕竟，一个宿舍的同学可能来自天南海北，每个人的作息规律也可能不尽相同，大家之间相处时间久了也难免互相影响。所以，首先我们应保证自己的作息规律不要变化太大，保证睡眠，使身体素质得到保障。在这样的基础上，我们还应积极主动地将宿舍的整体氛围向更好的方向引导，让身边其他的同学少熬夜、甚至不熬夜，共同培养良好的作息习惯。这是我们作为宿舍成员之一应尽的责任，当然，也会反过来使我们从中受益。

其实关于大学生睡眠状况，还有很多需要调查、改变的地方。不仅仅是熬夜（亦即睡眠时间）这一问题，睡眠质量、睡眠环境等很多问题都困扰着当代大学生。因此，谨以此文略窥大学生休息、睡眠状况，以期引起大家的关注，关注大学生的心理状况、生活状态，并从大学生自身以及学校、社会各方面着手，通力合作，真正解决这些困扰大学生的问题，让更多的学生能够高效地生活、快乐地学习，成为合格的高素质人才。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇二**

知名调查机构零点研究咨询集团公布的大学生睡眠调研报告显示，有90.7%的大学生存在各种睡眠问题，其中，熬夜最常见，超过1/3的大学生每晚超过零点才睡觉，其中熬夜党中超过50%大学生一周熬夜超过4天。显然可见，熬夜，已成为大学生生活的常见现象。然而，大学生由于熬夜而引起的一系列问题也慢慢地暴露出来，例如较长期的熬夜会导致大学生身体素质下降、精神状态不佳，甚至大学生因熬夜猝死的新闻也变得不稀奇了。所以，我们应该重视熬夜问题，一为了完成课堂作业的同时，二为了大概了解我校大学生熬夜的情况，我们小组在学校内进行调查，分析当中所反映出来的问题，寻求解决方法，希望可以让自己及更多同学对熬夜的危害有更深的认识。

我们正值花季年华，我们充满青春活力，但是就能因为“我还青春着”而过度消耗自己的身体吗?身体是革命的本钱，作为一名大学生，我们不仅是要学习知识和技能，我们也要学会管理，管理自己的身体、精神、生活、钱财等等。不要因为自己还年轻就肆意耗损身体，有因必有果。所以，为了自己，别再过度熬夜了，爱惜自己的身体吧。

以广东工业大学在校本科大学生为主要调查对象，进行抽样调查。（同时会考虑其他高校大学生参与问卷的实际情况）

充足的睡眠对每一个人来说都是非常重要。但是在现今社会，由于种种原因，熬夜已成为大多数人的一种生活习惯。从健康的角度来说，熬夜的弊处极多，对人们的生理及心理健康带来危害。一部分熬夜党并不清楚熬夜的坏处，也有一部分熬夜党清楚熬夜的弊处却不得不熬夜或是不能自控地去熬夜。我们小组成员对于熬夜这一话题也深有体会，自身和许多身边朋友也是熬夜党。总之，大学生活里，熬夜是一个非常普遍的现象。所以，我们小组希望通过这次调查来更加了解现今大学生的熬夜状况、原因以及熬夜对大学生生活的影响，并且提出一些解决措施，为大家的作息时间提出一点建议，同时也希望能够通过这份调查报告给大家带来提醒，让大家能制定一个科学的休息时间，有比较充足的睡眠时间，为生活和学习打好基础。

以问卷调查方式（电子版问卷）为主，以口头调查、小组讨论及网上查阅相关资料为辅。

本次调查的对象主要是我校在校本科生，且是抽样调查，参与问卷调查人数与学校人数之比较少，所以调查结果具有一定的局限性。我们小组只通过网络平台发送电子版问卷，共有129人参与调查，包括大一至大四年级学生。

2、调查分析

熬夜，对于大学生生活来说已成为一种十分常见的现象，具有普遍性、集体性。参与问卷调查的一百多位大学生都有过熬夜行为。问卷调查显示，被调查的大学生中，近50%的学生在24点过后才入睡，36%的学生是在23-24点之间入睡，极少数人是在22点前入睡。对于“你现在一周一般有几天熬夜？”，选择答案“3天或以上”的占55.81%。

①从性别来看，女生一周中熬夜的频数比男生略高。

②从年级来看，熬夜的频数随着年级的增长而增长。

2.大学生熬夜原因分析

1、大学生熬夜的外部原因

（1）功课繁多，学业繁忙

大学生虽不同与高三毕业生，因高强压的高考需要每天挤时间学习，相比之下，时间宽裕很多，也比较自由。但大学生也难以避免有各种作业，各种论文要写。有些大学生在初入学就已计划好要考研、考公务员，大量的作业和考试使得大学生熬夜现象增多。

（2）受舍友影响，集体熬夜成习

调查数据显示，有部分大学生熬夜并非自愿，而是受到舍友的影响形成熬夜的习惯，最后集体熬夜情况形成恶习。

（3）机构、社团、乡会活动，不得不熬夜

大学生参加机构社团活动后，几乎都有过熬夜的经历。熬夜写各种活动的策划书、思想汇报、工作总结，还包括集体宵夜、娱乐等等。

（4）学校的管理制度

大学的管理制度比高中要宽松得多，大部分学校最多采取熄灯政策，没有强制断电的政策，因此从中小学阶段休息时间就受到严格管束的大学生在上了大学之后得到释放，大学生也因为这样宽松的管理制度而获得熬夜的机会。

2、大学生熬夜的内部原因

（1）个人的自控力弱，易受影响

很多大学生在上大学之前并没有熬夜的习惯，以前繁重的学业和每天井然有序的生活让学生没有熬夜的机会。上了大学后，没有父母和学校严格制度的管束，大学生放纵自己。他们有更多的时间做自己想做和喜欢做的事，即使牺牲掉睡眠时间也无所谓。因为大学的课程不一样，没有统一的上课时间，还有常年不断的wifi，所以大学生会因为第二天没有早课或课程不重要而熬夜打机、煲剧、刷微博、看电影、视频聊天，甚至是群体约出去唱k或烧烤，深夜不归也是常有的现象。即使知道熬夜会带来诸多的坏处，但面对诱惑还是难以控制自己。

（2）生物钟难以恢复正常，陷入熬夜泥潭

我们知道，人体生物钟一旦改变，需要很长一段时间才能恢复正常。部分学生经过长时间的熬夜已经形成熬夜的生活习惯，难以调整生物钟，即使很早就准备上床睡觉，但也睡不着，甚至因为玩手机越玩越精神，越玩越晚，陷入熬夜的泥潭出不来。

（3）拖延症严重，任务要熬夜才能完成

很多人都有拖延症，受过高素质教育的大学生也难逃拖延症的魔爪。大部分大学生都受拖延症的困扰，无论是作业还是机构社团的任务，明明有足够的时间去完成，但总是拖到最后一刻才去动手。甚至有部分大学生认为宁静的深夜能让他们更有灵感，能更好的完成任务。

（4）认为熬夜能让自己放松

调查结果显示，将近15%的大学生认为熬夜能让自己得到放松，忘却压力。他们通过熬夜做各种事情来让自己的大学生活看上去更充实，因此他们享受并沉迷熬夜的乐趣。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇三**

俗话说，“早睡早起身体好”，这是有一定科学道理的。人在睡眠的时候，意识相对不清楚，肌肉的随意运动停止，从而帮助大家恢复体能、巩固记忆力，其重要性仅次于呼吸和心跳，是维持健康不可缺少的。有了良好的睡眠，可以使第二天保持清醒和活力。

鉴于此，我们对吉首大学大一大二学生，进行了一次抽样问卷调查活动。本着了解吉首大学大学生的作息基本情况，还有宣传熬夜的危害和早睡早起的良好作息习惯的目的，举行了这此活动。虽然活动举办了一周，颇有收益，但是要在吉首大学改变大多数同学的熬夜习惯，还迫切需要校方的支持。

“大学熬夜”在我们中国大多数大学中已经是一个非常普遍的现象了，我们吉首大学也不例外，而且经过我们的调查发现，我们吉首大学的熬夜现象非常严重，一周平均熬夜在3天以上的占了43.8%，而不熬夜的只占了17.5%。

1、熬夜现象分析

据调查，主要有以下两种现象：一是熬夜数多。二个是大家睡的都比较晚。大家在11:00以后睡觉所占比例是79.2%，说明熬夜现象在我们学校已经非常普遍；大家在7：00以后起床所占比例47.5%，7:30以后起床所占比例14.4%，说明熬夜可能会造成晚起。这个调查活动是在夏季举行的，大家起床相对早一些，如果天气比较寒冷，那么大家可能会起得更晚了。

要的，可是真正有晨读习惯的同学却非常少，据调查，只有26.3%的同学有晨读习惯。大家有晨读的想法，可是由于晚上睡得晚，早上起不来或者起得很晚，没有时间与精力去晨读，最终不得不放弃这个想法。

大家为何睡得这么晚呢？只有21.0%的同学在熬夜地学习，而有79.0%的同学在玩游戏、上网、聊天、看电视剧与电影等。这个数据比较惊人，可以用这样的一个词语——“玩物丧志”来形容。我们从小学到初中再到高中，我们一直为了心中的梦想，努力学习。可一到了大学，我们就开始放松自己，甚至是漫无边际地放松自己，这样的话，我们的心中的梦想如何才能实现？我们认为大家还是没有放弃自己的梦想，只是大家控制不了自己，内心比较浮躁，容易被外界的物欲牵引。此话怎讲？因为大多数人是想改掉熬夜习惯的。调查表明大家想改变这种不良习惯并回归正常学习与休息状态的占了86.9%，因为熬夜对身心健康、学习和工作都有很大的负面影响，同学们知道这些负面影响的占了95.9%。

2、可以改掉熬夜习惯的措施的分析

大家认为“丰富和充实白天的生活”是比较好的方法，占了60.7%，其次的方法是“学校在宿舍实施按时停电制度”，占了22.6%。我们着重地调查了大家对“学校在宿舍实施按时停电制度”的看法。有41.5%的同学认为“学校在宿舍实施按时停电制度”可以改掉大部分学生熬夜的习惯，也有42.6%的同学认为“学校在宿舍实施按时停电制度”不可以改掉大部分人的熬夜的习惯。但是，有54.1%的同学认为可以改掉自己的熬夜习惯。从大家对“学校在宿舍实施按时停电制度”的看法中，我们不难看出大多数学生是相信这个制度可以改掉大家熬夜的习惯。如果实行“学校在宿舍实施按时停电制度”，有40.6%的同学认为在11:30之前停电好，有59.6%的同学认为在11:30—12:00停电好。根据学校的作息时间表，我们认为11：00熄灯最为合适。

我们建议在学校的宿舍实施按时停电制度与宣传熬夜的危害与早睡早起的好处，来改变吉首大学大学生熬夜严重的现状。

2、停电范围：每栋楼的每个宿舍，学校其他地方照常，还有每栋楼层的走廊与厕所不停电。

宣传熬夜的危害与早睡早起的好处：学校、团委、学生会、社团、班级等，可以组织同学早睡早起，远离熬夜，还有做好相应的宣传工作。

在学校的宿舍实施按时停电制度的建议，是我们的主要建议。虽然大家比较喜欢通过丰富和充实白天的.生活来改掉熬夜的习惯，但这是需要大家有很强的自制力，还有寝室的每个同学一起配合才可以实现。既然大多数人知道熬夜的危害，但还是有很多人在熬夜，这足以说明大家的自制力还不够强，并且要一个寝室的所有同学一起改掉熬夜的习惯（因为大家一起按时睡觉才不会影响到寝室里其他同学），如果不这样的话，那么这个方案的可行度就不高了。

我们认为在学校的宿舍实施按时停电制度，是具有很高的可行性的，因为从调查结果上看，大家的支持率是很高的。而且，中国有很多高校已经在宿舍实施了按时停电制度，并且效果非常好，大学生熬夜现象明显减少。不仅如此，按时停电，可以节约电能，这是低碳生活”，完全符合国家提倡的“节能减排”策略。

关于在学校的宿舍实施按时停电制度可能会带来一些问题。

问题一：大家没有更多的时间学习与工作。

解决方案：我们大学生活不同于高中生活，我们有更多的休闲时间，在这段休闲时间中，我们可以更好地利用时间去学习与工作。而且，我们建议是在晚上11:00停电，如果时间不够，大家可以选择早点起床，来增长白天的时间。

问题二：夏天很热，晚上要吹风扇。

解决方案：我们建议在5·1—10·1这段时间中不实行按时停电制度，因为这段时间比较热，大家要吹风扇。如果停电了，大家可能会因为很热而睡得更晚了。在其他的时间照常实行按时停电制度。

问题三：手机、电脑、mp4等电子产品要充电。

解决方案：我们白天的时间很多，大家可以选择在中午或者其它时间中充电。问题四：娱乐的时间变少了。

解决方案：我们建议在每周的周五周六，在12:00钟停电。

问题五：按时停电可能会有安全隐患。

解决方案：我们建议只是在寝室实行按时停电制度，在宿舍的走廊还有厕所就不停电了。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇四**

俗话说，“早睡早起身体好”，这是有一定科学道理的。人在睡眠的时候，意识相对不清楚，肌肉的随意运动停止，从而助家恢复体能、巩固记忆力，其重要性仅次于呼吸和心跳，是维持健康不可缺少的。有了良好的睡眠，可以使第二天保持清醒和活力。

鉴于此，我们对吉首学一二学生，进行了一次抽样问卷调查活动。本着了解吉首学学生的作息基本情况，还有宣传熬夜的危害和早睡早起的良好作息习惯的目的，举行了这此活动。虽然活动举办了一周，颇有收益，但是要在吉首学改变多数同学的熬夜习惯，还迫切需要校方的支持。

“学熬夜”在我们中国多数学中已经是一个非常普遍的现象了，我们吉首学也不例外，而且经过我们的调查发现，我们吉首学的熬夜现象非常严重，一周平均熬夜在3天以上的占了43.8%，而不熬夜的只占了17.5%。

1、熬夜现象分析

据调查，主要有以下两种现象：一是熬夜数多。二个是家睡的都比较晚。家在11：00以后睡觉所占比例是79.2%，说明熬夜现象在我们学校已经非常普遍；家在7：00以后起床所占比例47.5%，7：30以后起床所占比例14.4%，说明熬夜可能会造成晚起。这个调查活动是在夏季举行的，家起床相对早一些，如果天气比较寒冷，那么家可能会起得更晚了。

那么家对于晨读持什么态度呢？据调查表明，有73.3%的同学认为晨读是有必要的，可是真正有晨读习惯的同学却非常少，据调查，只有26.3%的同学有晨读习惯。家有晨读的想法，可是由于晚上睡得晚，早上起不来或者起得很晚，没有时间与精力去晨读，最终不得不放弃这个想法。

家为何睡得这么晚呢？只有21.0%的同学在熬夜地学习，而有79.0%的同学在玩游戏、上网、聊天、看电视剧与电影等。这个数据比较惊人，可以用这样的一个词语“玩物丧志”来形容。我们从小学到初中再到高中，我们一直为了心中的梦想，努力学习。可一到了学，我们就开始放松自己，甚至是漫无边际地放松自己，这样的话，我们的心中的梦想如何才能实现？我们认为家还是没有放弃自己的梦想，只是家控制不了自己，内心比较浮躁，容易被外界的物欲牵引。此话怎讲？因为多数人是想改掉熬夜习惯的。调查表明家想改变这种不良习惯并回归正常学习与休息状态的占了86.9%，因为熬夜对身心健康、学习和工作都有很的负面影响，同学们知道这些负面影响的占了95.9%。

2、可以改掉熬夜习惯的措施的分析

家认为“丰富和充实白天的生活”是比较好的方法，占了60.7%，其次的方法是“学校在宿舍实施按时停电制度”，占了22、6%。我们着重地调查了家对“学校在宿舍实施按时停电制度”的看法。有41.5%的同学认为“学校在宿舍实施按时停电制度”可以改掉部分学生熬夜的习惯，也有42、6%的同学认为“学校在宿舍实施按时停电制度”不可以改掉部分人的熬夜的习惯。但是，有54、1%的同学认为可以改掉自己的熬夜习惯。从家对“学校在宿舍实施按时停电制度”的看法中，我们不难看出多数学生是相信这个制度可以改掉家熬夜的习惯。如果实行“学校在宿舍实施按时停电制度”，有40.6%的同学认为在11：30之前停电好，有59、6%的同学认为在11：3012：00停电好。根据学校的作息时间表，我们认为11：00熄灯最为合适。

我们建议在学校的宿舍实施按时停电制度与宣传熬夜的危害与早睡早起的好处，来改变吉首学学生熬夜严重的现状。

学校在宿舍实施按时停电制度的具体事项：

2、停电范围：每栋楼的每个宿舍，学校其他地方照常，还有每栋楼层的走廊与厕所不停电。

宣传熬夜的危害与早睡早起的好处：学校、团、学生会、社团、班级等，可以组织同学早睡早起，噪熬夜，还有做好相应的宣传工作。

在学校的宿舍实施按时停电制度的建议，是我们的主要建议。虽然家比较喜欢通过丰富和充实白天的生活来改掉熬夜的习惯，但这是需要家有很强的自制力，还有寝室的每个同学一起配合才可以实现。既然多数人知道熬夜的危害，但还是有很多人在熬夜，这足以说明家的自制力还不够强，并且要一个寝室的所有同学一起改掉熬夜的习惯（因为家一起按时睡觉才不会影响到寝室里其他同学），如果不这样的话，那么这个方案的可行度就不高了。

我们认为在学校的宿舍实施按时停电制度，是具有很高的可行性的，因为从调查结果上看，家的支持率是很高的。而且，中国有很多高校已经在宿舍实施了按时停电制度，并且效果非常好，学生熬夜现象明显减少。不仅如此，按时停电，可以节约电能，这是低碳生活”，完全符合国家提倡的“节能减排”策略。

关于在学校的宿舍实施按时停电制度可能会带来一些问题。

问题一：家没有更多的时间学习与工作。

解决方案：我们学生活不同于高中生活，我们有更多的休闲时间，在这段休闲时间中，我们可以更好地利用时间去学习与工作。而且，我们建议是在晚上11：00停电，如果时间不够，家可以选择早点起床，来增长白天的时间。

问题二：夏天很热，晚上要吹风扇。

解决方案：我们建议在51101这段时间中不实行按时停电制度，因为这段时间比较热，家要吹风扇。如果停电了，家可能会因为很热而睡得更晚了。在其他的时间照常实行按时停电制度。

问题三：手机、电脑、mp4等电子产品要充电。

解决方案：我们白天的时间很多，家可以选择在中午或者其它时间中充电。问题四：娱乐的时间变少了。

解决方案：我们建议在每周的周五周六，在12：00钟停电。

问题五：按时停电可能会有安全隐患。

解决方案：我们建议只是在寝室实行按时停电制度，在宿舍的走廊还有厕所就不停电了。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇五**

（一）调查方法

本次调查主要采取问卷调查的方法，问卷通过线上与线下两种方式进行分发，问卷以单选、多选、填空的形式呈现，线上分发问卷主要是通过问卷星制作问卷，将电子问卷在江西财经学学生群内传播，学生进行线上填写；线下分发问卷主要是在江西财经学校内进行分发，完成后直接回收。在问卷调查中，我们不涉及有关被调查者的姓名、学号等隐私信息，保证了问卷调查数据的真实性和有效性。

（二）调查内容

1、熬夜的频率及程度

学生熬夜现象的频率及程度调查，包括在学校的睡觉时间，每天除去午睡的睡眠时间，是否经常在12点以后熬夜。

2、学生对于熬夜所持的态度。

3、导致学生熬夜的原因

学生熬夜的原因，包括写作业、完成工作（如社团任务）、打游戏、看视频、夜聊、午睡过长夜晚无法入睡、受室友的影响无法按时休息等。

4、熬夜对学生产生的影响

熬夜对学生产生的影响，包括长期影响和短期影响。如没有时间吃早餐，经常饿肚子，导致胃疼；第二天脸上爆痘；头昏脑涨等不良影响；也有长期熬夜所导致的身体变化，如面容憔悴，肤色蜡黄；记忆力下降；睡眠质量下降；视力下降；心情低落，性情暴躁等等。

（三）回收卷情况

本次调查共发放问卷400份，共回收问卷381份，其中有效问卷371份，无效问卷12份，问卷回收率95.25%，有效问卷回收率92.75%。按照性别分类，男生159份，女生212份。

（一）熬夜的程度

学生熬夜现象普遍。从性别角度看，男生熬夜现象比女生普遍，男生比女生经常熬夜频率更高。男生相对于女生，自制力更差。

（二）学生对于熬夜所持的态度

部分同学对熬夜，并且想要尝试改变，尽管效果不太明显。从性别角度来看，女生比男生更不赞同熬夜。不同性别的学生对于熬夜所持的态度不尽相同，可能与熬夜对男女生造成的直接影响不同有关。女生相较于男生，更注重外貌的保持与养生，熬夜所导致的爆痘、面色蜡黄直接体现在面部，女生的体质本来就弱于男生，熬夜所带来的直接影响可能更更不利。

（三）导致学生熬夜的原因

学生熬夜的原因构成是多样化的。其中，打游戏，看视频，写作业是男生熬夜的三原因，看视频，写作业，聊天是女生熬夜的三原因。男生更热衷于打游戏，甚至通宵；女生沉迷于追剧不能自拔，社团负责人不得不熬夜准备比赛活动，熬夜学习，这些熬夜原因真的能导致学生每天必须熬夜吗？其实，玩、晚睡强迫症、拖延症才是这些表面原因背后的深层次原因。排除掉一些个别情况，学里的学业任务并非繁重到需要经常熬夜的地步，社团成员也不需要每天熬夜完成任务，往往是学生们丢不下手机，明明可以睡觉却总想再玩会手机，不到最后一刻不做事情，直到时间来不及了还在疑问“时间都去哪儿了”，因此陷入了不断熬夜的循环中。

（四）熬夜对学生产生的影响

1、熬夜对学生的不良影响是多方面的`。

数据显示，上课瞌睡，起床困难，爆痘是熬夜对女生产生的不利影响前三位；起床困难，上课瞌睡，不吃早餐是对男生产生的不利影响前三位。长期不进食早餐也成为学生胃病的直接病因，同时由于熬夜也会让自身的精力无法得到完全的恢复，上课的低效率也成为必然，这也就让每次考试的复习周寝室灯火通明成为学生的标配。据调查问卷的结果显示寝室一人的熬夜不光影响的是自己，绝多数同学认为寝室其他人的熬夜也会对自己造成影响，因此加强自身的管理显得尤为重要。

2、熬夜对身体的影响有暂时性的和长期性的。

熬夜对身体的影响和身体运作规律是相关联的，每天我们的身体都会为各项机能的恢复做着各项工作，然而由于长期的作息紊乱打破了这种规律，那么身体得不到完全的恢复，体内的各项机能自然而然也就会出现问题。长期作息不规律会导致内分泌失调，我们身体的器官在工作了许久后也需要休息，如果我们经常不按时睡觉，错过身体自己调节恢复的时间段，身体也将会出现各种不适和问题。

（一）学生层面

学生方面的解决措施主要是针对熬夜的原因做的调整，部分学生目前的.自由时间占部分，再加上并没有家长和老师监督的情况下，拖延症和缺少对娱乐时间的把控就成为了学生熬夜的主因。学生熬夜表面来看是在写作业，完成社团工作等等原因，其实学的课业与活动并没有繁重到每晚都需要熬夜的地步。学生要做好自己的时间规划，管理好自我的时间安排，合理分配时间，改变一些不好的习惯，提高自己学习和工作的效率。

（二）学校层面

一方面，学校可以为加强对学生休息时间的管理，实现断网断电制度，而这以制度也得到了绝同学的认可，这一措施对熬夜的改善有明显的作用。以笔者学寝室为例，虽然学校实行统一实行断网断电制度，但是由于笔者寝室电路原因，24小时不受学校控制，用电自己控制。没有断电断网的限制，笔者寝室通常做事拖延，总认为晚上也有和白天一样的客观条件做事，所以当其他寝室都已经没有熬夜的必需条件而主动或被动的上床睡觉时，笔者寝室通常集体熬夜到凌晨两点。因此实行断网断电制度是一个有利的举措。另一方面，学校力宣传熬夜的消极影响，提倡按时休息，这样能够给同学们提供监督的作用，时刻敲起警钟，必要时还可以设立奖惩机制，这也是学校人文关怀所体现的一部分。

**大学生熬夜情况调查报告摘要篇六**

现今，很多青年都喜欢晚睡，这是一个很普遍现象。熬夜在高学生生活中也是常见的一种现象。我们现在正值花季年华，我们充满青春活力，熬夜就相当于在“透支”自己的身体，不能拿年轻做资本肆意挥霍，有因必有果。作为一名高学生，我们不仅是要学习知识和技能，我们也要学会管理自己的身体、精神、生活、钱财等等。随着网络技术的高速发展，各种新鲜的东西层出不穷，吸引着我们的眼球，同时，其他问题也迫使我们熬夜。值得我们关注的是，熬夜而引起的一系列问题也逐渐地暴露出来，例如较长期的熬夜会导致身体素质下降、精神状态不佳，甚至因熬夜猝死的新闻也变得不稀奇了。我们应该重视熬夜问题，不仅为了完成课堂作业，也是为了了解我校高学生熬夜的情况，我在学校内进行问卷调查，分析当中所反映出来的问题，希望可以让自己及更多同学对熬夜的危害有更深的认识。所以我为了解高中学生熬夜情况，我做了一个简单的调查报告。

为了解现今高中学生的熬夜状况，高中学生对熬夜的认识，分析当代高中学生熬夜的频率，引起熬夜的原因、危害等等问题，同时也希望能够通过这份调查报告可以给大家带来提醒，让大家能按自己的作息制定一个科学又健康的休息时间。

此次调查主要采用的是问卷调查式的抽样调查。问卷以封闭性题目为主，辅以少量的开放题。问卷的发放是以线上的方式展开的，在qq和微信平台发放问卷。在我自己的动态或者群聊中发放问卷链接及其二维码，从而进行数据的收集。

此次调查有效答卷数为30份。以xxx学校的在校高中学生为主要调查对象，进行随机抽样调查。虽样本较少，但样本来自各个不同的年级，所以，还是比较全面地展现出了高中学生熬夜情况，但也因样本容量较小，所以调查结果可能会和现实情况有所偏差！

1月1日，在统计软件-问卷星上编辑调查问卷，并通过在qq和微信平台转发问卷链接，二维码的方式发放。

1月1日至1月3日，开放电子问卷填写。共收到有效问卷30张。

1月3日，停止收集调查问卷。用三天时间收集数据之后再进行数据的分析的写报告工作。

一、分析大学生熬夜现状

1、本次统计调查样本中，高一年级占比10%，高二年级占比73.33%，高三年级占比16.67%。

2、本次统计调查样本中，男性占30%，女性占70%。

分析：根据所有的调查数据分析，性别与是否熬夜并无关联。

3、分析高中学生一般晚上休息的时间

由分析得出在10:00之前休息的只有10%，而之11:00之后休息的居然有一半的人数，说明高中学生熬夜非常普遍。

4、分析高中学生对熬夜的认知水平

对于晚上什么时间点睡觉属于熬夜，医生的回答是在晚上11点以后，在11点之后是人体内各个器官在排毒的时间。然而我们高中生只有26.67%是对熬夜有正确的认识，令人惊讶，大部分同学对熬夜没有正确的认识。

5、分析高中学生一般睡眠时间

正常人的睡眠时间，一般是由生物钟的调控规律决定的。儿童多数情况下需要10-12个小时的睡眠时间，成年人需要6-8小时的睡眠时间，60岁以上的老年人通常睡眠时间都在6小时以下。

而青少年正常的睡眠时间是应该保证每天8-10小时的睡眠。但是经调查，只有3.33%的人是拥有超过8小时的睡眠时间，这说明高中学生睡眠时间严重不足，熬夜情况比较严重。

6、分析高中生一个星期熬夜频率

从总体调查情况看一周熬夜频率的比例得出：不熬夜者占比为13。33%，一周熬夜1～3次占比为56.67%，一周熬夜4～6次占比为26.67%，每天熬夜以上占比3.33%。高中学生普遍存在熬夜现象，但是也有较少的同学不熬夜，这可以反映出这些人作息较规律、自制力较强。有些同学几乎天天熬夜，已经使熬夜成为习惯，久之形成熬夜的生物钟。

二、分析熬夜的部分原因

可以明显看出不熬夜人数占比很少，因学习，玩游戏，聊天原因而熬夜的人数持平为43.33%，而失眠的人数较多为53.33%，因为看电影而熬夜的有26,67%，还有其他原因为23.33%。

1、分析进入高（职）中后，比较与之前熬夜的情况

进入高校后，53.34%相较与之前熬夜情况加重，13.33%以前熬夜现在不熬夜，还有33.33%没有变化。

2、分析熬夜后的状况

高中学生认为熬夜对自己最大的影响是熬夜会注意力不集中，引起黑眼圈，占比分别为76.67%，53.33%。原因是这是高中学生是更注意上课的学习效率和外貌的危害。熬夜也会使视力、抵抗力、记忆力下降，使我们注意力不集中，引起脱发，还可能引起食欲不振等等。

3、分析高中生熬夜后是否补觉

高中学生熬夜后第二天补觉偶尔补觉占比43.33%，有23.33%的人经常补觉，20%的人总是补觉，这都表示熬夜对第二天的影响很大，需要补觉来缓解一下自己的精神状态。不过，也有10%的人不需要补觉。

1、高中学生普遍存在熬夜现象，熬夜的主要原因就是失眠，还有要忙学习，玩游戏，聊天等等。高中学生睡眠时间严重不足，熬夜已经成为了部分人的习惯。

2、在进入高（职）中后，大部分的高中学生与之前熬夜的情况相比更加严重，第二天睡眠不足。熬夜不仅使我们精神变差，还有很多潜在危险，比如熬夜让我们不知不觉中免疫力下降，让本该朝气蓬勃的青少年看起来无精打采，又或者说喜欢熬夜的青年到年纪大一点会出现各种疾病。

3、高中学生都知道熬夜有害建康，却有一半多的人依然不能控制自己熬夜。高中学生还是不够重视熬夜这个问题，认为自己没少熬夜，身体也没出现什么问题，但是我们抱着这样一种态度，有可能我们的身体会在将来的某一天会突然垮掉。

虽然告别熬夜是一个极其艰难的过程，而且我们身边有太多的诱惑和不得已。但是这需要我们自身和身边人的共同努力，我们要自己加强自控力，转变对待熬夜的态度，并且不能对熬夜抱有无所谓得态度。

在我们身边，或多或少的有作息规律的人，我们可以向他们看齐。也可以加大宣传力度，比如多做一些熬夜危害健康的视频，引起大家的重视。

总之，我们要减少熬夜，甚至是不熬夜，健康作息，青年一代是祖国的未来，我们首先要保证有健康的身体和良好的精神状态，才能肩负祖国赋予的重任，减少熬夜，让我们行动起来！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找