2025 AI时代健康睡眠白皮书

2025 AI Era White Paper on Healthy Sleep

消费一部　　郭乔羽 / 杨超

©2025 iResearch Inc.

卷首语

我们在白昼的喧嚣中尽力奔波，却又在夜晚的静谧里辗转反侧。睡眠，这一本应最自然的生理需求，正在变为一场集体性的生存博弈。城市霓虹与深夜屏幕交织成现代人的失眠图谱，我们用短视频的即时愉悦和特种兵式旅行进行短暂逃离，大脑自动选择最低能耗的解压方式，本质上是用“情绪创可贴”掩盖压力的裂痕。这不仅是个体健康的危机，更是潜藏巨大公共卫生代价的社会性问题。

然而，当我们把目光聚焦在科技的前沿，一个不容忽视的事实正在浮现：AI正在以系统化解决方案的姿态重新定义人与睡眠的深度关系。它不再止步于概念层面的技术想象，而是通过智能设备的监测和反馈，实现科技和人体自然节律的同频共振。这场变革的本质，是数据科学与生命科学的深度融合。

每一次对于辗转反侧的数据分析，每一段针对心脏跳动的曲线观测，都在重构我们对睡眠的认知范式。

当AI能够比人类更早的识别睡眠障碍，当算法开始引导我们的深度睡眠，如何在科技赋能和生命自主权之间建立动态平衡，将成为贯穿AI时代的核心命题。我们希望每个人都能在数字脉搏和生命韵律的共鸣中，寻回被焦虑侵蚀的完整睡眠，和对生命质量的深度追求。

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

CONTENTS

目 录

01 国民健康基本盘
The foundation of national health system

02 国民睡眠「困」境
National sleep dilemma

03 用「AI」助力好眠
Utilize AI to facilitate sound sleep

04 AI睡眠趋势洞察
Insight into AI sleep trends

05 附录：急性失眠干预与压力应对
Thematic analysis: acute insomnia intervention and stress management

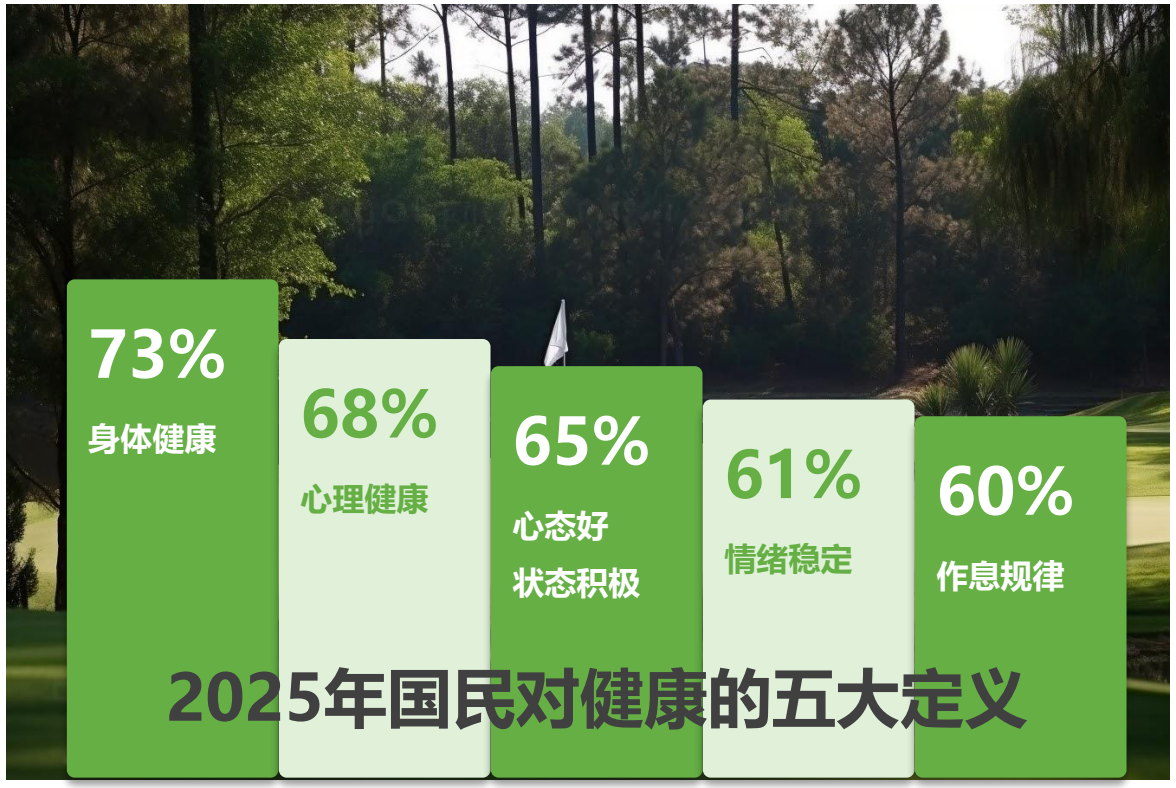
01 国民健康基本盘

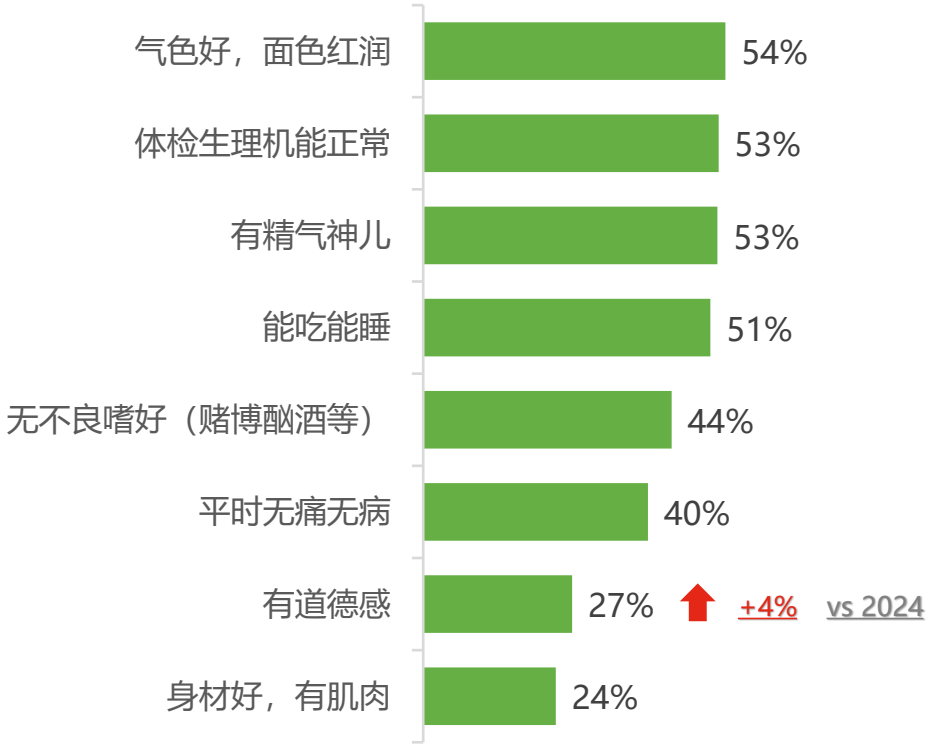
The foundation of national health system

过去一年，国民健康困扰从平均3.6个降至3.3个，全民健康生态显效。

2025年国民对「健康」的定义更多元化，对道德感的关注度有所提升

世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。2025年，国民对健康的定义除了身心健康、状态积极、作息规律之外，对道德感的关注度也有所提升，体现了从「修身」到「修心」的健康认知升维。



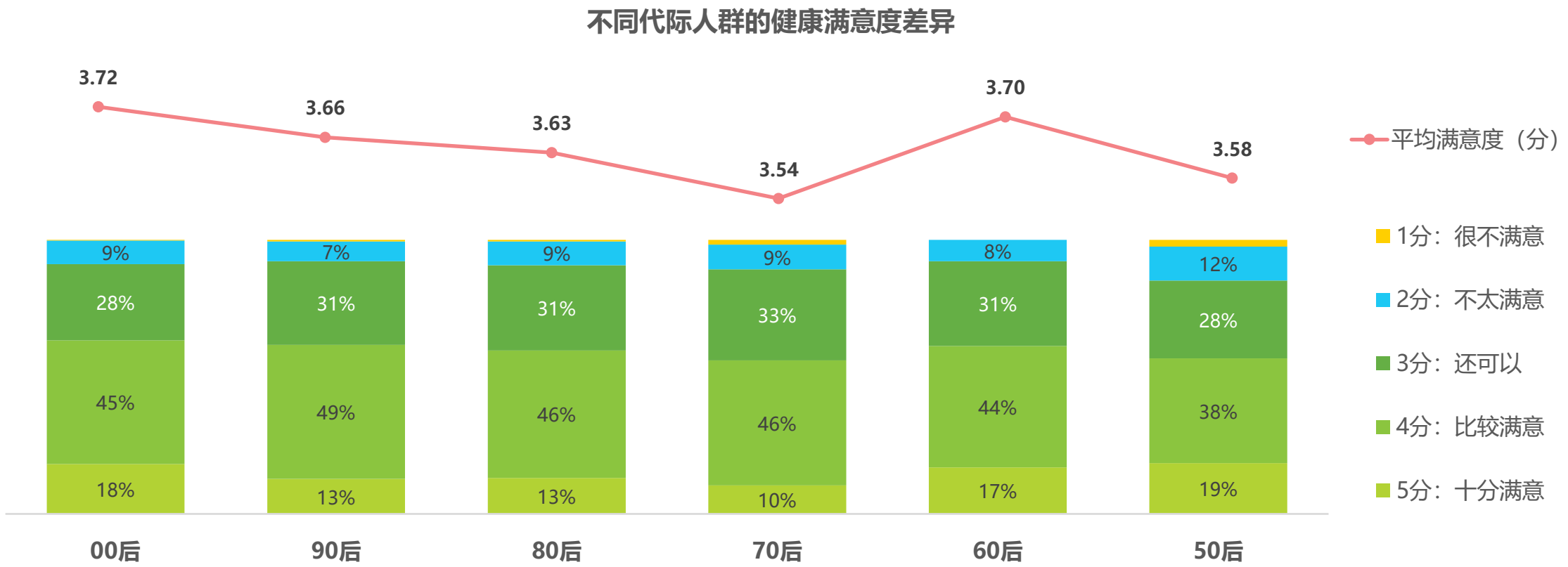


来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

各个代际对自己的健康满意度为3.5-4.0分，整体上随年龄增长而递减

60后的健康满意度呈反年龄段波峰，《论语·为政》中“六十而耳顺”，人到了六十岁，能够正确对待各种言论，不觉得不顺，即使是对自己不利的意见也能够坦然接受，不轻易动怒或产生不满。



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

国民健康困扰数量从3.6下降至3.3个，全民健康生态显效

在“健康中国2030”政策推动下，全民健康意识提升与基层医疗服务优化使得国民健康困扰总量减少。
但睡眠问题仍是健康困扰的头号大山，需构建“社会支持+智能硬件+健康调理”三维防御体系。

2024年国民健康困扰数量

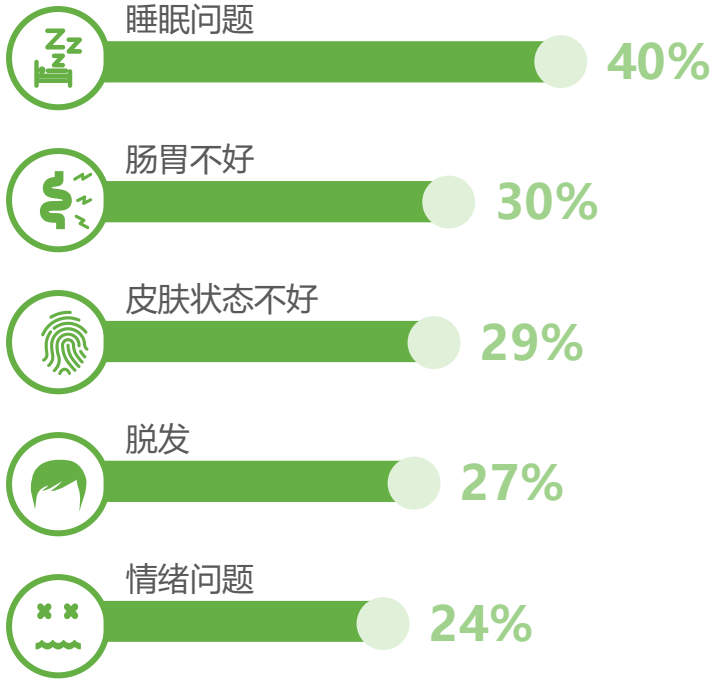
3.6个

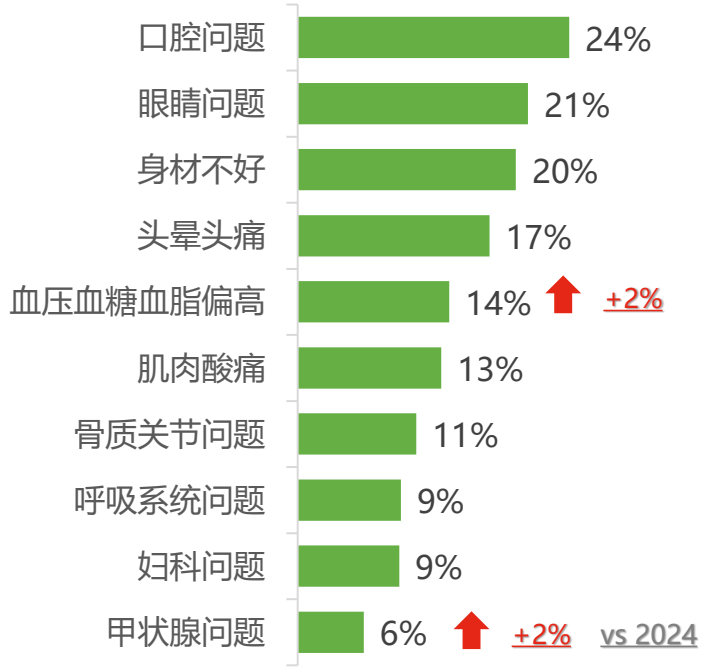
2025年国民健康困扰数量

3.3个

国民近一年的健康困扰类型Top15

五大困扰



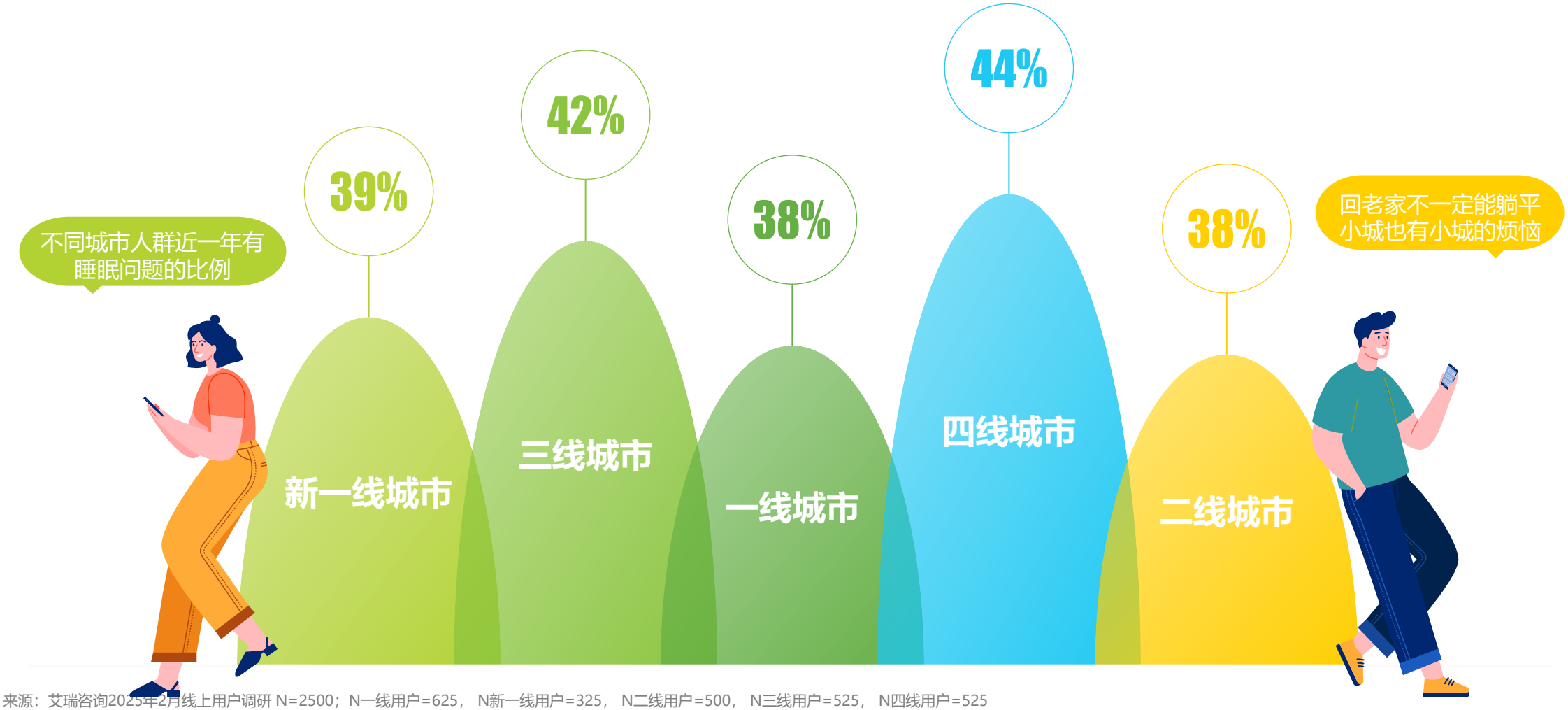


来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

睡眠问题不只是帝都病，已成为各城市等级普遍存在的国民困扰

睡眠问题并不只出现在快节奏的北上广深。在低线城市中，睡眠类的健康问题更普遍。随着各种新业态的发展，低线城市人口正在同步承受一线城市的工作压力与滞后的医疗资源，被迫以牺牲睡眠对冲发展焦虑。



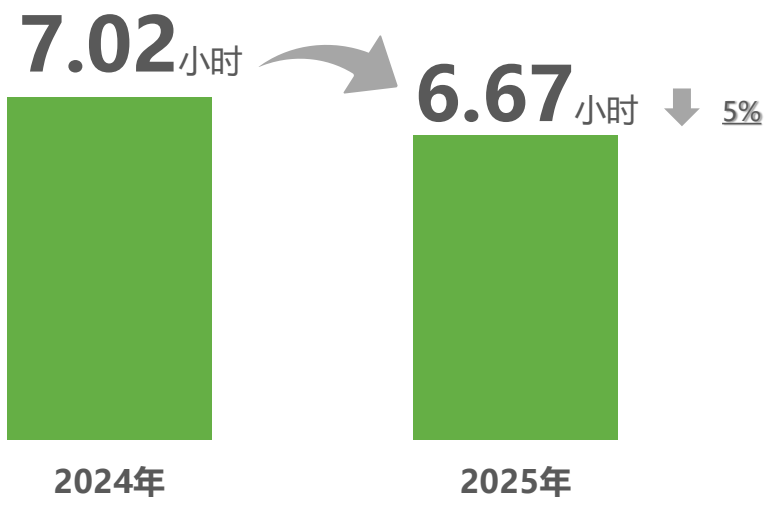
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；N一线用户=625， N新一线用户=325， N二线用户=500， N三线用户=525， N四线用户=525

©2025.3 iResearch Inc.

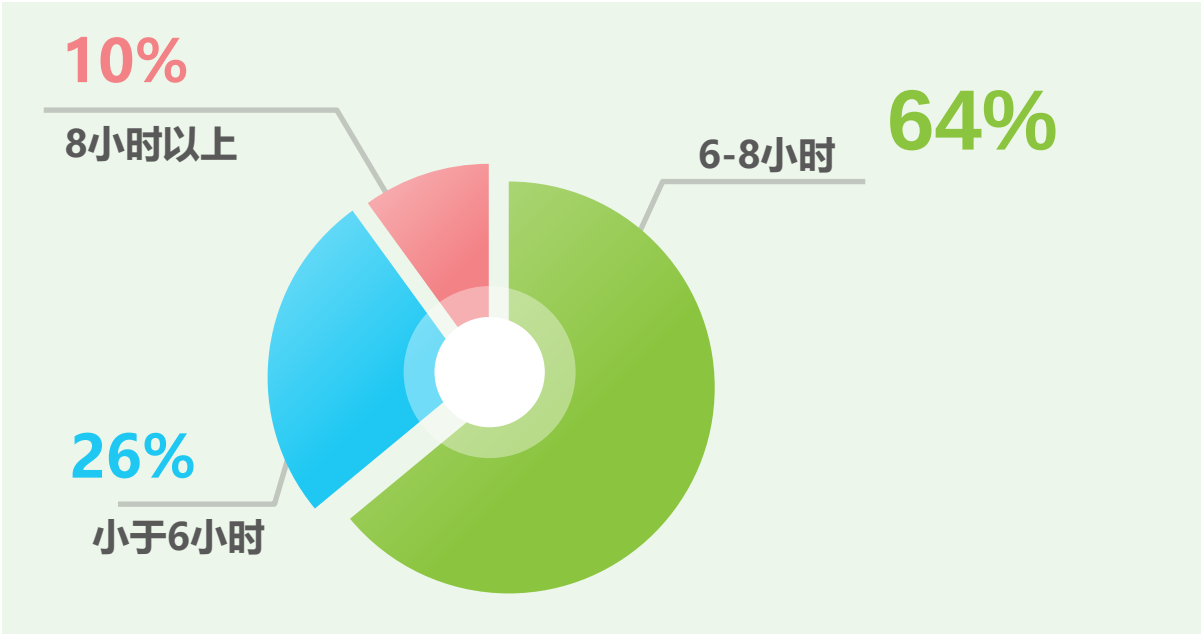
2025年调研数据显示，大众平均睡眠时长从7.02下降到6.67小时

在《健康中国2030》推动下，64%成年人守住6小时睡眠底线，但大众平均时长较2024年再降5%——高强度工作模式与短视频成瘾正撕裂睡眠质量基本盘，亟需以"智能助眠技术+社会支持体系"缝合碎片化生存的时间裂缝。

本次调研人群平均睡眠时长



15岁以上人群睡眠时长分布



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500

©2025.3 iResearch Inc.

02 国民睡眠「困」境

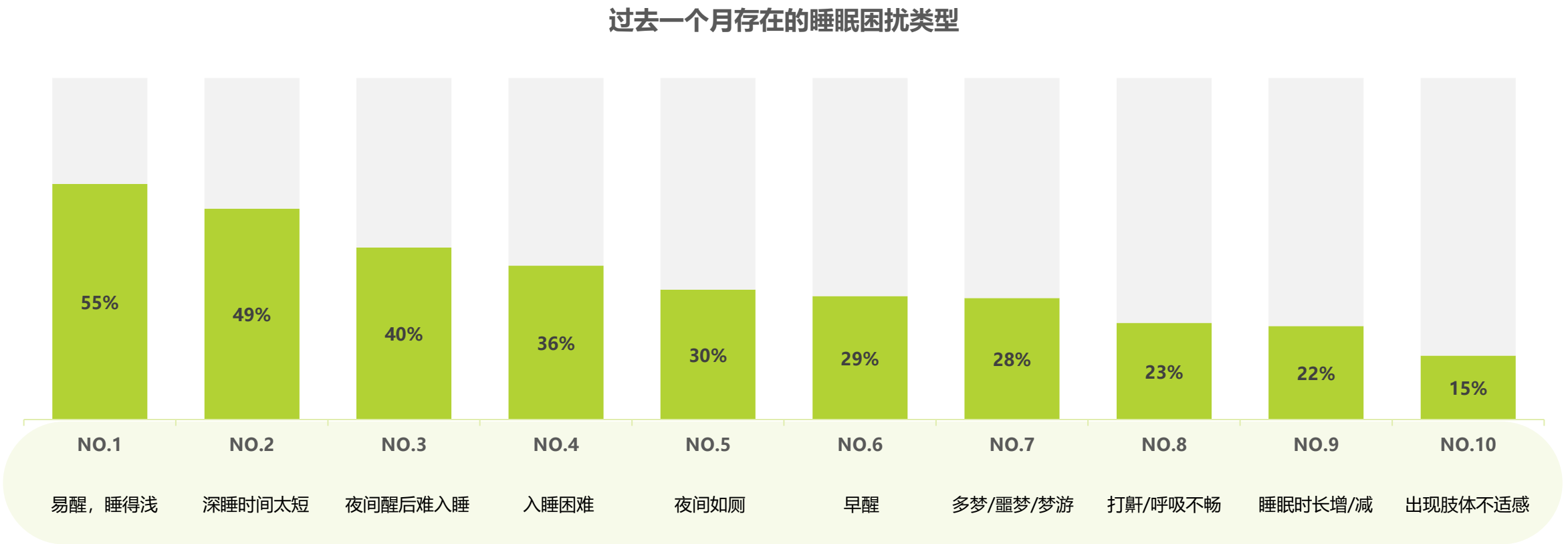
National sleep dilemma

每十个人中，仍有六个人正在经历睡眠困扰。

为什么健康在进步，睡眠却在倒退？

易醒、深睡时间短、醒后难入睡是国民睡眠困扰的三大典型表现

睡眠时长降低，大众对睡眠质量有了更高的要求。大家希望能睡得更高效，能在短时间内睡得更好，更快地为自己充电。在睡眠困扰人群中，有半数用户都存在“易醒，睡得浅”“深睡时间太短”的困扰。



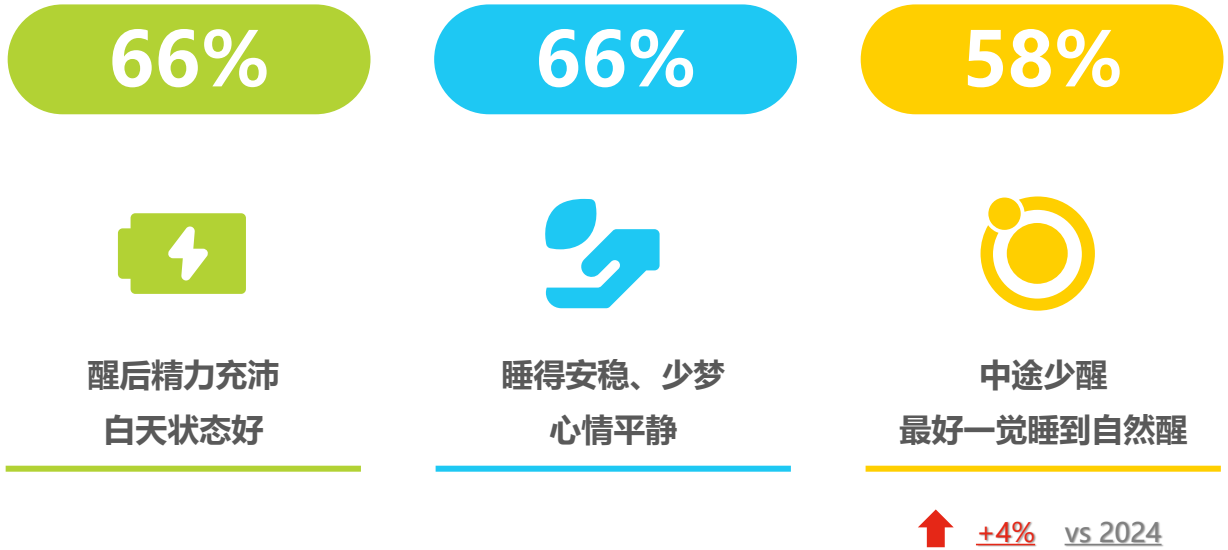
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

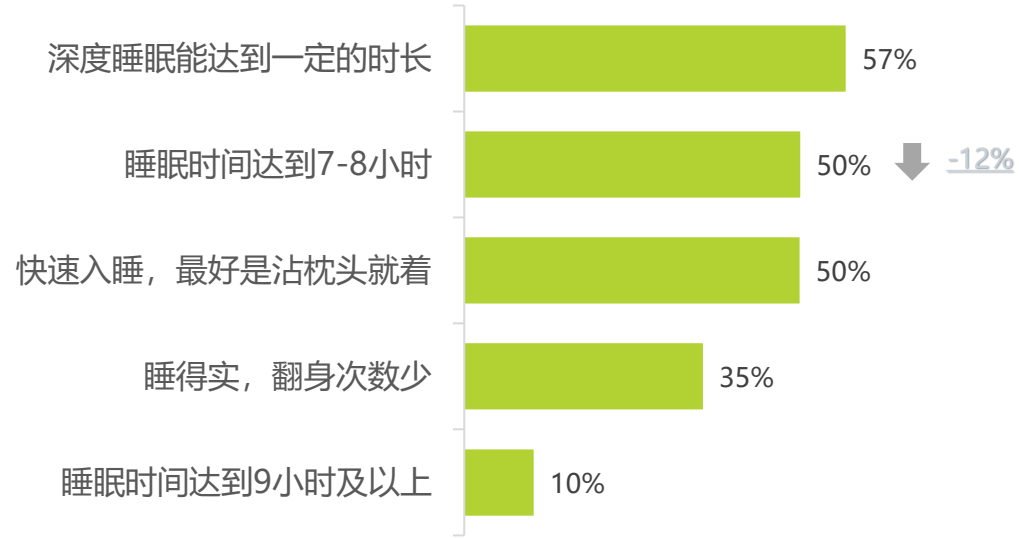
全民睡眠质量觉醒：大众不再一味追求睡得长，而是关注睡得好

在健康中国2030与全民脑力过载双重背景下，国人睡眠理想型从“计时器”到“能量站”的进阶——醒后精力充沛诉求稳居第一（66%），“一觉睡到自然醒”期待值提升4%。大众不再一味追求睡眠时长，“睡眠时间达到7-8小时”的比例从62%下降至50%。

大众理想中的睡眠定义 Top3



大众理想中的睡眠定义 Top4-8



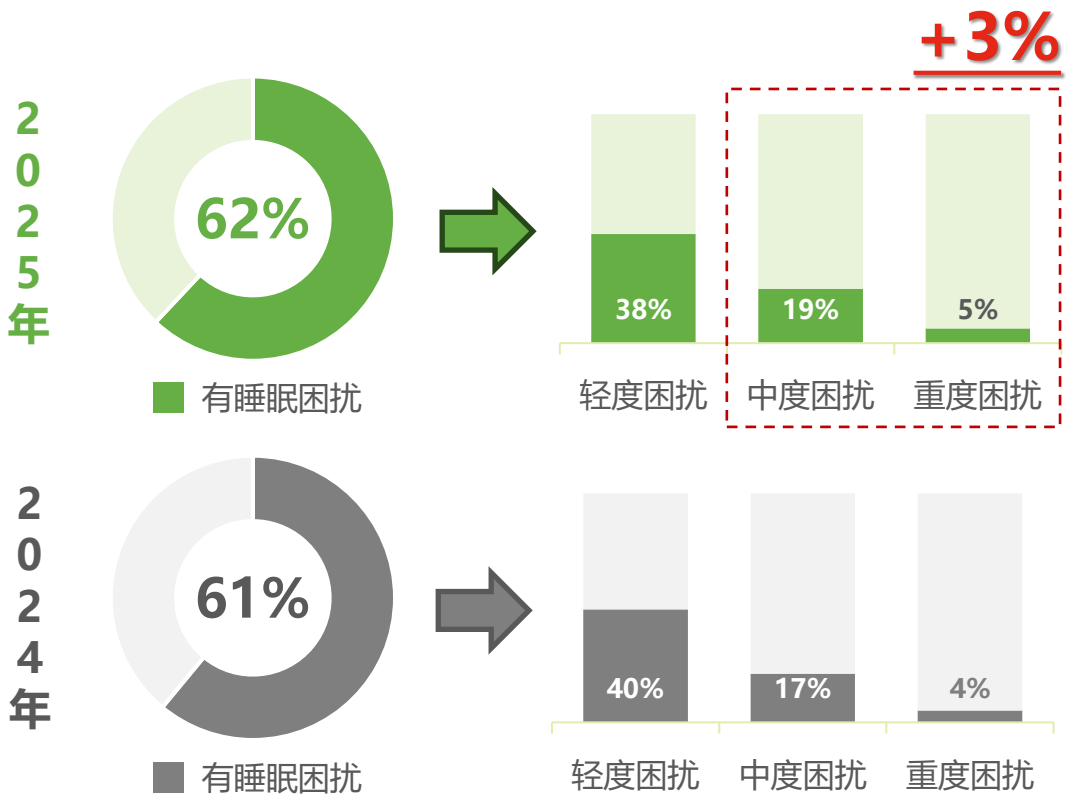
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

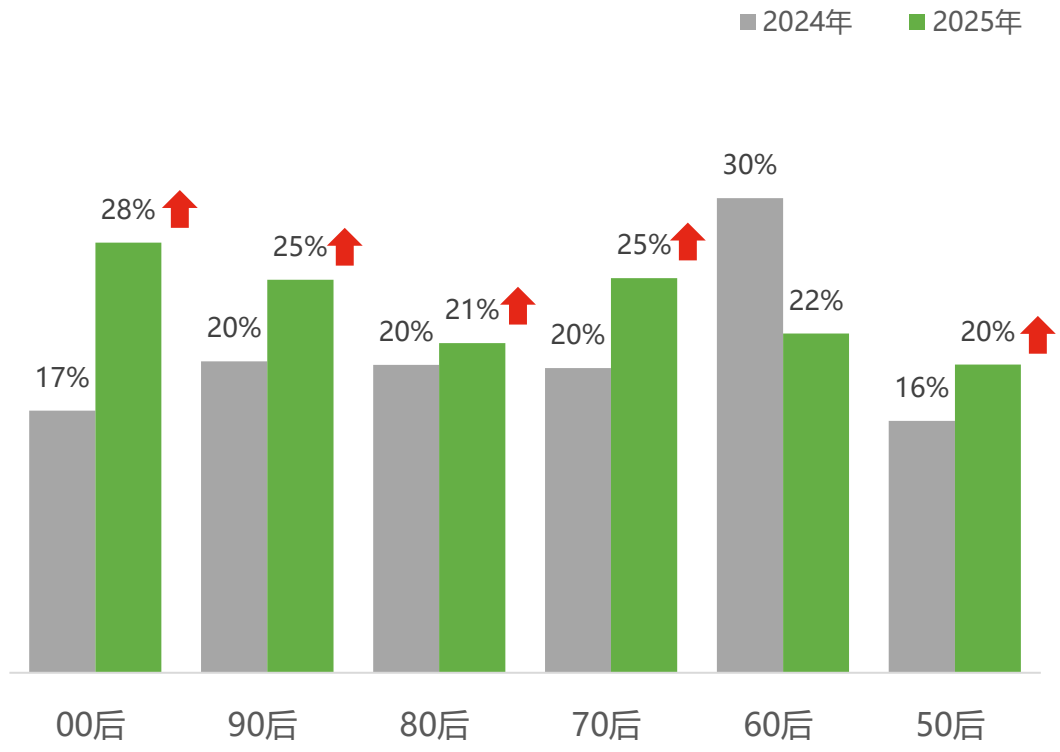
睡眠困境加剧，睡眠困扰正从“普遍困扰”向中重度“慢性病”演化

2025年，62%的人正在经历睡眠困扰。国民睡眠困扰呈“两极分化”特征。
积极：整体而言，国民睡眠困扰比例在近两年稳定在60%上下，大众夜醒频次改善。
消极：睡眠困扰人群的困境加剧，各代际人群的中重度睡眠困扰比例攀升，其中00后中重度睡眠困扰比例增长了11%，90后中重度困扰比例增长了5%。中坚力量的睡眠质量问题日趋严重，对社会经济发展的影响不容忽视。

睡眠困扰情况及不同程度占比



中重度睡眠困扰人群比例及年度变化



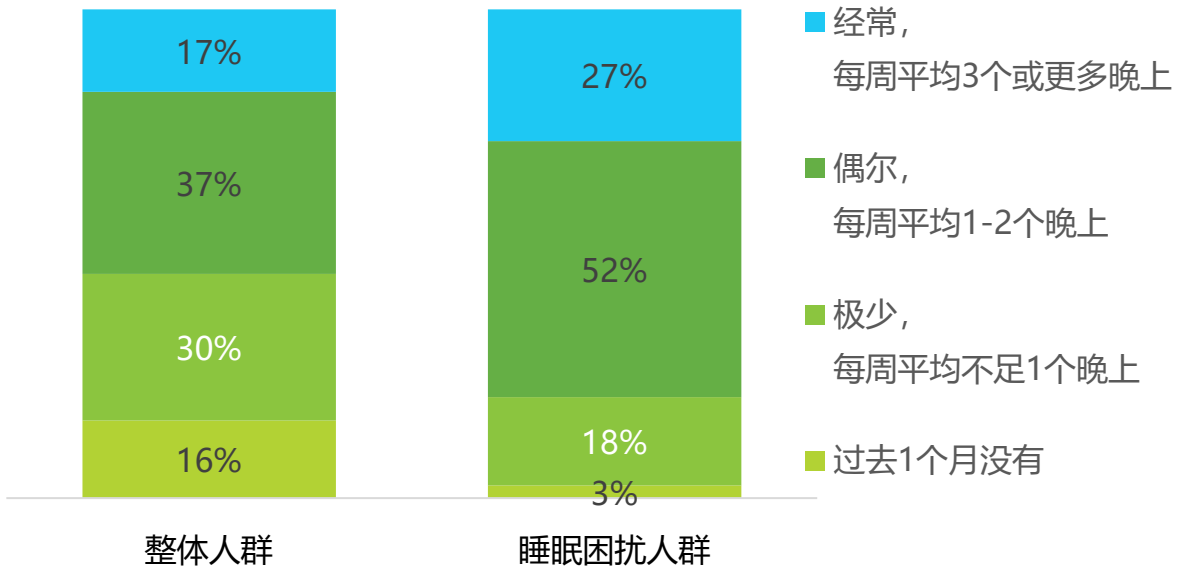
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

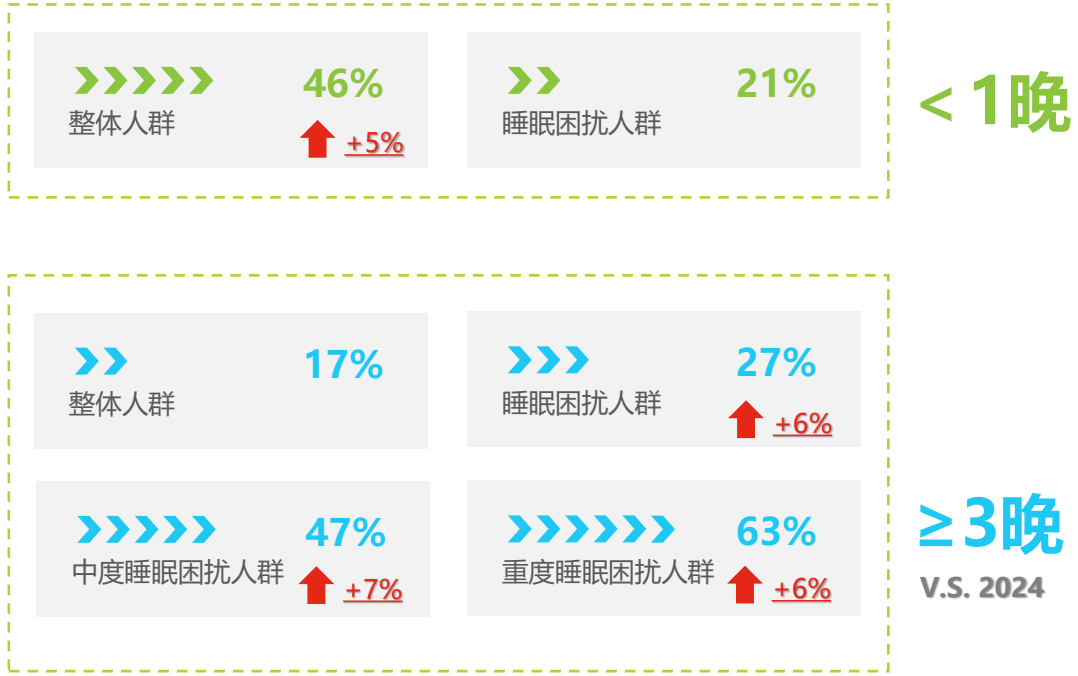
每周至少1晚会夜醒/早醒睡不好的人占比54%，较去年降低了5%

有睡眠困扰用户，会更容易产生夜醒/早醒的烦恼，且睡眠困扰程度越深，夜醒频次越高。
过去一个月，在整体用户中，平均每周醒来3晚以上的比例为17%；这一比例在重度睡眠困扰用户中高达63%，增长了6%。

用户因“夜醒或早醒”而睡不好的比例



不同人群的每周夜醒/早醒频次



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

数字守夜人现象：40%的人在23点前起跑入睡，冲刺成功率不足半数

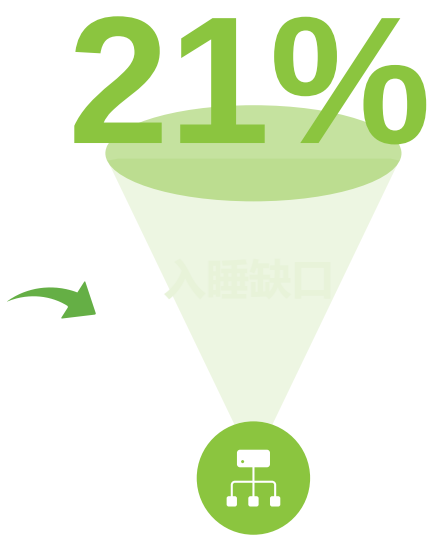
准备入睡不等于实际入睡， 在21%的入睡缺口之下，不少都沦为数字守夜人。
更有甚至，39%的人群都是在凌晨后才入睡。而且是越年轻越晚睡，90后在凌晨之后入睡的比例达42%，00后高达47%。



在23点前
准备入睡

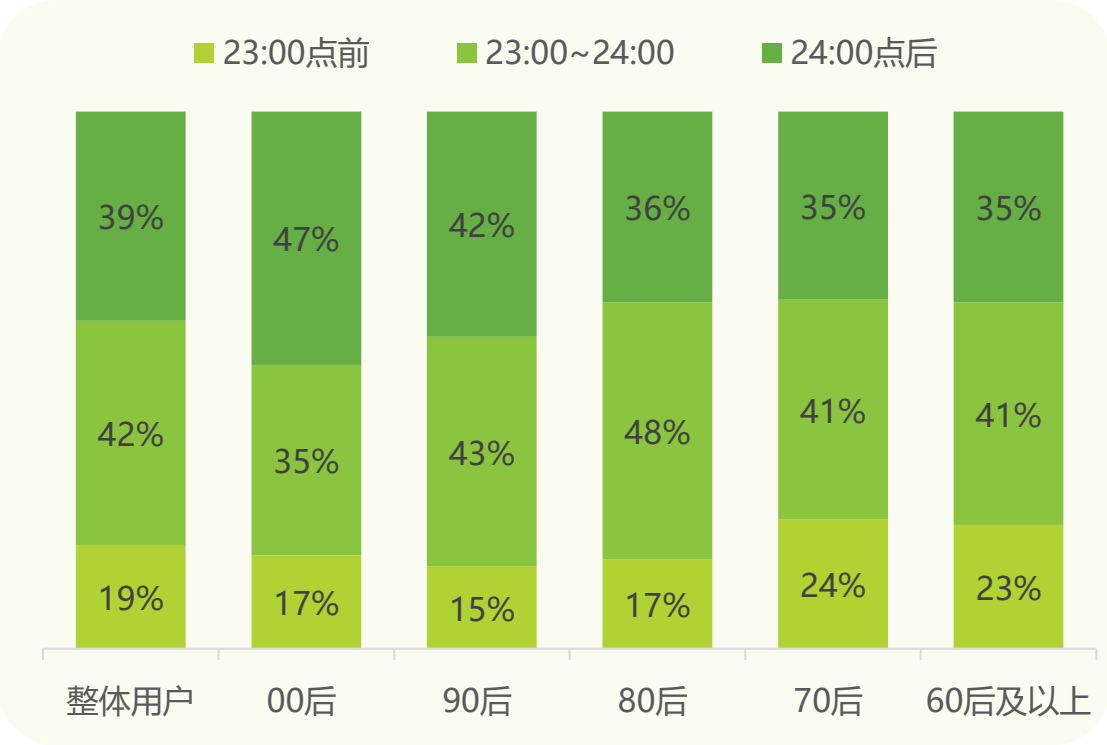


在23点前
实际入睡



准备入睡不等于实际入睡

不同代际_实际入睡时间的差异



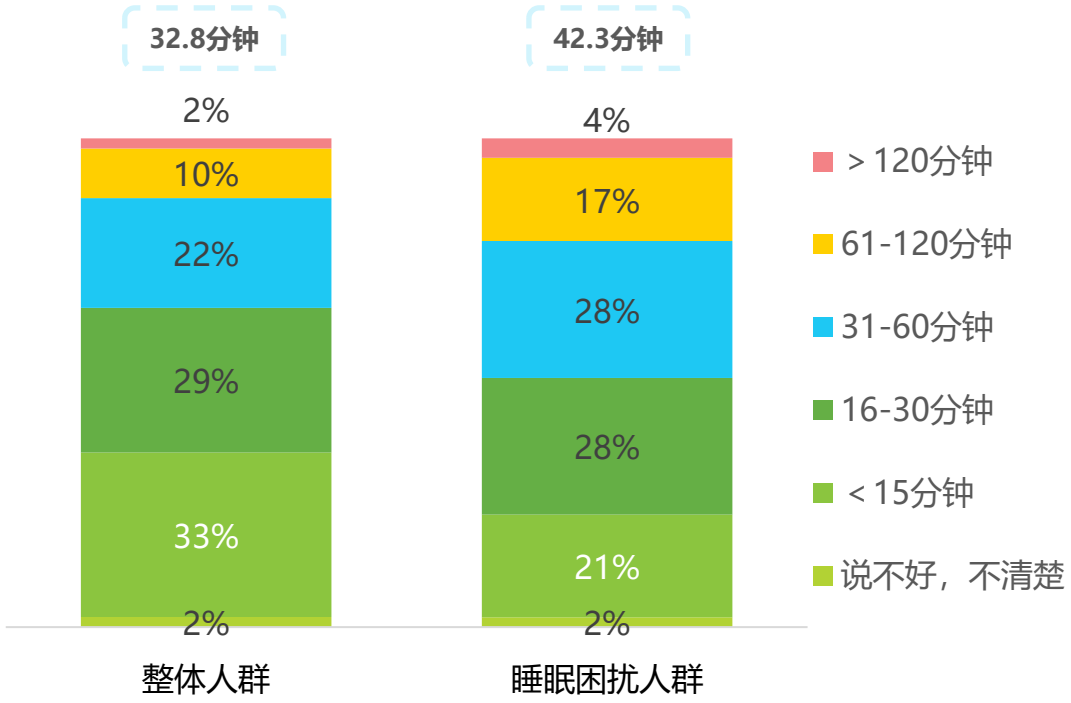
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

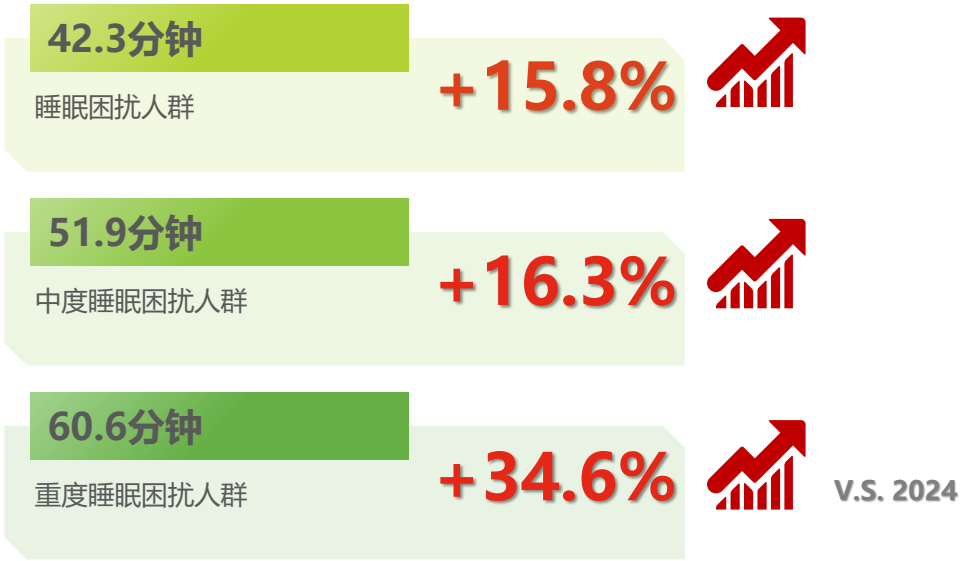
重度睡眠困扰人群入睡潜伏期飙至61分钟，增速超34%，睡眠负债黑洞扩大

入睡潜伏期是指从上床准备就寝到真正睡着所需要的时间，《中国睡眠医学临床指南》指出，一个健康成年人的睡眠潜伏期应该在30分钟以内。大众平均入睡潜伏期32.8分钟保持稳定，但有睡眠困扰的群体猛增15.8%至42.3分钟。

用户从“准备入睡”到“实际入睡”的时长



入睡潜伏期年度对比



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

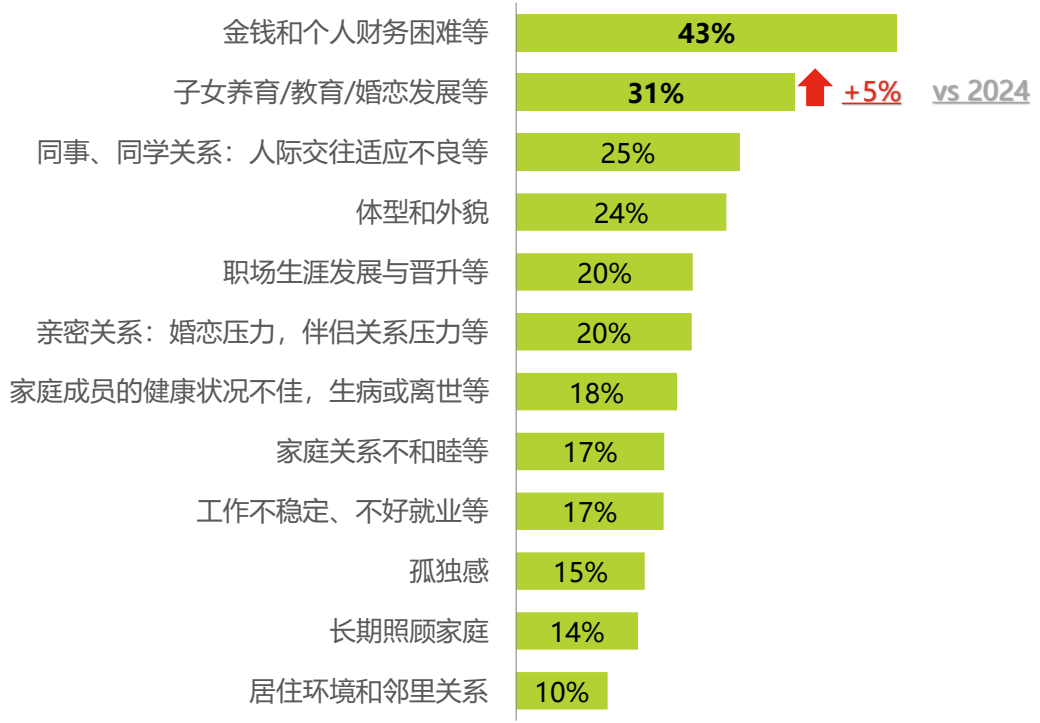
失眠真凶：自我认知焦虑+工作挑战+健康担忧构成“高压三角”

2025年，每个人都同时经历着至少4种压力，迫使大脑持续分泌皮质醇（压力激素），直接抑制褪黑素生成。

*《神经内分泌学》证实：皮质醇每升高1μg/dL，入睡延迟增加8.2分钟。



当代人压力源Top4-15

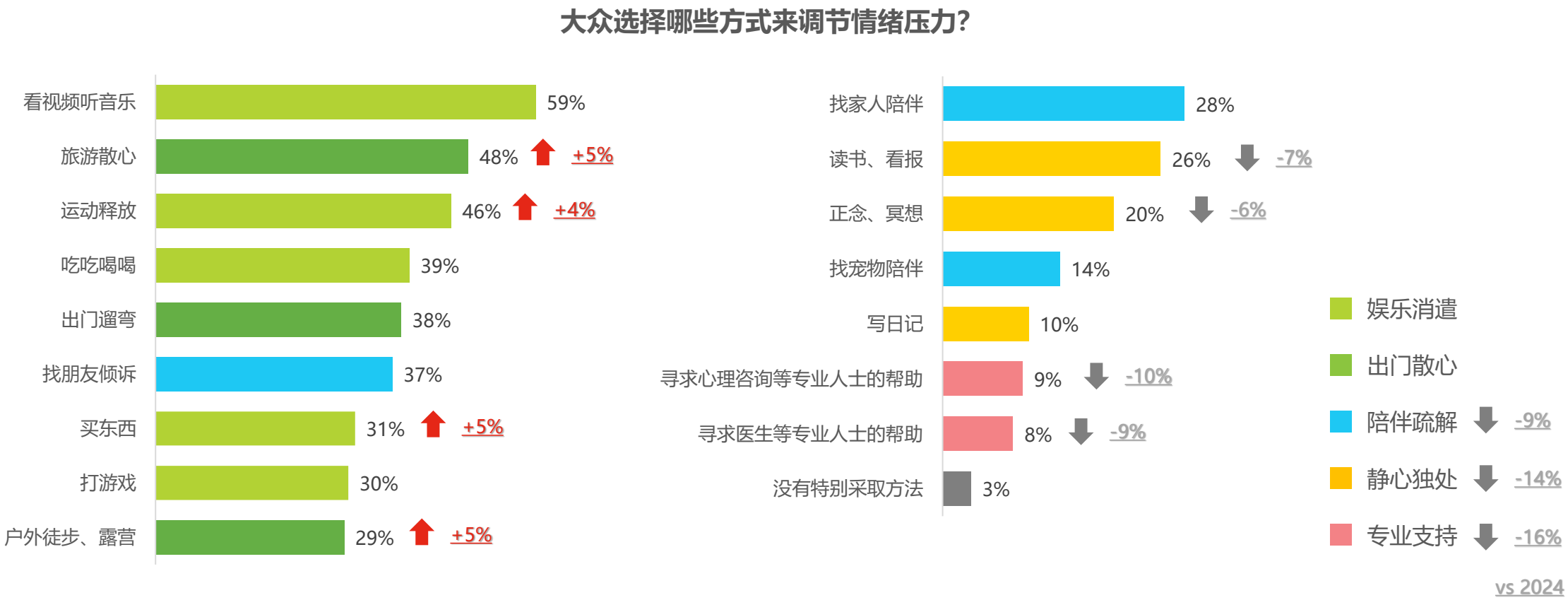


来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

情绪急救快餐化，解压方式错位加速轻度睡眠困扰向中重度转化

国民用短视频、报复性旅游等“情绪创可贴”实现即时镇痛，却导致心理韧性持续退化，加速轻度睡眠困扰向中重度转化。陪伴疏解下跌9%，社交降级为功能性拼单，比起找「家人/朋友」，大家更倾向于找「搭子」。



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

睡眠困扰给大家的生活带来了哪些负面的影响？

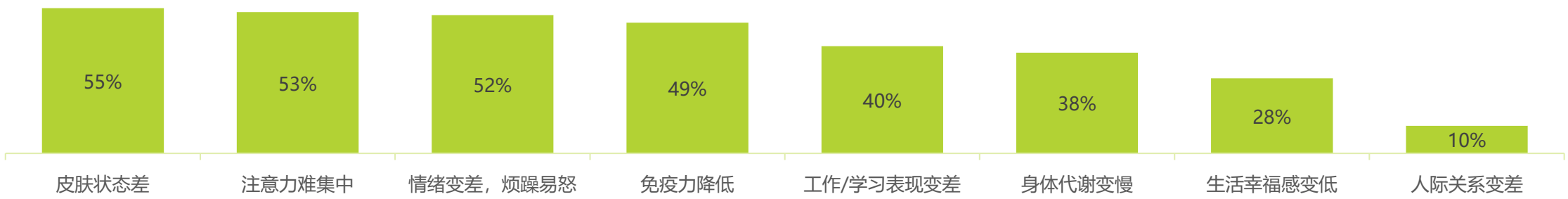
睡眠是一个自我恢复和休息的过程，睡眠困扰用户正在承受着4.7类伤害，包括身体乏力、精神萎靡、记忆力变差等。
随着睡眠困扰程度加深，伤害值递增，中度睡眠困扰用户承受了5.8类负面影响，重度情绪困扰用户承受了6.7类负面影响。

睡眠困扰 带来的负面影响 TOP3

71% 身体疲惫乏力

60% 精神萎靡不振

58% 记忆力变差

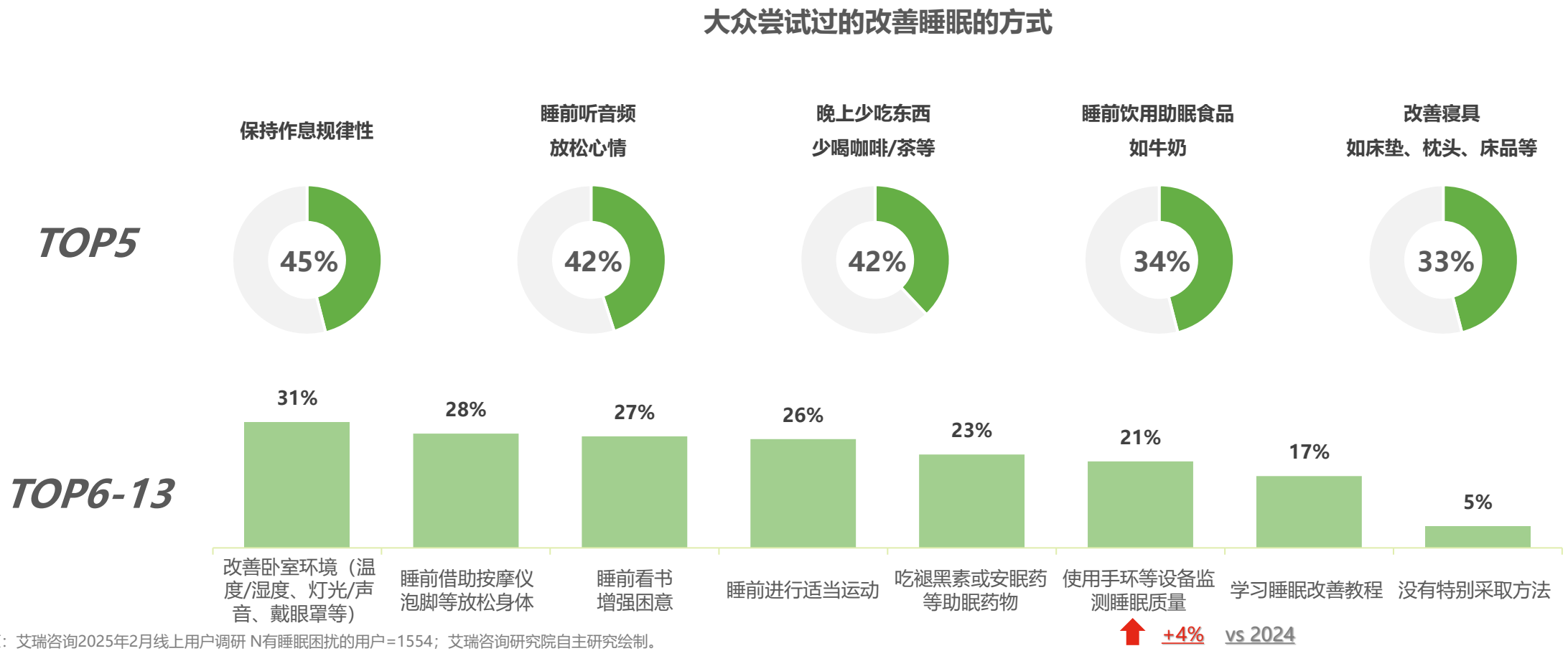


来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

在改善睡眠的尝试方式中，饮食调节、音乐助眠等传统手段增长乏力

保持作息规律是多数有睡眠困扰的用户在改善睡眠时的首选。在助眠食品（34%）、行为调节（42%）等传统手段增长乏力之际，智能监测设备使用率逆势增长4%，揭示睡眠经济进入“监测3.0”时代。



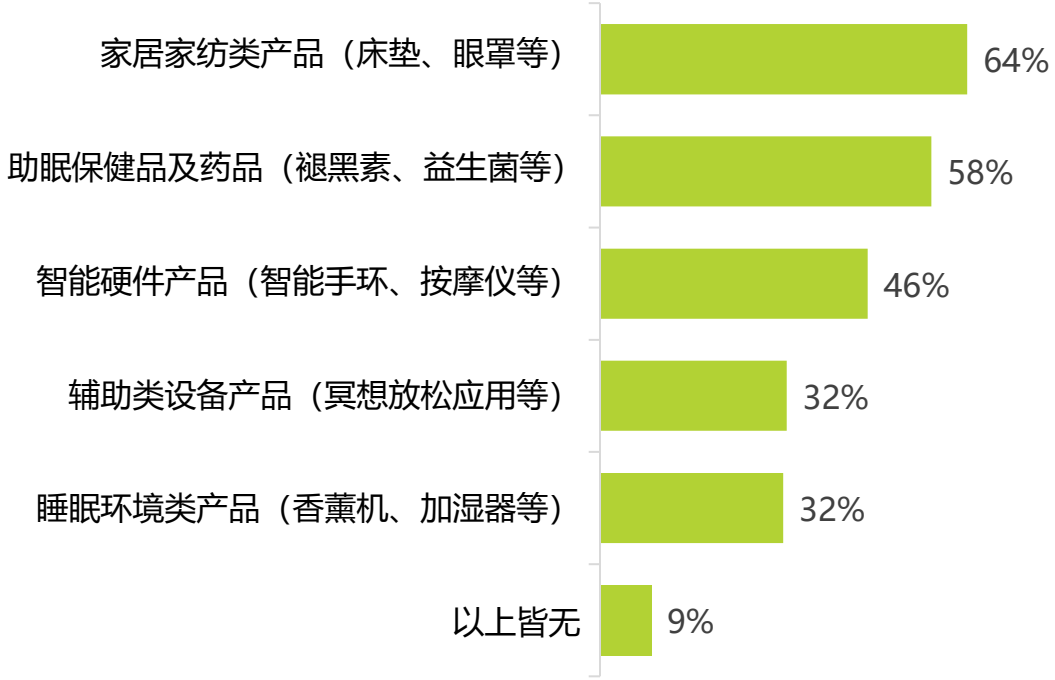
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

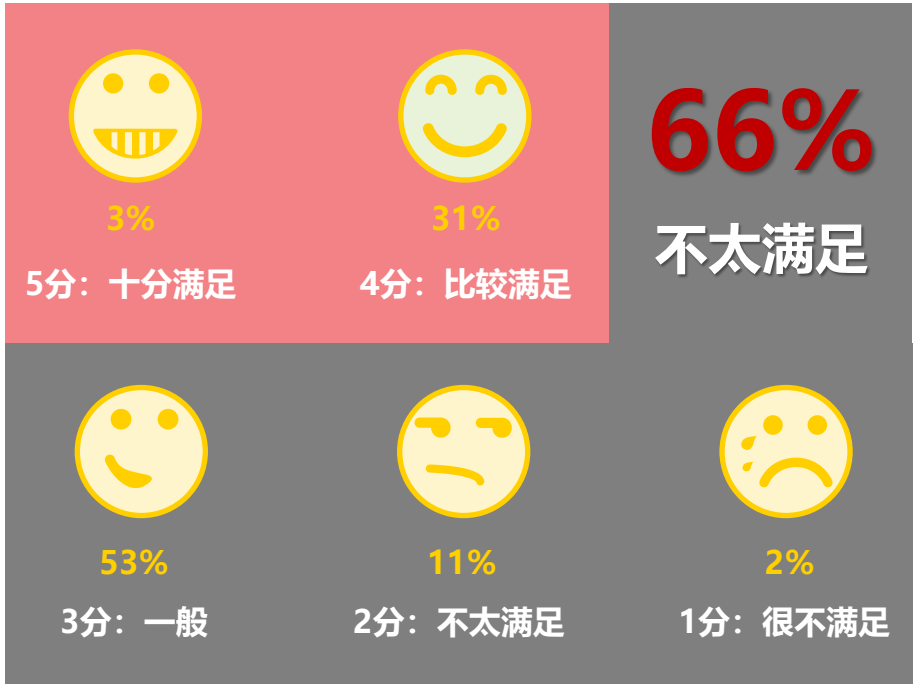
66%的消费者称：目前助眠产品不太能满足「改善睡眠健康」需求

在有睡眠困扰的人群中，有91%曾购买或使用过助眠产品来改善自己的睡眠，包括家居家纺产品、保健品及药品等等。
但仍有66%的用户表示，现有产品不太能满足自己改善睡眠的需求，未来仍有一些新期待。

中国消费者购买的助眠产品类型



目前产品能否满足你「改善睡眠健康」的需求



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N有睡眠困扰的用户=1554；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

03 用「AI」助力好眠

Utilize AI to facilitate sound sleep

超六成消费者直言目前助眠产品不太能满足「改善睡眠健康」需求。

对于AI智能床垫，中国消费者又有哪些期待?

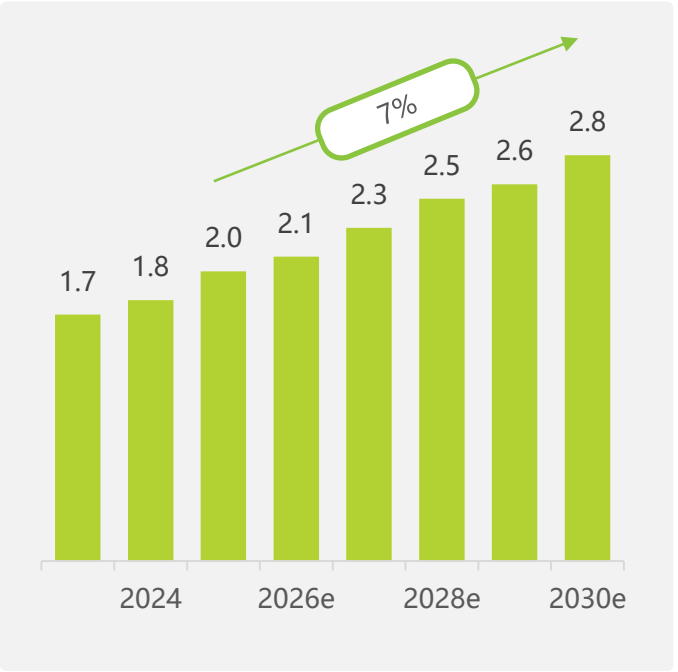
全球智能床垫市场持续增长下，AI智能床垫将成中国睡眠消费新品类

2024年全球智能床垫市场规模为18亿美元，预计从2025年到2030年将以7%的复合年增长率增长。
52%的中国消费者曾经购买或使用过智能助眠产品，其中智能眼罩、智能枕头、智能手环的普及度较高。而在睡眠行业不断创新的背景下， AI智能床垫作为一个新品类，将逐渐成为改善国民睡眠的新载体。

AI智能床垫的典型形态与功能



2023-2030全球智能床垫市场规模 (USD billion)



2025年中国消费者睡眠市场消费情况

智能眼罩	智能枕头
28%	25%
智能手环	**智能按摩仪**
20%	9%
睡眠监测仪	**智能电动床**
9%	4%
智能床垫	
4%	

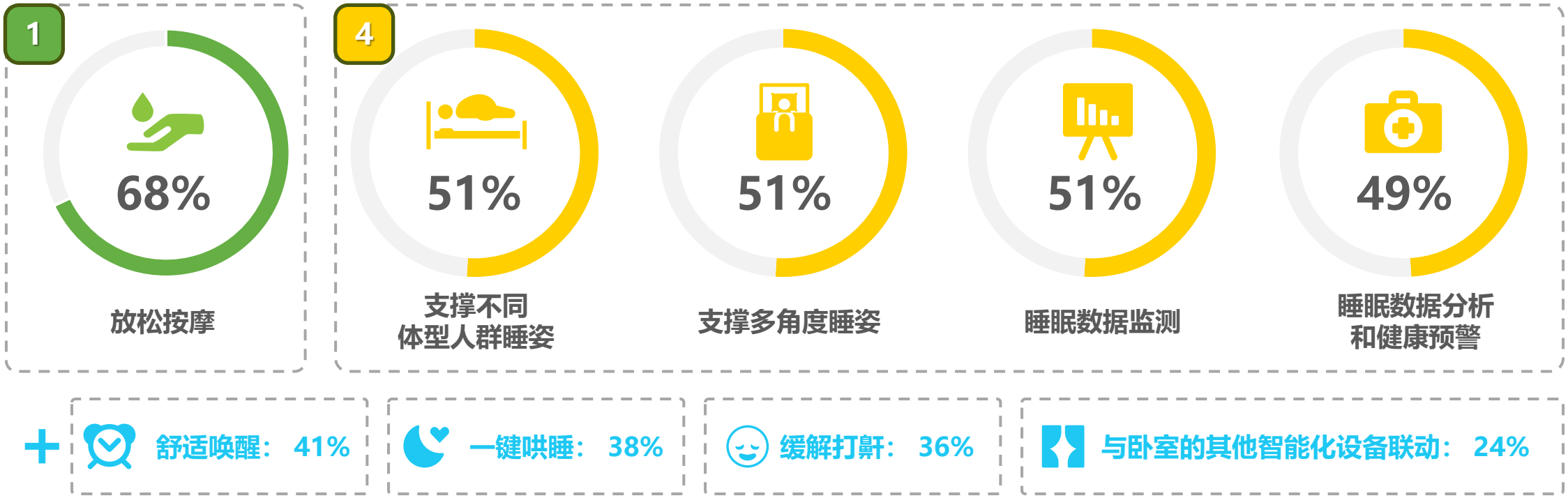
来源：Markets& Data；艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2000；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

从深度放松更快睡到个性化支撑更好眠，大众对AI设备有了多期待

68%的消费者希望能通过AI智能床垫进行深度的放松按摩，让他们更容易进入睡眠状态。半数消费者表示，希望AI智能床垫可以支撑不同体型、不同角度睡姿，让他们拥有更沉浸式的睡眠体验。在睡眠数据的应用上，覆盖从监测到干预的睡眠数据监测、分析和健康预警等全方位功能。

对AI智能床垫的产品功能期待



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N=2500；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

产品舒适度、安全性、功能性是用户购买AI智能床垫时的三大关注点

说到床垫，用户的关注点仍然离不开“舒适度”。不同在于智能床垫通过AI智能适应能力，自动贴合不同身形、承托不同睡姿用户的身体，进一步提升睡眠的舒适体验。而作为新兴产品，智能床垫的安全性也受到73%用户的广泛关注。

AI智能床垫现有用户购买关注因素



产品舒适度



产品安全性



功能丰富度

51%	48%	37%	28%
品牌知名度	用户评价/口碑	价格	与手机等其他设备的兼容度

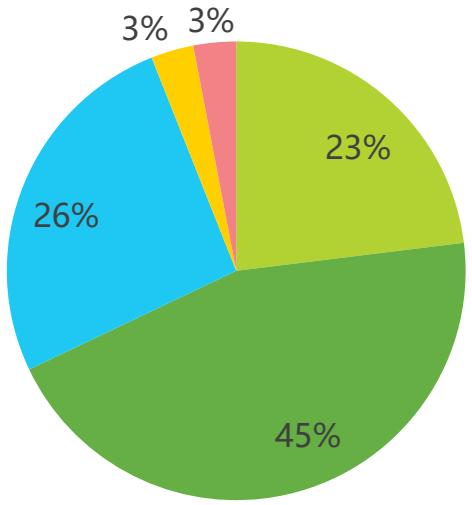
来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N智能床垫购买者=95；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

近七成消费者表示未来愿意购买AI智能床垫，其中90后意愿度最高

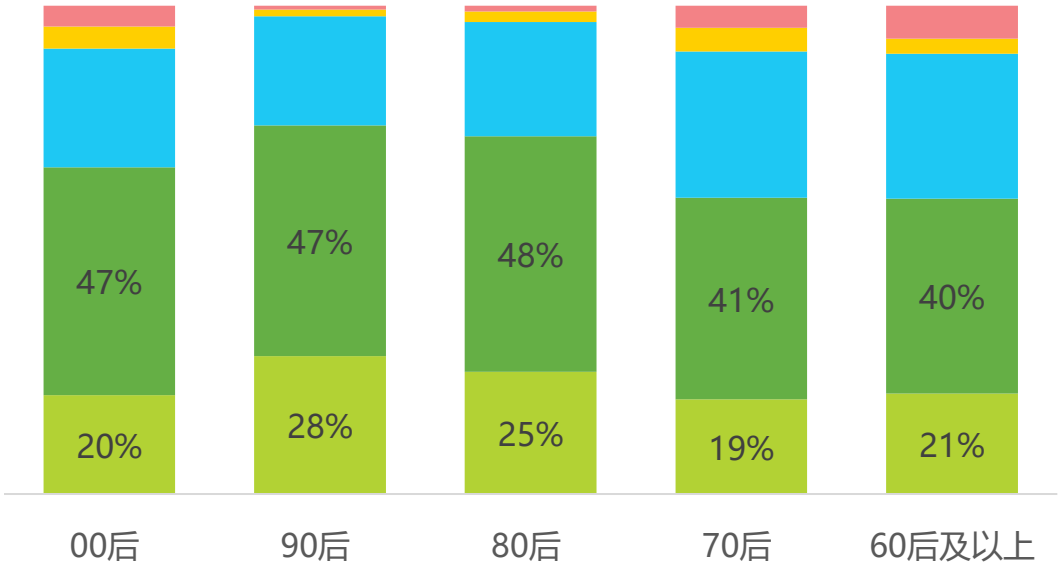
不同代际中，90后、80后对AI智能床垫的尝试度较高，分别为75%、73%，他们的消费力、科技产品接受度及睡眠困扰程度都较高，也有更强的「好眠」诉求。

未来购买AI智能床垫的意愿



近七成
消费者表示
愿意购买
AI智能床垫

不同代际_未来购买AI智能床垫的意愿差异



来源：艾瑞咨询2025年2月线上用户调研 N非智能床垫用户=2401；艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

04 AI睡眠趋势洞察

Insight into AI sleep trends

当传统助眠手段效果衰减，AI技术如何提供新解法，帮每个人找到专属的睡眠阈值?

AI智能床垫的持续迭代将消费者带入与AI深度融合的睡眠阶段

AI床垫经历了快速发展和迭代，从最初的“被动躺平”到现在的“AI科学养生”，床垫已经从简单的寝具升级为具有多种健康功能的智能设备，此类特征将AI与睡眠深度融合，为消费者提供更加优质的睡眠体验。

AI智能床垫在近年来快速迭代，“被动躺平”逐渐转化为“AI科学养生”

1.0 感知筑基阶段

1

以基础生理感知为核心的功能探索

- **从硬板到弹簧，从物理到智能：**引入稀土磁性材料及升降装置，通过物理特性改善局部舒适度，如缓解肌肉酸痛。
- **健康睡眠启蒙：**唤醒用户对睡眠质量的关注，推动床垫从“寝具”向“健康设备”升级。

2.0 数据洞见阶段

2

以睡眠数据分析为核心的分析洞察

- **读懂你的每一夜：**集成多模态传感器，通过数据可视化（如睡眠周期图谱）强化用户对自身睡眠习惯的认知。
- **从经验睡眠到科学睡眠：**收集并分析用户睡眠数据，建立睡眠数据库，分析和识别睡眠趋势，提供定制化睡眠方案。

3.0 AI驭眠阶段

3

AI深度融入睡眠场景的共生关系

- **越睡越懂你：**强调AI自主学习能力，实现床垫自主适应人体，算法始终关注睡眠体态变化，实现“千人千床”。
- **数据精准度提升：**数据准确率逐渐接近医疗级监护设备，静息状态心率平均主准确率达可97%，多导睡眠仪准确率可达90%。
- **智慧睡眠生态伙伴：**通过AI算法与人体工学数据模型，构建从产品到服务的全场景健康共生体。

来源：专家访谈，案头研究，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

AI智能床垫功能不断加深，设备联动能力持续拓宽

利用高精度传感器、AI算法、自动控制等技术拓展AI智能床垫实时感知和智能调节的功能边界；利用风、光、声、湿、温构建个性化的“数字睡眠结界”，更好的做到睡眠数据监测准确性和舒适性之间的平衡，使AI智能床垫成为“随型附势”的睡眠导师，缩短睡眠潜伏期，提升睡眠质量。

以“阴阳自衡”重塑支撑之道

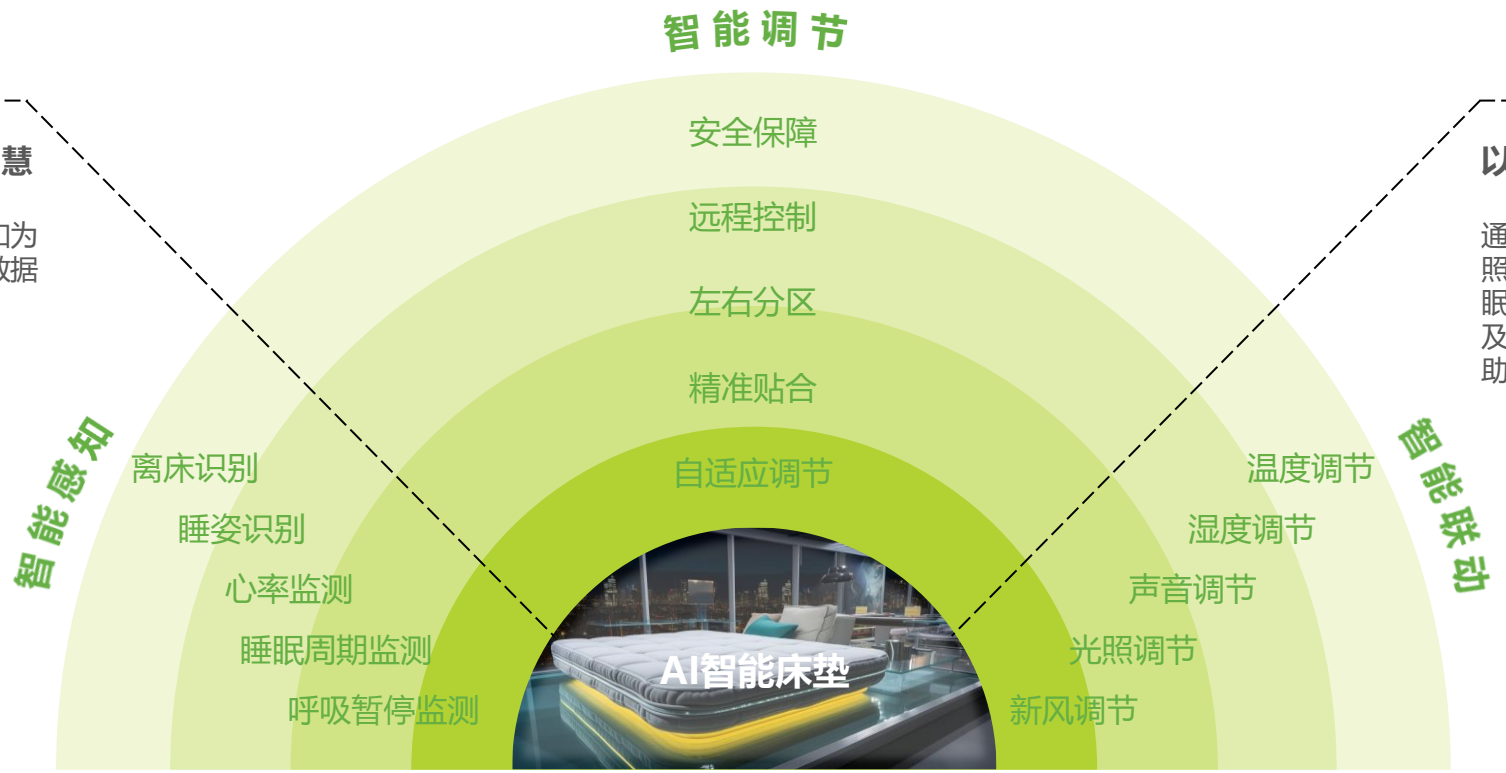
基于AI算法与气囊分区调节系统，动态调节肩、腰、臀等分区软硬度，以刚柔相济的智能响应守护深度睡眠。

以“无感之察”唤醒睡眠智慧

通过高精度传感器进行精准感知为个性化的健康睡眠提供精准的数据基础。

以“五行相生”构建眠境生态

通过IoT协议实现无感联动空调、照明设备、窗帘和香薰等，基于睡眠阶段数据自动调节温湿度、光线及助眠白噪音，打造多维度协同的助眠环境。



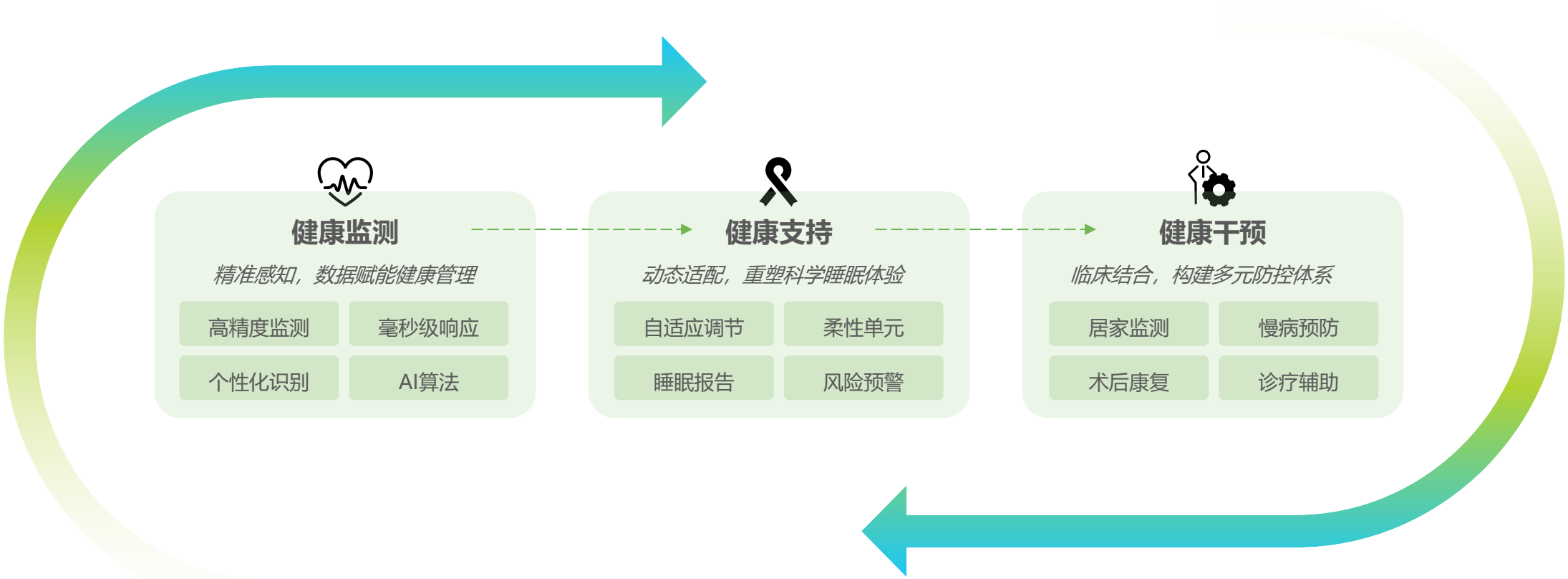
来源：专家访谈，案头研究，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

随着数据精准度提升，AI床垫将从数据监测持续向健康支持和干预方向演进

AI能力可以持续提升数据采集精准度和数据分析科学性，逐步实现对睡眠障碍和其他慢性疾病如糖尿病、高血压等的诊断提供有力的临床证据，推动睡眠医学从传统的经验性诊断向基于大数据和智能分析的模式转变，为解决日益严峻的慢性疾病诊疗提供创新的解决方案。

从健康监测到健康干预的全生命周期解决方案



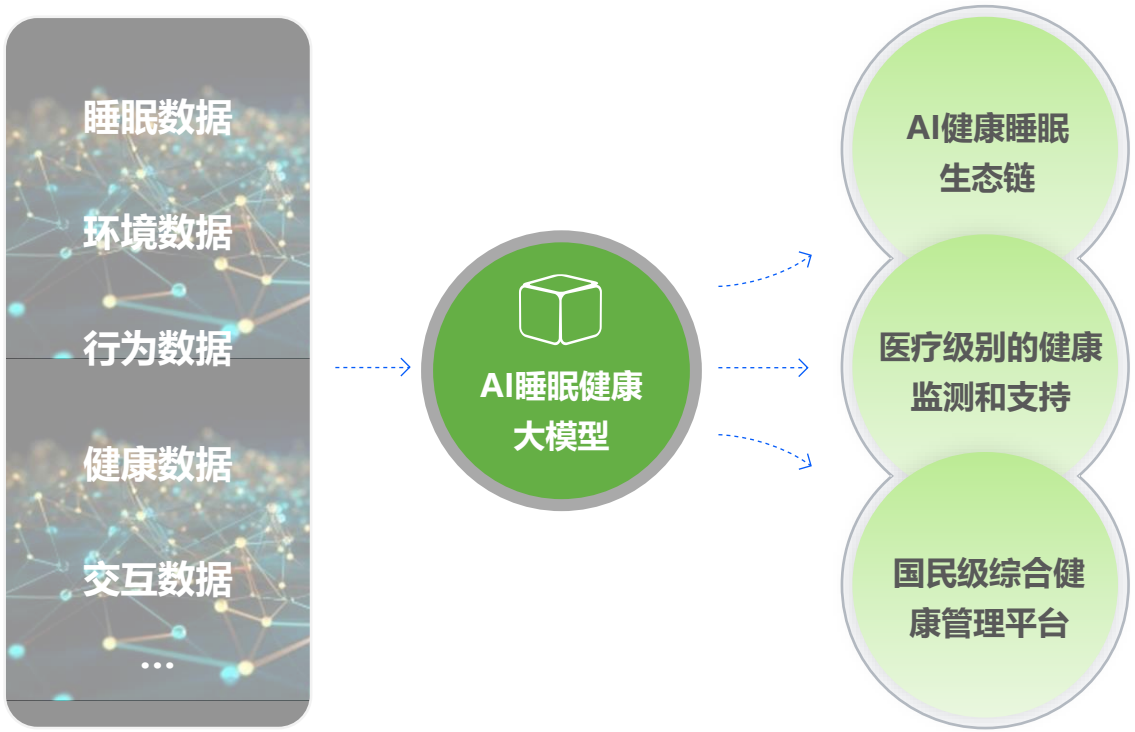
来源：专家访谈，案头研究，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

AI健康睡眠大模型有望实现科技和人体自然节律的同频共振

每张AI智能床垫都将成为独立的边缘计算节点，帮助构建去中心化的睡眠数据新范式，通过脑波-呼吸-体压大数据实现“睡眠资产负债表”的智能对冲管理，并将智能睡眠技术惠及到更广泛的综合健康管理领域，进一步实现技术普惠和睡眠健康的公平性。

AI健康睡眠大模型的未来趋势判断



- ✓ 通过睡眠数据分析，衍生出睡眠课程、睡眠咨询、精神疗愈等。在家庭场景针对亚健康和睡眠困扰人群提供一站式健康睡眠服务。
- ✓ 帮助专业医护人员实现远程监控，随时掌握睡眠情况和身体变化，联动家庭医疗系统实现专业化的远程医疗支持，并有望对医疗保险和药物研发提供多维度支撑。
- ✓ 利用多模态数据从单一的睡眠监测向综合健康管理平台迭代，将智能睡眠技术惠及到更广泛的社区健康管理领域，形成在睡眠、运动、饮食和心理健康层面的国民级综合健康解决方案。

来源：专家访谈，案头研究，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

将AI床垫作为关键载体，打造以健康睡眠为核心的智能卧室生态

43%的环境改善者正在探索除工作和社交场景之外的沉浸式“AI疗愈结界”，逐步建立以健康睡眠为核心的智能卧室系统生态；AI智能床垫作为核心载体将成为智能卧室生态中的神经中枢。

以健康睡眠为核心的智能卧室系统生态



来源：专家访谈，案头研究，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

专家之声

三甲公立医院睡眠医学科

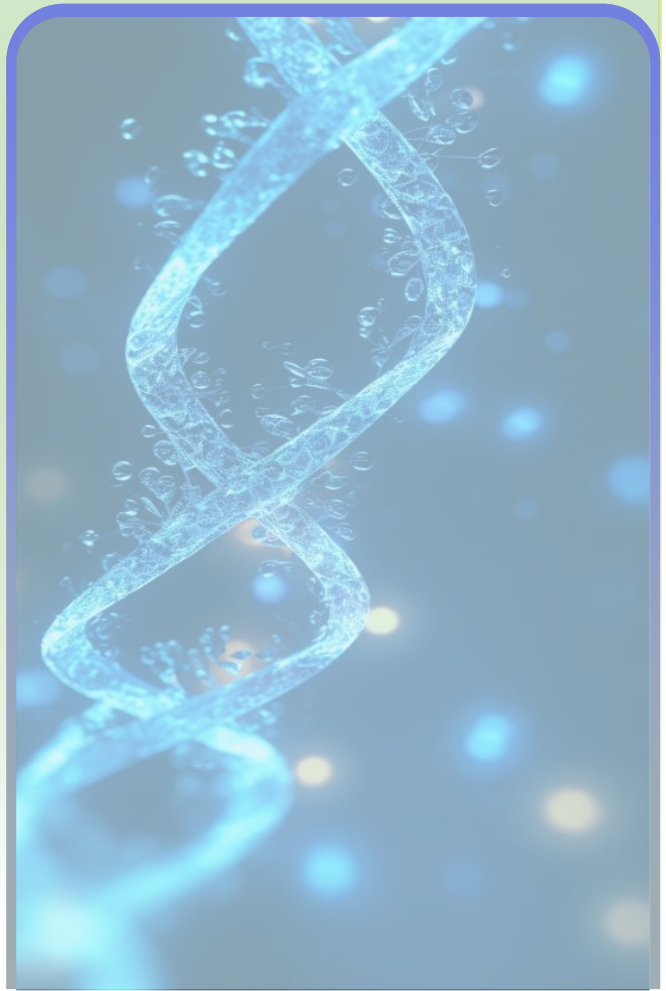
临床研发负责人

AI设备数据监测/分析的实时性和精准性不断提升，有助于复杂疾病和心理健康的识别的诊断，有望迭代成为全方位的健康解决方案。

AI技术的发展，一定要使实时性与精准度更加升级。随着AI算法的优化，**睡眠数据分析的实时性和精准性肯定要不断的提高，尤其是对于复杂睡眠障碍疾病的识别和诊断，**我觉得肯定是一个大的发展方向。

从AI在睡眠领域的发展趋势来看，它肯定会从目前的单一睡眠监测到综合管理的趋势去发展。比方说它可以整合你的运动、饮食、心理健康的这些因素，包括睡眠的数据，提供一个全方位的健康的解决方案，这是一个发展趋势。

目前很多人都有睡眠困扰，利用AI可以和智能灯光、智能空调、智能音箱等联动。因为想有一个好的睡眠，**要对光线、声音、和温度等进行综合的调整，为用户提供舒适的睡眠环境。**



专家之声

全球领先生物制药企业

创新研发专家

睡眠数据的积累存在打造垂类睡眠健康大模型的潜力，利用模型能力进一步打造综合健康管理和慢病管理等服务。

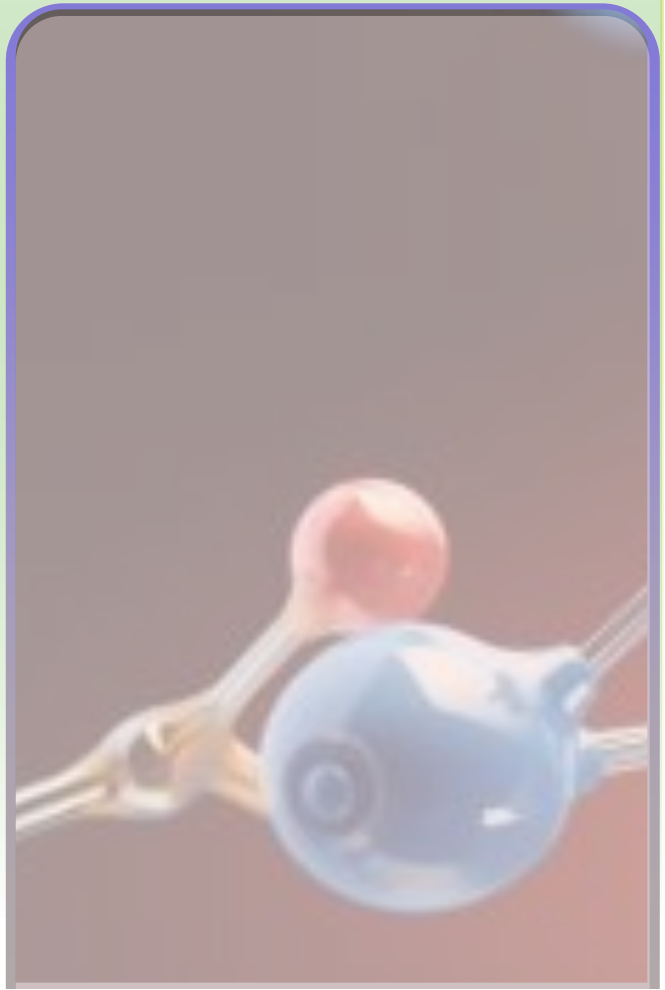
“

当它的数据量足够大，能跑出来一个模型的话，是有往医疗或者临床上去应用的一个潜力的。我相信受到睡眠困扰的人群还是比较大的。所以如果是能够建立比较大的一个国民级的模型也好，或者是一些管理的手段也好，我觉得这个方面也是值得探索，或者是未来的可能会发展的一个方向。

如果睡眠级的数据能够进行采集，能够揭示一些临床睡眠的习惯，改善某一样事物，无论是对于疾病的研究或是药物的研究是有很大帮助的。我觉得睡眠是表层的，它的危险性或重要性要结合共病的情况，类似糖尿病、高血压，其实和睡眠也有互相的作用关系。

现在提倡无论是临床实验也好，用药也好，能够脱离医院的场景，减轻医院和患者的负担，所以应运而生了这些居家检测的工具。**如果有一个床垫能够提供比较靠谱的居家检测的数据，并且能够实时将数据记录，对于药企来说还是非常有吸引力的。**

”



专家之声

国内头部智能家居企业

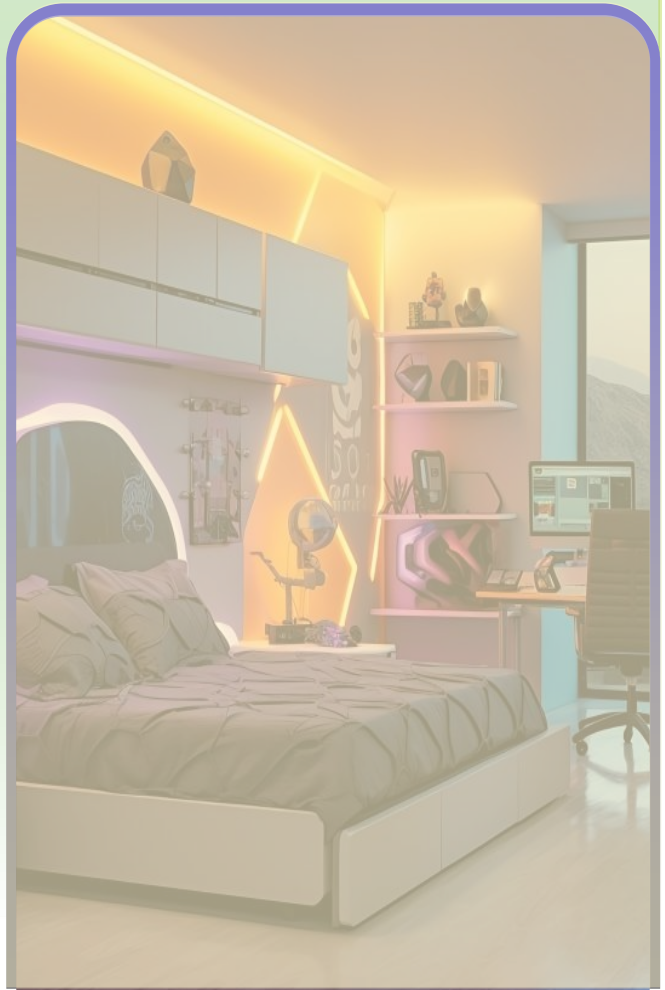
产品规划专家

AI智能床垫和其他智能设备的联动，有望打造沉浸式的智能卧室生态，构建场景式服务，在特殊人群中存在较大的市场空间。

沉浸式就是说，未来的智能家居，当我进到一个房间，温度、湿度等一系列的东西都是自主的调节。比如我离开了，空调会自动关，**会根据主人的喜好自主调节，将AI彻底导入，是无感的，不需要我去跟设备下指令。**但需要做好行业统一的协议和互联互通。

现在IoT的技术方面没有太大的瓶颈和障碍，更加强调通过技术的整合，构建场景式的服务。**比如睡觉的时候，通过床垫监测到我的辗转反侧，就会自动通知智能音箱播放助眠音乐或者白噪音，未来更多的通过床垫监测人的卧姿，通过IoT的能力，在特定场景下实现联动。**

智能床垫不同于医疗，是辅助性的产品，针对特殊人群而言是机会很大的，**比如打鼾人群、打鼾人群的伴侣、睡眠疾病确诊患者等，是有很大的市场。**



05 附录：急性失眠干预与压力应对

Thematic analysis: acute insomnia intervention and stress management

睡眠困境加剧，在恢复速度较快的「急性失眠」和长期的「慢性失眠」之间，我们能做些什么?

情绪急救快餐化，大脑自动选择低能耗解压方式的现象背后是什么?

失眠成因

压力是如何影响睡眠的?

失眠三因素模型

Predisposing factor：易感因素

01

容易引起失眠的高危因素：指的是导致易患失眠的先天因素是与生俱来的，这些因素主要包括焦虑或忧虑倾向、完美主义、神经质和敏感、情绪压抑等任何特质，具有这些易感因素的人，相对容易失眠。

Precipitating factor：诱发因素

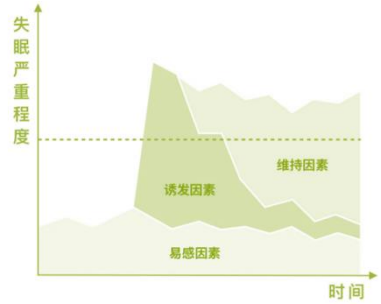
02

导致失眠发生的生活事件：当有易感因素的人遇到一些生活事件时，会更容易出现失眠症状，这些生活事件，可能是负面的，也可能是正面的突发事件，孩子的出生、搬新家、工作转变、升值加薪等。

Perpetuating factor：维持因素

03

使失眠长期维持下去的因素：不良的睡眠习惯、不良的应对方式、焦虑或抑郁的心情，以及对失眠的不正确观念，采取一些错误的对策，导致失眠加重。比如过分担忧或关注睡眠。



👉易感因素：个体差异的生物学底色

- 鉴于其低可干预性与高个体特异性，本报告将聚焦后天可调控要素，不作为干预路径的核心对象。

👉诱发因素：认知评价主导的应激反应

- 生活突发事件作为中性应激源（stressor），通过个体认知评价系统（如灾难化思维/过度警觉）转化为压力反应（stress），进而影响急性失眠的发生概率与持续时间。**该阶段为急性失眠干预的关键窗口期。**

- 建立健康的压力应对方式，有助于调节急性失眠。

👉维持因素：适应不良的行为强化机制

- 不良的睡眠习惯和应对方式，不正确的睡眠认知，是构成慢性失眠的恶性循环核心。

现象级解压

多巴胺刺激 > 深度共情

1 多巴胺式速效救心丸盛行

现象： 59%人群依赖短视频/音乐即时刺激，旅游/运动/购物等外放型解压方式均有所增长，反映"情绪急救快餐化"趋势。

本质： 短视频的15秒多巴胺刺激阈值驯化神经，使深度情绪处理能力退化。我们的耐心只有3秒。

> ***先甜才是真甜，管它什么先苦后甜。***
>
> *——用户原声*

2 人际关系“功能模块化”

现象： “搭子”文化背后的社交降级，形成“越（浅层）社交越孤独”悖论。

本质： 心理学研究证实，长期依赖“浅层连接”会降低共情力。就像习惯了用预制菜的人，终将失去品味小火慢炖的能力。

3 长期主义心理基建崩塌

现象： 专业支持（-16%）、陪伴疏解（-9%）、正念冥想（-6%）等解压方式同步下滑，暴露"情绪处理能力集体降级"。

本质： 社会学视角下，996工作制挤压自我反思时间，社会支持系统缺位迫使个体用消费替代情感修复 。

本质：心理学"替代性满足"理论显化——当长期情感支持缺位，大脑将自动选择最低能耗的解压方式。

压力应对

跟00后学心态

1.0忍耐型 → 2.0宣泄型 → 3.0系统防御型

00后可不是脆皮年轻人：他们同时经历着自我认可焦虑、孤独感等心理压力，也面临着学业和社交压力，但压力源多元化倒逼心理免疫系统迭代，反而让他们在逆境中成了心理韧性最强的一代。

动态释放+静态内观的解压方式：以“自救型心理健康观”取代“忍文化”，打造S级健康工具箱，实现压力转化效率跃升。



典型压力

- 心理压力
  - 自我认知焦虑：59%　TGI=121
  - 孤独感：19%　TGI=133
- 社交压力
  - 人际关系适应不良：32%　TGI=127
  - 容貌焦虑：33%　TGI=123
- 学业压力
  - 升学压力：28%　TGI=556

应对方式

- 打游戏：39%　TGI=132
- 写日记：13%　TGI=132
- 寻求心理咨询等专业人士的帮助：12%　TGI=123

PROFILE

L同学，22岁
硕士在读

我之前长期处于一种郁郁寡欢状态，不懂得排解反而越来越苛责自己。从这次经历，我觉得最重要的就是对自己好一点，有些关系该放弃放弃，生病了不舒服了，一定要咨询专业人士。对症下药！

解压招式

动态释放

打游戏、运动、接触大自然

静态内观

写日记、正念冥想、心理咨询

我会跟自己在意的人拥抱，买一些可可爱爱的小东西。

——00后女大学生

一到周末我就会逃离北京，去有风的地方，完全放空自己，强行切断工作模式。

——90后大厂算法工程师

朋友之间不用多说，烦了就约顿酒。有压力的时候我还会去钓鱼，钓鱼一整天我都很专心，不会分散注意力想烦心事儿。

——*80后IT设计师*

卷 尾 语

2025年，每10人中仍有6人在与睡眠博弈。

你好，我是你的「 1/6 」战友。是这篇白皮书的执笔人，也是与睡眠困扰共生三年的普通人。

如果25年的我有什么新变化，那就是意识到「睡眠并没有一个标准答案」。我们不必打赢所有战役。有人需要八小时酣眠，有人专注六小时足矣；有人适合日落而息，有人本就属于深夜——这世界本就没有完美的睡眠公式，只有与自我和解的清醒认知。

睡眠本身就不是一件能够被控制的事，它与你的能力和品质都没有关系。

那些辗转反侧的夜晚，可能正是身体在说「该重新校准生活天平」的暗号。不必为多醒了一次焦虑，也无需因早睡失败自责，你为改善睡眠做的每个微小尝试——不论是更换一个枕头，还是少刷十分钟手机——都值得对自己说声："今天已经做得很好"。

感谢你读到这里，这不是一份冰冷的报告，而是6亿人共同书写的「睡眠启示录」。你的每一次呼吸调整、每一个早睡尝试，都是对生命的郑重承诺。愿每个夜晚都能成为你温柔重启的起点，每个清晨都有光照亮昨夜的黑。

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

数据来源及阅读说明

调查数据

- **样本来源：**艾瑞iClick在线调研平台
- **调研区域：**全国31个省、市、自治区（不含港澳台地区）
- **调研形式：**网络问卷调研（N=2500）
- **调研对象：**全国用户

- 代际分布：00后、90后、80后、70后

- 城市等级：一线、新一线、二线、三线、四线

技术支持

- 中国睡眠研究会

数据支持

- 中国睡眠大数据中心

专家支持

- 三甲公立医院，睡眠医学科临床研发负责人
- 全球领先生物制药企业，创新研发专家
- 头部智能家居企业，产品规划专家

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

©2025.3 iResearch Inc.

数据来源及阅读说明

- **睡眠潜伏期：**指从上床准备就寝到真正睡着所需要的时间，即“入睡时长”，可作为失眠症的重要诊断标准之一。
- **多模态：**指多种信息的呈现及表达方式，如图片、文本、声音、温度等。
- **AI自主学习：**AI自主学习是指人工智能系统通过自身的数据分析和环境交互来逐步提高自己的能力，无需人工干预或明确的编程指令。
- **多导睡眠仪：**一种临床检测仪器，用来诊断睡眠呼吸暂停低通气综合征。通过夜间连续的呼吸、动脉血氧饱和度、心电图等指标的监测，了解打鼾者有无呼吸暂停、暂停的次数、时间等，是国际公认的诊断睡眠呼吸暂停低通气综合征的金标准。
- **IoT协议：**指用于物联网设备之间通信和交互的一套标准和规范，用来实现设备之间的互联互通。
- **边缘计算：**是一种分布式计算模型，在靠近用户的地方提供计算、存储、网络等基础设施，为用户就近提供边缘云服务。
- **联邦学习：**一种机器学习框架，能有效帮助多个机构在满足用户隐私保护、数据安全和政府法规的要求下，进行数据使用和建模。

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

©2025.3 iResearch Inc.

BUSINESS
COOPERATION

业务合作

官　网



微信公众号



新 浪 微 博



企 业 微 信



联系我们

400 - 026 - 2099

ask@iresearch.com.cn

www.idigital.com.cn

www.iresearch.com.cn

LEGAL STATEMENT

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞数智旗下品牌艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

THANKS

艾 瑞 咨 询 为 商 业 决 策 赋 能