# 大学生熬夜情况的调查报告怎么写(11篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-10-17

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇一知名调查机构零...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇一**

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。

1.大学生熬夜情况以及对熬夜的看法

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

大部分大学生认为熬夜主要是个人行为属于自己的选择，跟个人的价值观有关系：根据调查问卷的数据来看，熬夜原因里“学习工作所致”占比最高，将近30%：“习惯晚睡”次之；也有较多人是因为受宿舍环境影响，如宿舍经常熬夜，像早睡也没办法；还有13%左右的大学生将熬夜作为娱乐放松的选择。我们经过分析，从内外部因素来总结大学生熬夜的原因，主要有以下几个方面：

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。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇二**

20xx年10至xx月，华南师文学院编辑出版系xx级媒介市场调查课程的师生们，用专业的市场调查的方法，在广州学城10所学进行了“关于广州学生熬夜状况的调查”，获得了一系列客观、真实的`调查结果，为更好地把握学生的熬夜状况，进而提出改善学生的学习、生活状态的建议提供了依据。

多数学生看来，24：00之后睡觉才是熬夜调查表明，当被问及什么时间睡觉属于熬夜时，36.96%的学生认为超过24：00属于熬夜，22.73%的学生认为超过凌晨1：00属于熬夜。由此看出，多数学生赞同超过24：00属于熬夜

绝多数学生认为，开始睡觉的理想时间是在23：00~24：00对于“开始睡觉的理想时间是什么时候”这样的问题，超过70%学生认为开始睡觉的理想时间在23：00~24：00，30%则认为在23：00之前或者24：00之后才是理想入睡时间

超过一半学生24：00以后才开始睡觉当被问及“概什么时候开始睡觉”时，调查结果显示，部分学生都选择在23：00凌晨1：00开始睡觉，其中23：00开始睡觉的占了9.29%，23：30占了20.16%，24：00的选项所占的比例最高，达到38.34%，而凌晨1：00也占了15.02%

学生上床睡觉与进入睡眠的时间致相当当被问及“概在什么时候可以入睡”时，调查结果表明，学生中上床睡觉与进入睡眠的时间并没有多差异。从数据中可以看到，超过50%学生在24：00以后入睡和进入睡眠状态的。

一方面，学生社会实践增多，学习负担较重，熬夜更为普遍；另一方面，网络的快速发展，每天纷繁复杂的信息的涌入和各种娱乐的盛行，对学生而言，诱惑增多，熬夜不可避免。多数人在明确熬夜的利弊之后还是会主动熬夜或对抑制熬夜现象持着不坚定的态度。

近20%学生认为熬夜纯属于个人行为，外人不应干预调查当中，当请学生对他们的熬夜这行为进行评价时，高达78.26%学生表示“熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了”；67.39%认为“熬夜虽属于个人行为，但会影响到舍友的睡眠，舍友之间应协商好睡眠时间，家遵照执行”；25.89%表示“因个别同学熬夜而影响到舍友睡眠很不应该，学校应出面干预”；25.3%认为“熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜”；也有19.57%认为“熬夜纯属于个人行为，外人不应干预”

近70%的学生认为解决熬夜问题，主要靠个人意识的觉醒当被问及“解决熬夜状况的途径有哪些”时，68.58%学生选择了“主要靠个人意识的觉醒，自觉拒绝熬夜的现象”；54.74%选择了“学校向学生力宣传熬夜对健康和学习的危害”；39.53%选择了“学校在晚上规定的时间采取断网的干预措施”；25.49%的人选择了“学校在晚上规定的时间采取断电的干预措施”。这表明，抑制熬夜的途径，主要在个人和学校方面。当前学生熬夜并非无知行为，对其自身，他们明确熬夜的危害，也认识到对他人造成不利影响。抑制熬夜现象，除了学校方面的措施制止外，最重要和最根本的是熬夜者本身对熬夜的抵制和拒绝。

从问卷调查、小组座谈会和深度谈的结果来看，部分学生认为熬夜主要是个人行为，属于自己的选择，跟个人的价值观有关系。经过分析，我们总结出学生熬夜的原因主要有以下几个方面：

1、学生熬夜的内部原因

（1）缺乏自控力，主动选择熬夜

自控力不像欲望是源源不绝的，它需要个人自觉的维持。此次调查表明，部分学生在高中时代并没有熬夜的习惯，到了学之后，一方面，摆脱父母、学校制度的约束，另一方面，舒适而宽松的学习氛围和丰富的夜生活内容也容易削弱学生的自制力，使他们倾向于放纵自己的欲望，许多学生因为第二天早上没课或者不是重要的课程，他们头一天晚上就会熬夜进行各种消遣性活动，其中63.9%学生选择上网打游戏、聊天、刷微博、看电影，然后第二天晚起或者逃课。此外，学生聚会部分在九点以后开始，这些放纵实际上是许多学生自控力不成熟的表现。

（2）生物钟难以恢复正常

人体生物钟控制人体的作息信号，部分学生经过长时间的熬夜已经养成了熬夜的生活习惯，生物钟的睡眠时间延迟，提前上床而感到不习惯。调查表明，30.8%学生认为除周六周日外，23：00是最理想的睡觉时间，但他们38.34%通常是在24：00才开始睡觉。从深度谈和小组座谈会的个别案例中我们也了解到，一部分同学一旦已经习惯了在某个时间段上床睡觉，提前上床会出现辗转侧，难以入眠的情形。调整生物钟需要花一段时期，一些习惯熬夜的学生不能坚持调整生物钟，就主动选择了熬夜生活。

（3）自认为熬夜有利于灵感迸发

部分学生表示，需要进行文字创作的时候，熬夜有利于灵感迸发，深夜里安静的环境，会让头脑变得清晰，所以当需要进行文字写作或者完成实验报告的时候，他们就会选择熬夜，以提高创作的质量。

（4）自认为学阶段的熬夜行为利于弊

问卷调查结果表明，25.3%的学生认为熬夜对学习和健康都不利，应该杜绝熬夜，78.26%的学生认为熬夜对学习和健康都不利，但熬夜偶尔为之属于正常行为，适当控制就可以了。这表明，绝部分学生都了解熬夜的危害，但另一方面，从深度谈和小组座谈会中了解到的现实情况是，虽然绝部分学生都知道熬夜有害健康，但他们依然会选择在学四年的时间里熬夜，利用熬夜的时间开展各种活动，学习、工作、娱乐等，以充实自己的生活。他们认为学阶段的自己正处于活力充沛的时期，身体机能允许自己透支活力去完成自己想要完成的内容，熬夜后稍作休息即可恢复原本的活力与健康。

在快速发展、时间就是金钱的观念下的21世纪，社会竞争越来越激烈，对人才的要求也越来越高，由于客观现实的导向，加之学生渴望有所作为的内在要求，在个人价值观的支配之下，他们选择利用熬夜增加自己的可利用时间，也就变成了一件合乎逻辑的事情了。

2、学生熬夜的外部原因

（1）功课繁重，学业成负担

调查数据告诉我们，约36%学生熬夜的原因是需要完成量的作业，这个现象在华南理工学等理工科学校尤其明显，部分学生表示学业压力比较，量的功课迫使学生不得不熬夜。另有8.7%学生由于考研需要熬夜，还有部分同学表示因为投简历熬夜，外界给予学生的压力增亦造成熬夜现象的增多。

（2）舍友原因，集体熬夜现象严重

调查显示，17.8%学生熬夜并非自愿，而是受舍友影响造成的“被熬夜”，进而引发的集体熬夜现象越来越严重，这个趋势越来越明显且有扩的趋向。

（3）社团压力，熬夜成为必经阶段

部分参加社团活动的学生基本上都有熬夜的经历，并有着参加社团必经熬夜阶段的说法，学生因为参加社团活动，包括集体宵夜、集体娱乐、社团工作等在内的各种形式，1/3的学生都经历熬夜。

（4）学校管理放松

学生普遍在中小学阶段受到严格规律性的管理，繁重的学业和紧凑的课程设置都不会提供学生熬夜的机会。而到了学，忽然间放松的管理让适应规律管理但实质自身缺乏自控力的学生像脱缰的野马般沉浸在各种消遣活动中。

1、改善熬夜的措施（客观条件）：

（1）学校建立熄灯制度，到固定时间断网、断电，提醒同学们上床休息；

（2）校方多开设一些养生课程，增加同学们的养生知识和树立健康生活的意识；

（3）校内相关社团多搞一些“我要早睡，拒绝熬夜”的活动让广同学参与，拒绝熬夜从意识开始；

（4）宿舍形成早睡的氛围，此次调查表明，若舍友均早睡，会对熬夜的同学造成一定的心理触动，进而也会早一些上床睡觉，舍友间互相影响，潜移默化，是比较实际可行的改善熬夜习惯的方法。

2、改善熬夜的措施（主观条件）：

（1）主动发挥主观能动性

增强自我修养、自我管理的能力，主动减少熬夜次数；提高时间利用效率。学生熬夜主要是因为社团工作或者学习任务，如果能提高工作或学习效率，那么就可以让自己有更多的时间去休息；理性分析和看待熬夜。今晚为了完成社团工作或者学习任务熬夜，明天自然会因为熬夜而精力不足，这样工作和学习的效率便降低，这是一个循环。因此，熬夜是非常不明智的，也不应该熬夜。

（2）被动发挥主观能动性

利用心理的向推动力。如多了解与熬夜的危害有关的知识，使自己深刻了解到熬夜对身体健康的极危害，迫使自己减少熬夜的次数以逐渐杜绝熬夜；向身边的人求助。虽然知道熬夜的危害，但是自己一时间无法改变这一习惯，可以主动向亲人、恋人、朋友和同学诉苦，并让他们助自己、提醒自己、督促自己，借助他们的力量使自己更容易地减少熬夜的次数，以逐渐达到不熬夜的目的。

3、学生消费情况的调查报告

经过一个星期的调查，终于结束了，虽然时间很短，但我们却很匆忙，很辛苦。这次调查我们是由5个人组成的团队进行调查的，每个人各司其职，努力做好自己的事物，在此次的调查中充分感受到了团队的力量，家相互助，相互扶持，共同的一点一点完成了此次的调查，虽然很辛苦，但是却很快乐。

刚开始的时候，我们进行走调查，把任务分配到每个人，分别调查，每个人都会拿一些团队制作的调查表发给调查的人群，等调查表都收齐之后每个人都会进行分工，负责统计数据的就统计数据，写总结的写总结，家共同努力一起完成了此次的调查活动。

刚开始调查的时候，面对陌生的人群还有点害羞，不敢开口问同学问题，但是同学们都很友善，很乐意助我们完成此次的调查，也让我们看到了安科同学的素质乐于助人，虽然在调查的过程中基本上比较顺利，但还是会有一定的困难，比如炎热的天气，我们顶着高温，在太阳底下暴晒，为的是能完成此次调查任务，还有就是我们在做调查中由于事先考虑的不够周全，在调查中问卷答案不够全面，有时候调查人群有些重复，但通过我们的努力改进基本达到预期效果。通过此次调查活动，我也来说说自己的心得体会：

1、经过此次活动，我学会了如何与同伴们一起去合作，培养了我的团队意识和合作能力，我貌同努力互相助相互扶持，遇到困难家一起解决，在活动中我们收获了合作的喜悦。

2、经过此次活动锻炼了我与人之间的交流，由于是法学专业的学生，与人交流就必须有自信，能够在陌生人面前交谈，能够不怯场，这次的调查活动中锻炼了我与陌生人交流的能力，刚开始发问卷调查时，面对陌生的同学不好意思上前搭讪去问问题，但是经过几次的锻炼，慢慢的克服了自己内心的恐惧，与陌生人交流不再那么胆怯。

3、通过这次调查也让我发现了我们学生对于消费态度的不同，根据调查数据显示，多数同学对于消费还是不理智的，也发现自己原来对于消费也没有一定的计划性，有时候对于消费也存在攀比的心理，所以此次调查给自己也打了一个预防针，让我意识到理性消费的重要性。

以上都是我此次活动所做的心得，经过活动真的让我学到了很多也让我一辈子受用。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇三**

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。

那么大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。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。

学校在宿舍实施按时停电制度的具体事项：

1、停电时间：每天晚上11:00到第二天凌晨4:00；5·1—10·1不停电；每周周五周六在12:00到第二天凌晨4:00

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。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇四**

大学生熬夜情况调查

分析当代大学生熬夜的频率，引起熬夜的原因、危害以及减少熬夜的方式等问题。

20xx/7/25-20xx/7/26

在读大学生

线上问卷调查

共有170人参与了线上问卷的调查，参与大学生中男女比例接近1∶1

1.在读学生熬夜情况

图一: 学生熬夜的普遍性

图一：据图显示，绝大多数人认为大学生熬夜非常普遍，比例高达89.83%,只有9.04%认为大学生熬夜现象一般多，还有1.13%不了解。

图二：熬夜频率

图二：由图可得信，从总体调查情况看一周熬夜频率的比例是比较分散的。不熬夜者占比为15.88%，一周熬夜1～2次占比为37.65%，一周熬夜3～4次占比为20.59%，一周4次以上占比25.88%。

通过熬夜的普遍度和熬夜频率可以得出，大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。偶尔熬夜者可能是因为某些特殊的原因熬夜，可能并非是自己的意愿。

2.致使熬夜的原因

图一：较之进大学后的熬夜情况

图一：进入大学后，55.93%相较与之前熬夜情况加重，24.29%熬夜情况比以前轻，还有19.77%没有变化。

图二：考试月熬夜情况

图二：考试月多学同学作息无影响，占比为57.06%，有少半同学会熬夜学习，更晚或更频繁。

图三：熬夜原因

图三：从图中可以明显看出不熬夜人数占比很少，只有9.04%。因娱乐熬夜者居多，不少人会失眠或有熬夜的习惯，还有少部分是要完成自己的工作。

进入大学后大部分人熬夜情况加重可能的因为：没有家人老师的约束，自制力弱，诱惑多（游戏、小说、网络剧、各种小视频）等。且我认为大部分学生熬夜的原因是因为玩电子设备。

少数同学因为学习熬夜。考试月熬夜人数相对增加。部分人考试月学习会更努力，熬夜频率可能相应增高或熬夜到更晚。而部分人对作息没有影响可能是因为自己熬夜学习效率不高，晚上需要养精蓄锐第二天精神才更好，更有助于学习。

如果在学院,社团或是学生会任职,有时会比较忙,工作较多且较急，这时就不得不熬夜做完工作。

还有部分人是晚上精力充沛，习惯性晚睡，尽管自身的生物钟如此，我相信在没睡的这段时间也可能是刷着手机的。

图中显示31.18%，失眠人数占比并不算少。出现失眠可能是长时间熬夜造成的，可能会出现这种状况，越是失眠越是刷手机，越是刷手机越是失眠这种恶性循环。

3.熬夜的影响

图一：入眠时间

图一：半数人十五分钟内可入睡，占比为54.24%；29.94%的人半小时内入睡，这是比较正常的入睡时间。超过半小时的入睡时间就先对较晚。

图二：熬夜后的精神状况

图二：熬夜后精神状况良好的占14.12%，一般占43.5%，整体来说大学生精力较旺盛；有少半同学熬夜后精神状态不好。

图三：熬夜的影响

图三：大学生认为熬夜对自己最大的影响是熬夜会引起黑眼圈，皮肤质量会下降，占比分别为72.39%，75.46%。原因是这是大学生关注的事情，是肉眼可见的一些危害。实际上熬夜也会使视力、抵抗力、记忆力下降，使我们记忆力不集中，引起脱发，还可能引起食欲不振。

4．对熬夜的认识及减少方法

图一：大学生对熬夜的认识

图一：大部分同学对熬夜有正确的认识，认为熬夜有危害，且严重，占比为66.67%。只有2.26%的学生认为熬夜没有危害，这类同学可能是生物钟很晚。全体大学生几乎都能认识到熬夜有害健康。

图二：减少熬夜的方法

图二：由图知，减少熬夜的方法中靠自己的意志占比77.4%，设有相互督促占比62.71%，学校的熄灯停电制度占比49.72%，加大教育和宣传力度占比41.24%，还有其他占22.03%。多数同学认为只有自己下定决心不熬夜才是最有效的，舍友督促也是一个很好地方法，另外可以加大宣传力度，如一些宣传小视频，引起大学生重视。

根据调查的数据，可以反映出一些大学生熬夜问题的现状。

大学生普遍存在熬夜现象， 熬夜的原因是要忙学习，忙社团，忙刷手机。

熬夜不仅使我们皮肤变差，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年孩子看起来无精打采，又或者说喜欢熬夜的青年到年纪大一点会出现各种疾病。

大学生大部分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。大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，如果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。

告别熬夜是一个极其艰难的过程，我们身边有太多的诱惑和不得已。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，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小视频，引起大家的重视。

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！

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇五**

本次调查研究对不同大学，不同专业，不同性别，不同年级的大学生，以问卷调查的形式进行普遍多层次的调查嗯，调查结果与分析如下

首先通过我们的调查研究发现，大部分的大学生，晚上休息时间为10点到12点之间，中11点到12点睡觉的大学生又占绝大多数。十点之前和一点以后睡觉的大学生几乎很少。通过数据很容易得出大学生普遍存在熬夜的情况。

接下来对认为晚上几点才算是熬夜问题的数据，我们发现认为11点以后和12点以后算是熬夜的人数几乎相同，并且占据了问卷调查人数的大部分。这充分说明大部分大学生都认为自己的休息时间算是熬夜，但却不能改变克服它。

接着，对于每天一般睡眠时间的问题，我也发现，七小时以下睡眠时间的人数占成。说明，大学生也普遍存在睡眠情况不足的问题.那么在课堂上和课间上，许多同学趴在课桌上睡觉，这一现象也就不足为奇了.同时，在一个星期内熬夜超过四天的人数，也占据了一半，可以说明大学生，熬夜情况的普遍性和严重性。组织大学生熬夜，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，几乎每人都患过它，它可以是流感易传染，可喜的是大学生自己可以确诊这种病，而急糟糕的是，很少有人愿意或者坚持治疗。

从熬夜的原因这一问题的调查中，可以挖掘出更深层次的问题.其中因为玩游戏和聊天熬夜的人数占比最多，但也有因为学习，看电影失眠而熬夜的，这些只占极少部分。伴随着新世纪的到来，网络技术以迅速发展，互联网作为传播信息的新媒体，越来越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。网络让大部分大学生沉迷于刺激的网络游戏，或迷恋上虚拟的网络聊天世界或神游于眼花缭乱的电影，夜里有了书桌上电脑的陪伴，他们不在空虚无聊，有了床头，手机的形影不离，他们不在感慨，所谓孤独寂寞，网络里的世界太精彩，熬夜已经成为大学生的一种生活习惯。

熬夜的危害也很大。都是对身体就有很大的危害。通过在网上调查研究资料，得出了以下结论：

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，黄褐斑，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。

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，还有的人熬夜时会时常感到饥饿，也会大吃一顿，因此熬夜者也常有肠胃毛病，如消化不良等。

之五，视力下降。熬夜对人眼睛的伤害可不只是出现熊猫眼那么简单。长时间超负荷用眼，还会使眼睛出现疼痛，干涩，发涨等问题，甚至使人患上干眼病症。此外，眼肌的疲劳还会导致展时性视力下降。长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎，使人出现视力模糊，视野中心有黑影，视物扭曲，变形，缩小，视物颜色改变等问题导致视力聚降。一般来说，这种眼病好法于中青年男性，往往是在通宵熬夜之后突然发病。

通过我们的研究结果显示，绝大多数的人在熬夜后第二天的状态是昏昏欲睡，而不是毫无影响。因此，除了对身体的危害，熬夜也会对第二天的工作效率造成很大的影响。我们我们都知道，青少年是祖国的未来，民族的希望，当代大学生必须在自己的专业课上术业有专攻才能取得良好优异的成绩。因此总的来说，大学生熬夜伤身伤心危害极大。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，通过社会践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。在帮助别人的认识自己熬夜情况的严重性的过程中提升了自己的能力，也让自己认识到了自己熬夜的不足。受益匪浅。

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大一的学生，社会实践也不能停留在高中时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过社会实践切身的了解自己，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。而此次通过对不同大学生进行熬夜情况的调查，让我有了良好的心理素质及受挫折的心态。因为邀请别人进行问卷调查的过程并不是一帆风顺的。一开始被别人拒绝会很难受，随着问卷的不断调查，我的心态也变得越来越好。再一次一次的邀请中我也增强了沟通和表达能力。之前不敢开口与别人说话，而现在能够合理的表达自己对他人的诉求。

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。这也为我成为一名优秀的老师也奠定下了良好的基础。并且这次的社会实践也让我认识到了自己熬夜的严重性。在监督调查他人的过程中也认识到了自己在生活方式和作息习惯上的问题。值得引人深思。总之，本次社会实践令我受益匪浅，日后我也会多多参加社会实践，多多珍惜这种锻炼自己，提升自己的好机会。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇六**

在当下社会，需要使用报告的情况越来越多，写报告的时候要注意内容的完整。写起报告来就毫无头绪？以下是小编为家收集的学生网上购物情况调研报告，供家参考借鉴，希望可以助到有需要的朋友。

一、摘要：

随着网络普及，电脑成本的不断下降，网上购物已经从当时雾里看花遥不可及的状态，变成了当今最火爆，最适合上班族、年轻族群购物口味的一种购物方式。网上购物已经慢慢地从一个新鲜的事物逐渐变们日常生活的一部分，冲击着人们的传统消费习惯和思维、生活方式，以其特殊的优势而逐渐深入人心。学生作为对网络最敏感的人群，他们对网上购物行为接受很快，是未来购物市场上的潜在用户。通过对学生网络购物的调查，了解并寻求学生购物的趋向以及学生的购物标准等问题。研究学生网上购物行为并对其进行分析，了解当代学生对网络购物的消费态度，正确指导学生网上购物消费行为，以及未来对网购发展潜力的期望。

二、引言：

淘宝、支付宝、商家信誉、旺旺这些词语如今是学生的常用语，在校园里、在宿舍里，怎样买到物美价廉的好东西，也是每天都能听到的讨论。再看看那些快递公司每天中午就像开展销会一样，在学校里摆开一长串各式各样的邮件。求乐、求廉、求方便是学生网上购物的主要消费动机，男女消费动机存在显著差异。男生比较看重便捷，而女性更加重视价格。从网上买来一件商品自己是否满意，除了商品本身外，支付方式、商家信誉、运送满意度也是影响总体满意度的几个重要方面。

但是还有许多同学不懈于或者不愿尝试网上购物，主要心理障碍因素是：产品的.品牌、价格、质量、可靠性、保质期等方面，以及网站上同类产品的信息丰富程度、可筛选性、可对比性是否能够达到购买者的预期标准。此外，网上交易的安全性、方便与否也是影响因素。男生更多怀疑的是网站信息的可靠性，而女生则更多怀疑的是网上购买产品的质量。

因此，网上购物对于学生而言的利弊是同时存在的，我们将就此类问题进行简述与分析。

三、调研报告正文：

(一)调研方案

1、目的：随着互联网的飞速发展，网上购物正以越来越强的力度冲击着各国的消费群体。作为学生的我们更是不可忽视的进行网购的庞群体。通过本次调查了解学生网上购物消费的基本情况，为学生网上购物的开发提供一定的参考。

2、地点：xx的部分高校

3、对象：部分高校的在校本科生

4、方法：网上问卷调查

5、时间：xxxx年xx月xx号xxxx年xx月xx号

(二)调研结果部分数据分析

1、学生网购产品类型分析

从我们的《学生网上购物调查问卷》的分析结果，我们不难发现学生经常购买的产品类型。首先绝多数学生选择的是服装类产品，其次是选择在网上充值话费，当然还有部分学生选择了数码和图书类产品。

2、学生网购过程中是否有受骗的经历

网上购物，看不见，摸不着，即便商家需讲求信用，但一些无良商家还是借此欺骗顾客，从而达到自己盈利的目的。通过问卷调查我们发现还是有部分人有受骗的经历。

3、学生网购消费金额情况分析

消费的金额主要是由生活水平所决定，而学生并没有实际的收入，所以一般的消费金额主要集中在30-60段和60-100段，其中女生偏多。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇七**

大学生

海南工商职业学院

自己是一名大学生，经常熬夜。对大学生熬夜这种现象很熟悉并很感兴趣。想探究其原因是大学生压力太大还是其他因素造成的。我的观点：可能是由于在高中阶段大部分的学校开设了晚自习，导致很多学生的正常生活习惯被打乱。

通过调查不同学校和不同年级的大学生的熬夜情况并运用统计学的方法处理数据进而得出结论。结论：通过各方面的调查研究，我们认为大学生熬夜情况是由多方面因素造成，部分是因为在高中阶段熬夜形成习惯，部分是因为压力过大等，但最终都是通过影响大学生的心理因素来影响其生理作息情况。

在大学，对于许多大学生来说，熬夜早已成为一种生活的常态。每天的深夜和凌晨，常会看到这样的情景：宿舍的灯熄灭了，但电脑屏幕还是亮着的；校园的街道是安静的，宿舍的楼道却是吵闹的。这样的情景使大部分同学生活变得很不规律或者是习惯于每天晚睡晚起。熬夜成为了一种习惯，不熬夜反倒很少见。因此，作为一名大学生，在自己处于这种情况下，对大学生熬夜现象很感兴趣。研究大学生熬夜现象有助于帮助大学生正确合理的安排自己的作息时间并关注自己的健康。熬夜的原因有很多，总体来看可以分为以下几种情况：一、事务繁多。许多同学为了准备考研和各种考试而熬夜，也有部分同学因为处理社团事务熬夜，还有的同学因为做兼职或实习而熬夜。二、心灵空虚、无聊、寂寞。许多同学觉得无事可做就选择了玩网络游戏、上网聊天等方式排解寂寞。这样的同学占了大多数。三、为和群而熬夜。受舍友熬夜习惯的影响，许多同学不想因为早睡而退出舍友的圈子。

（1）中国的学风

将学习拖拉进行到低在我国，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！[图片]

（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！

是不容忽视的。熬夜导致了一系列连锁反应：由于睡眠不足，有一部分同学无法按时上课而出现迟到、早退，甚至逃课等现象。即便是坐在教室上课也常常是一脸的疲惫，课上走神、犯困，这直接影响了学习。由于熬夜，许多同学处于身心疲惫状态，还有的同学因为熬夜玩网络游戏或聊天而染上了“网瘾”，更有甚者，强迫自己很晚才睡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。

大多数的人每天熬夜是为了什么？在回收调查问卷及访谈记录后，对结果进行详细认真的分析。结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析。

我们会结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析，对大学生熬夜的原因进行探究并提出初步可行性解决方案。

1、改善熬夜的措施（客观条件）：

（1）学校建立熄灯制度，到固定时间断网、断电，提醒同学们上床休息；

（2）校方多开设一些养生课程，增加同学们的养生知识和树立健康生活的意识；

（3）校内相关社团多搞一些“我要早睡，拒绝熬夜”的活动让广大同学参与，拒绝熬夜从意识开始；

（4）宿舍形成早睡的氛围，此次调查表明，若舍友均早睡，会对熬夜的同学造成一定的心理触动，进而也会早一些上床睡觉，舍友间互相影响，潜移默化，是比较实际可行的改善熬夜习惯的方法。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇八**

经过为期三天的调研活动，我们的问卷调研终于完成。在本次调研过程中，我们三人学到了很多与人打交道的方式，也明白了获取用户需求的难度，收获很大。下面是本次调研结果的分析。

21:00-22:00（1%）

22:00-23:00（18%）

23:00-24:00轻度熬夜（54%）

00:00-01:00中度熬夜（20%）

01:00-02:00重度熬夜（5%）

02:00以后 深度熬夜（2%）

失眠（5%）

玩手机（41%）

习惯晚睡（14%）

甜甜的恋爱（5%）

学业繁重（29%）

宿舍环境因素（6%）

毫无影响（9%）

早上起床困难（16%）

上课困倦、影响听课（11%）

身体乏力、无精打采（15%）

白天补觉、错过美好（4%）

皮肤变差黑眼圈、长痘痘（23%）

头发逐渐稀疏（22%）

很后悔熬夜，明天早睡（14%）

非必要不再熬夜（13%）

麻木了无所谓，作业事情太多（33%）

生命不息，熬夜不止（40%）

根据调查结果分析，大学生人数占总人数的81%，说明熬夜情况在大学生中普遍存在，其中轻度熬夜占比最多54%，重度熬夜的人数占比最少仅仅7%。

熬夜原因调查显示，大多数人熬夜是因为晚上玩手机41%和学业繁重29%，同学们要学会克制自己玩手机的欲望养成一个健康的作息，同时希望老师也能减少课业量，给学生充分的时间休息。另外学习的宿舍环境及管理也应该有所提高，因为还有6%的人因为宿舍环境不好影响睡眠。

熬夜后的影响大家都比较认同，结果比例相差不大，看来熬夜的影响大家都是知道的，希望大家以后都能早早睡觉，养成一个健康的作息习惯。

在问题四是否还要继续熬夜，可以看得出来，大家大多数还是选择了继续熬夜40%，还有很大一部分人麻木了觉得无所谓33%，说明我们现在的自制力还是偏低，另外老师要适当的给学生解压，减少课业量，让学生有足够时间休息。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇九**

随着人们的生活和工作越来越快节奏化，熬夜越来越普遍化。以学生群体为例，紧张的学业，繁忙的社团工作，严重的拖延症等等原因都会迫使学生熬夜，毫无疑问，熬夜会对学生的生理和心理造成不良的影响。笔者通过本次问卷调查，以江西财经学学生对对象，研究当代学生熬夜的现状与危害性。

（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。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇十**

it行业仍是年薪老

研究结果表示，20xx年北京、上海、深圳、广州、成都、重庆、武汉、青岛、杭州、西安十城市涉及16类行业和11类职业的网民的平均年薪为27060元人民币。其中，9.1%的人年薪在5000元以下；13.7%的人年薪在5000～10000元；19.4%的人年薪在1万～2万元；15.3%的人年薪在2万～3万元；13.6%的人年薪在3万～4万；7.4%的人年薪在4万～5万；8.2%的人年薪在5万～6万；3%的人年薪在7万～9万；0.8%的人年薪在9万～10万；3.1%的人年薪在10万以上。

由以上数据可以看出，低收入者的比例远远于高收入者，两端人数均较少，而部分人收入基本在中间档次，从1万～5万元的收入者占55.7%。

薪资收入排名前10位的行业中，it业年薪排在第一，其值为29948元。xx年是it业寒冷的冬天，其行业排名却是第一，可见冬天来了，春天将会更辉煌。排在第二的是媒体/广告业，其平均年薪是28239元，后面行业及其平均年薪依次排行为金融/保险（28218元）、商业/贸易（25840元）、咨询/法律（24404元）、建筑/房地产（23049元）、医药/保健（22799元）、教育/研究（19746元）、机械/仪表（19379元）、其他类行业（19041元）、政府/公用事业（19023元）、石油/化工（18945元）、矿产/冶金（13931元）、餐饮/旅游（11613元）、纺织/服装（11181元）、交通/运输（9250元）。

经营管理者收入最多

研究结果表示，从事经营和管理类的职业年薪为最高，其平均值为41208元。其次分别为技术（36220元）、销售（35965元）、编辑/记者/翻译（23598元）、律师/法律工作者（10340元）、公关/市场/广告（21360元）、后勤/物流（13756元）、财务/审计（13223元）。

按城市划分，从事销售工作的，深圳的`平均年薪为最高，高达68000元。经营和管理工作者，广州排名第一，约为63083元，深圳紧跟其后，为62083元。公关/市场/广告职业者，广州以50833元胜于北京（35050元）。编辑/记者/翻译职业者，北京当仁不让，其年薪为56000元，第二名深圳被甩到30000元。财务/审计的高薪收入还是产生在经济中心上海市，其平均年薪为43333元。

各城市收入差距

此次调查深圳和上海分别以52630元和50215元的平均年薪分列前两名，北京则以47356元身居第三位，广州（43362元）名列第四位。而其余6城市均低于4万元。

在被调查者最多的四城市中，各城市最高收入的行业不一样。北京地区收入最高的行业为it业，平均年薪为50125元；上海地区“咨询/法律”行业高居榜首，平均年薪水平为53254元；广州薪金排在首位的律师/法律工作者行业的年薪超过50000元。在深圳，薪水最高的行业是“教育/研究”和“医药/保健”业，其年薪平均高达60000元以上。

6、学生校内网上交友情况调研报告\_调研报告

在生活中，需要使用报告的情况越来越多，通常情况下，报告的内容含量、篇幅较长。其实写报告并没有想象中那么难，以下是小编整理的学生校内网上交友情况调研报告\_调研报告，希望对家有所助。

根据xx咨询20xx年6月推出的网民连续用户行为研究系统的数据显示，在交友社区类网站中，校内网以16.34%的网民到达率位居首位，月度覆盖人数达到2707万人。本次调查旨在了解学生群体在校内网上的交友状况，从而分析校内网对于学生交友的影响。

本次调查选取了xx学、西北民族学、西北师范学、xx交通学和甘肃学5所xx高校的本科生和研究生为样本，采取随机抽样和分层抽样相结合的办法，发放问卷实施调查，并且进行了个案谈。调查共发放问卷500份，回收的有效样本为493份，其中男性260人，女性233人。

1、校内网交往范围的普遍现实化

调查显示，80.9%的用户是通过周围朋友知道并且开始使用校内网的。81.1%的校内网用户的好友人数在200人以内。用户的好友中原本就认识的人数在一半以上的，占调查总数的67.6%，原本就认识的人数占80%以上的，占调查总数的36.9%。校内网用户添加好友的途径主要有站内搜索、他人申请和通过好友链接，分别占59.1%、58.9%、55.6%。（见表1）

通过以上分析可知，校内网的发展扩散方式主要是通过朋友熟人的介绍，用户的交往范围主要是原本认识的朋友和具有某一相同特点（比如相同的兴趣爱好、家乡等）的人群，用户多无意于过多寻求虚拟世界的朋友。因此，校内网是现实人际交往的补充和网络上的延伸。

2、地缘群体、业缘群体、趣缘群体的易于接受性

添加好友时的依据，由重要到不重要的顺序选择三项排序，结果显示如表1，我们对第一、二、三位进行赋值，分别为3分、2分和1分，经计算得出，选择好友的依据比较重要的三项是“学校和专业”、“家乡所在城市”和“兴趣爱好”，而对于“相貌”、“性别”和“年龄”等个人本质特点，则相对来讲不构成多数人选择好友的依据。

3、交往动机的去功利性

在“使用校内网经常做的事情”的调查中，按照选择人数百分比由多到少进行排列，位于前三名的是“查看好友的空间、状态，看帖并且回复”、“更新自己的空间，查看留言并回复”和“搜索寻找熟人（同学、同事、朋友）”，分别占总数的59.1%、55.6%、50.0%，均超过半数。还有44.4%的人选择“和好友聊天”。

在使用校内网的过程中，学生用户经常做的事情致可以分为两类：一是交流沟通，包括查看校内空间（主要是好友空间和自己空间以及新的到者空间）和校内沟通（主要是查看留言、站内信息或者回复）；二是寻找熟人。85.7%的用户表示不经常浏览陌生人的空间，只有9.3%的用户会经常和陌生人打招呼。

由此说明，学生用户使用校内网的功利性不强，一般只是单纯的交流沟通和寻找熟人。绝多数用户对于查看陌生人的空间动态、和陌生人聊天并不积极，也就不存在带有结识对自己发展有益的人的目的去交往一些特定人。校内网在一定程度上起到了积累人脉的作用，但是这种作用是否会发挥实质性的影响，有待更深入的调查。

4、遵循线上线下交往两分法则

线上线下交往两分法则，主要是指朋友之间的交往习惯，一部分朋友之间的交往仅限于在网络上进行，一部分交往则是按照原有的方式进行（比如日常见面、发短信、打电话等）并且辅以网络交往。在本次调查中，具体是指，一部分朋友，只是在校内网上保持联系，而在实际生活中基本没有联络，而有些朋友则是在现实生活中和校内网上都保持着联系。这种情况不仅仅出现在校内网的使用中，在其他网络交往中也具有一定的适用性。

校内网对学生现实世界交友的影响并不，通过调查，笔者发现校内网对于学生现实世界交友的影响并不，这主要体现在以下两个方面：

（1）用户使用校内网前后的人际关系没有发生实质性变化。

调查中，有76.1%的人认为，使用校内网后跟生活中原来朋友的关系没有什么变化。认为校内网使原有朋友关系更加亲密的用户仅占23.6%，这部分用户主要通过校内网寻找到失去联系的老朋友、老同学，从而重新建立现实联系。

很多被调查者纷纷表示，自己的朋友关系与校内网的使用关联不。通常的情况是，原本现实世界就经常联系的朋友不仅在校内网上经常互相问查看，而且在现实中仍旧保持原有关系；而对于另外一些平常就疏于联络的朋友、同学，通过校内网找到后，也仅仅只限于在校内网上保持着非经常性的联系，现实世界中的联系仍旧几乎没有。

（2）对于通过校内网新结识的朋友，未能实现线上交往线下化.

这里“通过校内网新结识的朋友”指的是加为“我的好友”的人，不包括浏览的“陌生人”。调查中，用户的好友中原本就认识的人数在一半以上的，占调查总数的67.6%，也就是说通过校内网新结识的朋友占少数。同时，对于校内网上结交的新朋友，在线下经常联系的仅占调查总数的9.1%，也就是说，多数校内网用户对于校内网上结交的新朋友基本不会在线下往来，即未能实现线上交往线下化。

校内网对于学生现实世界交友的影响不，原因有两个。其一，校内网是基于现实人际关系建立起来的网络平台。这种基于现实人际关系建立起来的网络平台，可以说是现实人际交往的补充方式和现实人际交往在网络世界的延伸。其二，学生是受过高等教育的人群，其接触网络媒介的素质相对其他人群较高，心态比较冷静、理智、成熟。调查显示，他们无意于寻求虚拟世界的朋友，无意于浪费太多时间在寻求自我肯定和认同的网聊空间，当然也就更不会把网络上的朋友带到现实世界中来。

**大学生熬夜情况的调查报告怎么写篇十一**

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。

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。

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