# 2024年关于大学生熬夜的调查报告(六篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-10-10

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**关于大学生熬夜的调查报告篇一**

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。

**关于大学生熬夜的调查报告篇二**

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！

**关于大学生熬夜的调查报告篇三**

在大学，对于许多大学生来说，熬夜早已成为一种生活常态。每天的深夜和凌晨都会看到这样的情景：宿舍的灯熄了，但是电脑的屏幕还是亮着的；校园的街道是安静的，而宿舍的楼道依然是吵闹着的。这样的情景使大部分同学的生活变得很不规律。或者是习惯于晚睡晚起。熬夜已成了一种习惯，不熬夜反倒少见。因此作为一名大学生，在自己处于这种情况下，对大学生熬夜情况很感兴趣。研究大学生熬夜情况有助于帮助大学生正确安排自己的作息时间，并关注自己的健康。

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

大家对于熬夜的认识，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。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

**关于大学生熬夜的调查报告篇四**

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4:002、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。

**关于大学生熬夜的调查报告篇五**

近日，由华南师范大学文学院编辑出版系20xx级学生做的一份“广州大学生熬夜状况调查报告”，这份报告较详细的列出了广州大学生具体的睡眠时间、睡眠时间原因调查和建议分析，根据报告，家庭医生在线发现约36.4%的学生因学业原因导致超过12点才睡觉，而近70%学生认为，依靠“主动意识觉醒”可以有效改善熬夜的现象。对此，广州医学院第一附属医院临床心理科余金龙主任表示，单靠主动意识的自我暗示是不能解决熬夜问题，而且，只要时间管理得当，通常十二点前是可以完成作业的。

在调查报告中，家庭医生在线发现，有36.4%大学生称“自己晚睡是因为要完成作业”，余金龙主任认为，大学里大多数作业，在十二点前是能完成的，学校一般也不会布置超过十二点才能完成的作业量。“反过来，我们也可以推论，很多学生可能是在十二点之前没有认真去做作业，做作业同时会上网、玩游戏等，他们可能真正做作业的时间从10点，甚至11点才开始，这样自然就超过12点睡觉了。其实，只要学生认真的去做，很多作业十二点前是可以完成的。”

余金龙主任分析，出现这种问题，原因在于一方面学生对时间管理的概念不清晰，事情主次关系没有梳理好。“事情分三等，最重要的最先完成，一般重要的可以尽量完成，不重要的若时间安排不来可以拖一下或者作罢，梳理好时间分配，对学生将来是有帮助。同样我也建议，家长也可从小训练孩子时间管理的概念。”

而另一方面，余金龙主任认为，有些学生做作业拖时间是完美主义作祟，半小时可以完成的工作他们却要两个小时才能完成，而这种追求完美的人心里有种恐惧，恐惧做任何该做的事，因为一件事情要做到完美是很难的，而且事情做得太久也不想做。

“事情追求完美这带来的压力是很大的。有些人希望把事情做到所有人都喜欢，这是很难的，如果难做那很多人都不想做，然后就去做其他事，这样时间也过去了，所以说，追求完美也是这些熬夜学生的重要的因素。很多人认为追求完美是一种强迫症，但这只一种强迫性格，追求完美跟强迫有关系，类似’强迫性缓慢”，但这还没达到强迫症的程度。”余金龙主任说。

这里介绍一个心理学上的二十与八十定律，有的人用100%的时间和精力去做他认为重要的事情，希望达到100%的满意，但未必能达到；有的人只用20%的时间和精力去做同样的事情，常常能达到80%的满意。前者常患拖延症，后者有更多的时间去做其它的事情，如去陪伴恋人、家人，去充分发展自己等。

调查中7成学生认为，依靠“主动意识觉醒”可改善熬夜，余金龙主任指出，每个人情况都不一样，一般而言睡觉前，有的人会对自己提醒“早点睡觉”、“早上几点起床”等，这一种自我暗示对自己规范好睡眠和起床时间是有帮助，但是，对于其他人可能没有效果，因为每个人的暗示性不一样，有的人是不怎么受心理暗示的。“而且，如果因为熬夜而产生的生物钟紊乱，单靠暗示提醒睡觉和起床通常作用不大。所以，我们建议是可以用睡前提醒加早晨闹钟。”

有人认为，学生熬夜不睡觉是压力过大，余金龙主任向家庭医生在线表示，各种压力会产生焦虑情绪，焦虑情绪使人入睡困难。对于有压力的同学，余金龙主任建议：“改变能改变的现状，接受不能改变的现状，因为人生的压力和挫折时常发生，工作的压力、生活的挫折、恋爱中的失败等是在所难免的。”

最后，余金龙主任指出，大学生普遍比较适合的睡眠时间是7到9个小时。人的生长激素是晚上睡眠的时候才分泌的，白天睡眠是没有生长激素分泌的。生长激素跟人的抵抗力，免疫力是相关的，而且情绪也会间接受到影响。起床时间调节生物钟，由于熬夜的人早上起床时间不固定，起床不固定那生物钟就会紊乱，生物钟紊乱会影响到内分泌系统、而内分泌与神经和情绪这三者又是相互影响的。

**关于大学生熬夜的调查报告篇六**

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。

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