iResearch
艾 瑞 咨 询

中国青少年儿童睡眠健康白皮书

2019年

开篇摘要

中国青少年儿童睡眠现状

- **睡眠现状：**中国青少年儿童睡眠不足标准已成为常态：越睡越晚，越起越早，睡眠时间越来越少；睡眠困扰较多，入睡困难、张口呼吸等问题相对突出；其中中学生的问题更为严重。
- **少眠表现：**青少年儿童的睡眠过短，会产生一系列不良表现——如学习效率降低、学习效果变差、精神面貌涣散、易有免疫力低经常感冒、炎症频发等身体问题、易产生不良的认知和情绪反应等。另外，从性格培养来看，青少年儿童的睡眠不足和“不自信”和“高依赖感”的性格高度相关。良好的睡眠是青少年儿童学习生活的动力基础。
- **影响因素**：孩子自身是核心内因，家长是关键外因，内外因共同作用于青少年儿童的睡眠质量。数据分析结果表明，与青少年儿童睡眠时长高度相关的因素依次是：孩子作业时长、晚餐（夜宵）时间，家长辅导作业时的情绪、家长睡眠质量、家长电子产品使用程度、孩子电子娱乐时长以及学生睡前活动。

倡议展望

- **青少年儿童层面，**应该学会正确处理睡眠与学习、娱乐间的关系，学会时间管理，重视自我睡眠监控。
- **家长层面，**应该以身作则，做好生活管理，在生活习惯上成为孩子的好榜样；同时创造良好睡眠环境，为孩子提供更好的睡眠条件以及有效的辅助工具。
- **市场层面，**智能助眠类产品仍处于起步阶段，致力于青少年儿童睡眠服务的企业需要在长久的市场考验中不断打磨产品，以功能效果为准，提供更加实用、个性化且行之有效的解决方案。
- **社会层面：**政府相关部门、协会、学校、教育娱乐等相关服务业、科技研发及产品制造业等各层级力量，都应该对青少年儿童的睡眠健康投入更多关注。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

报告说明

研究目的

艾瑞与作业帮平台合作，通过问卷调研，深入现阶段中国青少年儿童的睡眠现状，探索与其睡眠相关的影响因素，以求在研究基础上提出改善睡眠的建议。

调研样本

本次研究以6-17周岁的青少年儿童及部分家长作为研究对象，其中包括6-12周岁的小学生群体以及13-17周岁的中学生群体。

最终获得合格样本67564份：家长1916份，学生65648份； 6-12岁小学生与家长样本25225份，13-17岁中学生与家长样本42339份。

研究释义

为了方便报告内容的阅读，本报告中会使用部分与青少年儿童群体一致或相关的名词用以表征本次研究对象，具体释义如下：

- **小学生**：年龄6-12周岁，处于小学学习阶段的学龄儿童
- **中学生**：年龄13-17周岁，处于初高中学习阶段的青少年
- **00后**：2000年1月1日后出生的孩子，截至目前年龄为0-19周岁

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

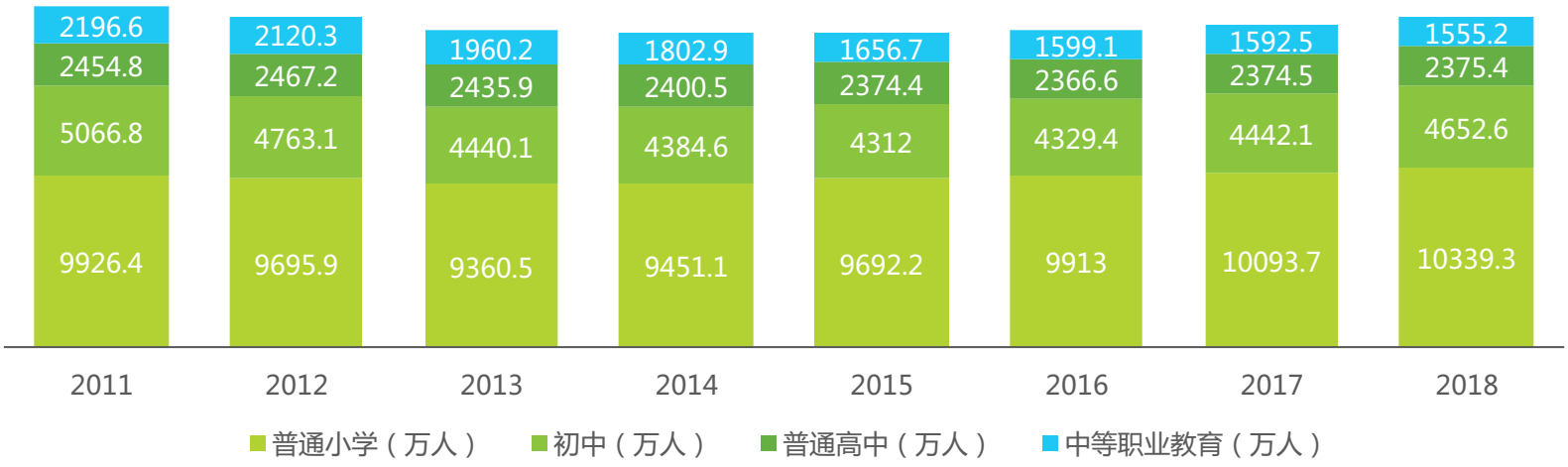
倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

青少年儿童成长背景-规模庞大

青少年儿童人口体量大，衍生出的服务市场大，类型种类多

据2018年统计，我国处于小学-高中初等教育阶段的人口数量为1.89亿人，处于这一阶段的青少年儿童人口数量在未来仍然会保持一个巨大的规模。基于庞大的青少年儿童人口规模，围绕青少年儿童作为用户的各层级服务，如教育、医疗、饮食等，都会是巨大的市场。

2011-2018年中国青少年儿童（处于初等教育学习阶段）人口数量



青少年儿童

2018年，处于小学-高中初等教育阶段的人口数量为1.89亿人。在经济增长，教育条件发展的宏观背景影响下，青少年儿童教育、医疗、饮食等服务市场体量大，相关服务种类多。

来源：教育部，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

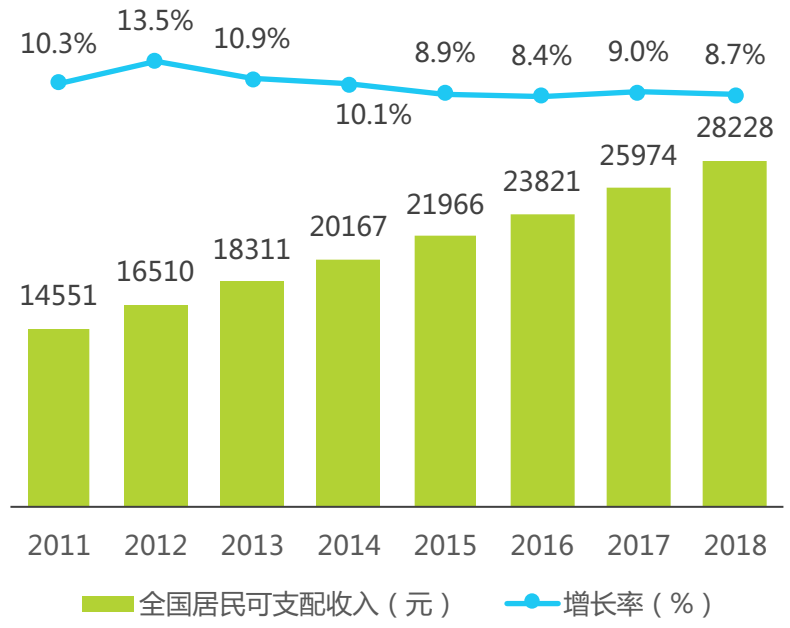
©2019.4 iResearch Inc

青少年儿童成长背景-经济发展

他们在时代快速发展中长大，享受着更多的教育文娱资源

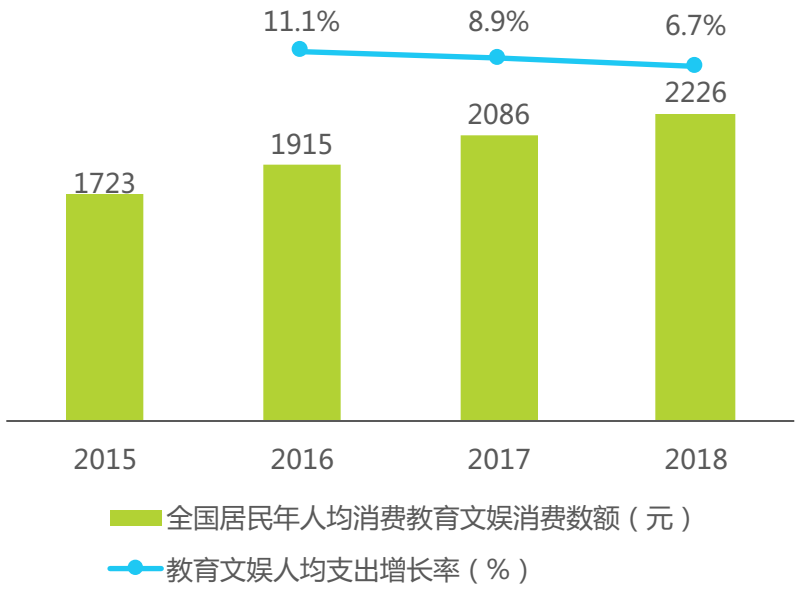
经济快速发展，城市化进程加快，青少年儿童的生活环境也发生着巨大的变化，他们出生在一个本身就在快速进步的信息化时代，在其父母辈（70、80后）前期资本积累的前提下，他们生活条件相对有保障，有接受更好教育的机会，也有条件接触更多文化娱乐信息。

2011-2018年中国居民可支配收入情况及增长率



来源：国家统计局，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

2013-2018年中国居民人均教育文化娱乐支出及增长率



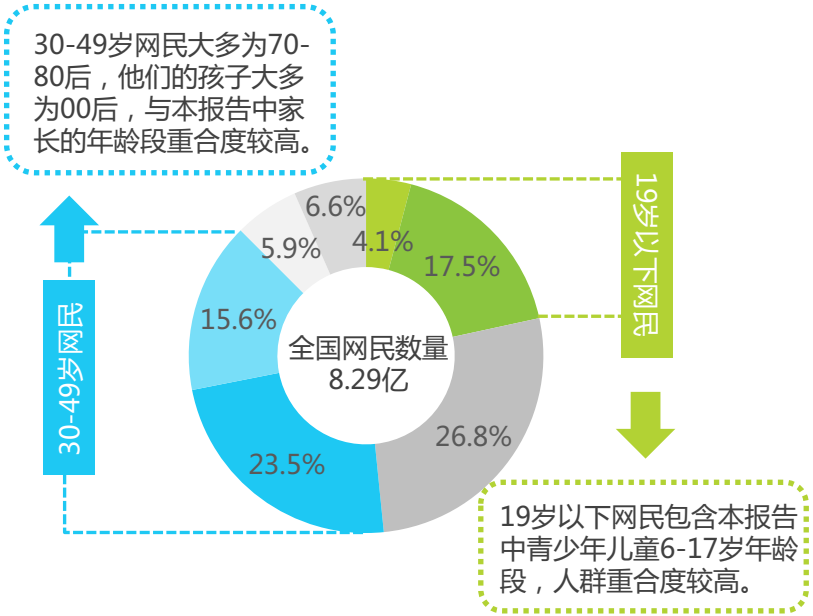
来源：国家统计局，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

青少年儿童成长背景-天生网民

网络时代原住民，他们及其家长的生活已再离不开互联网

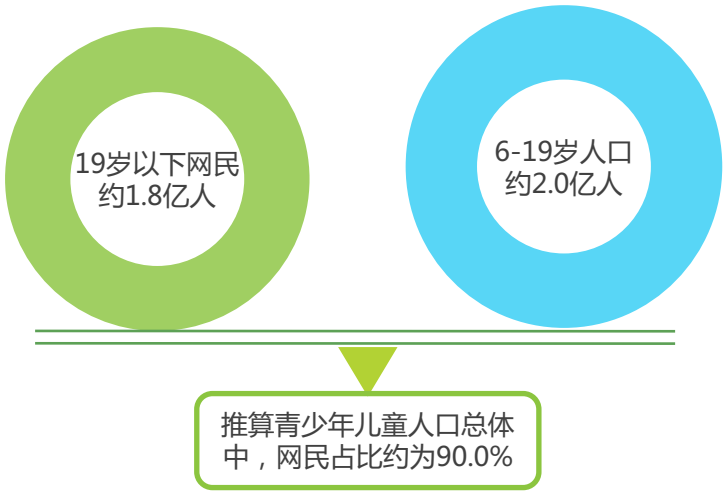
自2011年以来，中国网民上网时间逐年增长，2018年每周平均上网27.6小时，平均每天接近4小时。另外，如果假设常驻网民的年龄绝大多数在6岁以上，从同年19岁以下网民与6-19岁人口总数对比来看，在青少年儿童总体中，网民数量占比约为90.0%，上网人口众多，是在网络时代长大的原住民。

2018年中国网民年龄结构



来源：CINNIC第43次《中国互联网络发展状况统计报告》。

2018年中国6-19岁网民比例



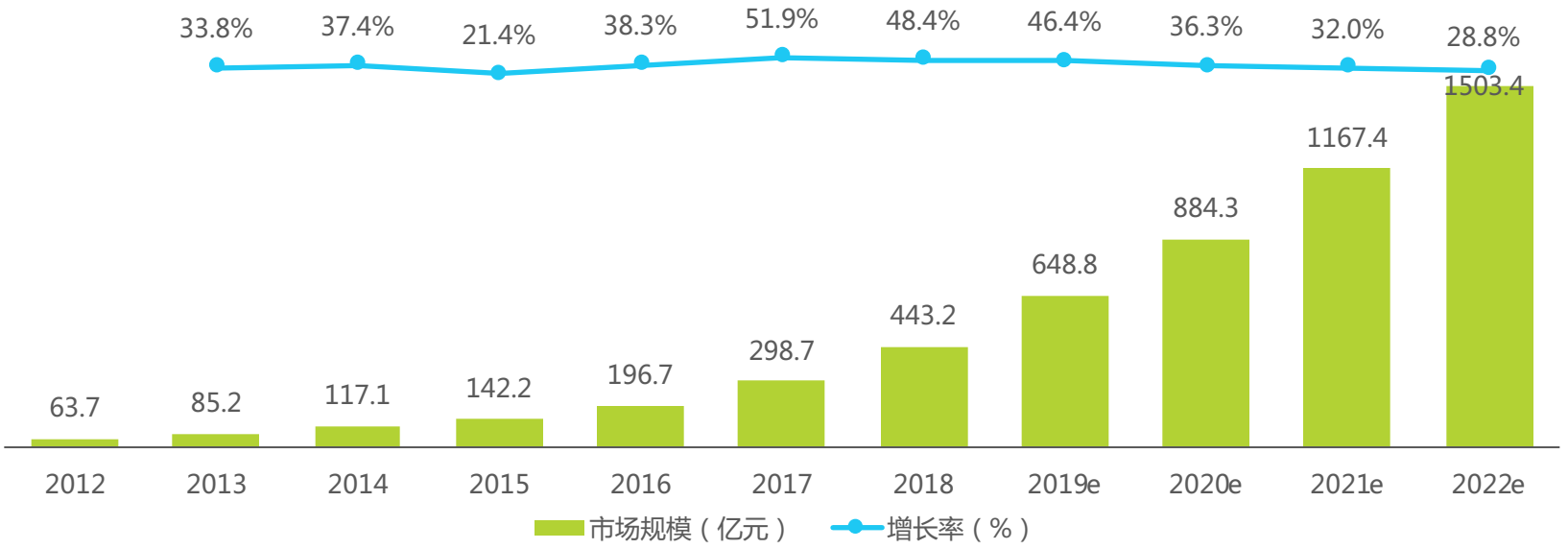
来源：CINNIC第41次《中国互联网络发展状况统计报告》，国家统计局《年度统计公报》，艾瑞模型进行推算。艾瑞假设常驻网民年龄在6岁以上，19岁以下网民的主体部分为6岁以上青少年儿童，结合6-19岁整体人口推算青少年儿童网民规模和比例。

青少年儿童成长背景-教育为先

学习是他们当前主要的人生任务，教育是当今社会热点

艾瑞数据显示，在线教育用户规模仍在飞速增长，在线教育在丰富了青少年儿童受教育资源的同时，侧面说明了受教育是青少年儿童生活中的主要任务，在激烈的竞争环境中，如何平衡学习和日常生活的时间分配，是个社会热点问题。

2012-2022年中国K12在线教育市场规模及增长率



如何在激烈竞争中得到自己的一席之地是学生共有的焦虑，在线教育给了青少年儿童更多的教育资源的同时，也在致力于提升青少年儿童的学习效率，从侧面反映了学习是青少年儿童主要的人生任务。

来源：艾瑞咨询研究院自主统计及核算。

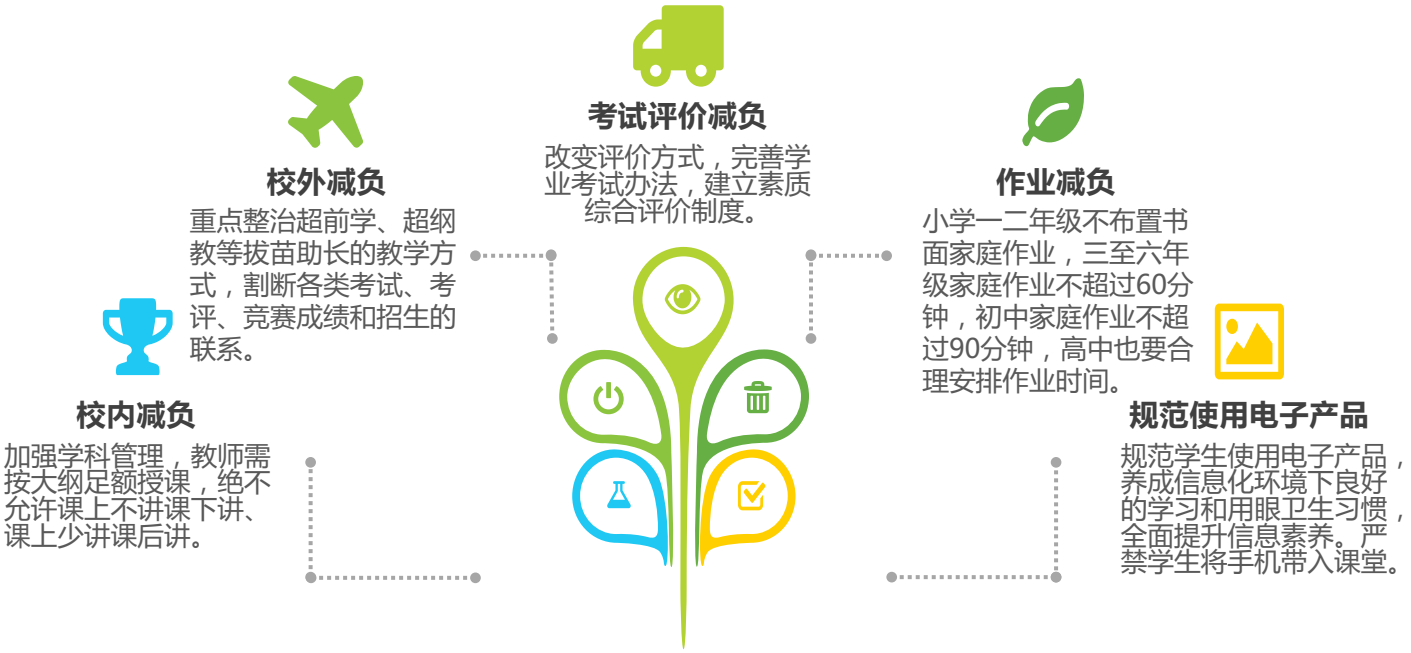
©2019.4 iResearch Inc

青少年儿童成长背景-强调减负

政策层面一再督促青少年儿童教育和生活的减负

在教育政策层面上，青少年儿童的学习减负与健康关怀问题一再被督促与强调。《关于切实减轻中小学生课外负担开展课外培训机构专项整治活动的通知》推出，在政策上明确校内减负、校外减负、考试评价减负、作业减负、规范使用电子产品等方面，提示对中小学学生视力、睡眠、身体等健康的关怀的必要性，敦促学校和家长对学生身心健康发展提高认识。

2019年中国青少年儿童减负相关教育政策分析



《关于切实减轻中小学生课外负担开展校外培训机构专项治理行动的通知》

针对面向中小学生开展学科类培训及竞赛活动的培养机构，强调减负，关怀青少年儿童的健康。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

青少年儿童成长背景-睡眠问题出现

以往研究表明青少年儿童睡眠普遍不足，产生多种身心影响

根据《2019年微信年度数据报告》大数据挖掘结果显示，00后青少年儿童爱消费甜品、饮料，夜猫子居多，晚睡早起情况比较严重。长期睡眠不足会导致诸多亚健康情况，同济大学附属同济医院儿科的研究结果表明，儿童持续睡眠时间不足的影响，可能主要表现为情绪、活动的改变、注意力时间过短和神经系统认知障碍，如注意力不集中等；睡眠问题的上升在青少年青春期后期最为明显，青春期的睡眠和昼夜节律变化会增加情绪、行为、认知、社交和身体健康领域的风险。

2019年00后睡眠饮食特点及青少年儿童睡眠不足影响研究结果

每月支付冷饮甜品的00后人数
同比去年增长230%

夜晚22：00后开始活跃
夜猫人群集中

晚睡早起
睡眠时间短



- ✓ 持续睡眠时间不足与缓慢的认知行为显著相关
- ✓ 持续睡眠不足的儿童注意缺陷、多动障碍、情绪调节障碍发病率增加
- ✓ 睡眠时间不足是肥胖的高危因素
- ✓ 睡眠不足对脑功能和结构有影响
- ✓ 儿童持续睡眠时间不足或会引起体内分泌皮质醇升高
- ✓ 睡眠不足会影响儿童情绪和行为问题
- ✓ .....

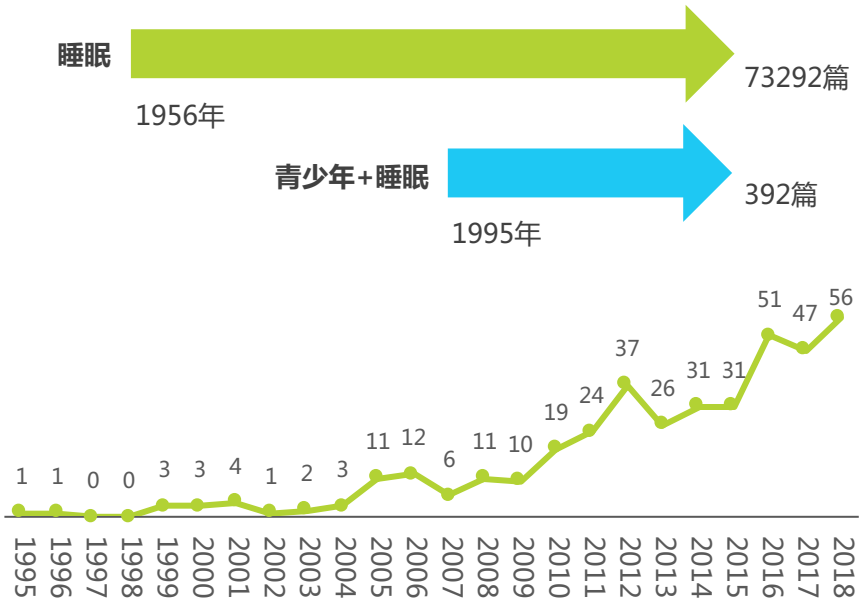
来源：2018微信年度数据报告、同济大学附属同济医院《持续睡眠时间不足对儿童健康影响的研究进展》。

青少年儿童成长背景-睡眠研究甚少

睡眠影响青少年儿童健康成长，但相关研究起步晚，数量少

从中国知网对“睡眠”和“青少年+睡眠”的主题检索结果来看，睡眠质量与时间对青少年儿童健康成长起着重要影响。在以往研究中，“睡眠”相关的国内研究始于1956年，国内文献累计超过7万篇，“青少年+睡眠”研究起步于1995年，国内文献累计392篇，起步晚、数量少。从一些影响因子较高的研究结果来看，青少年睡眠指数不容乐观，网络与手机的过多使用会更容易引发睡眠问题，睡眠对青少年体质健康影响深远，与青少年睡眠相关的研究意义大。

1995-2018年中国知网青少年睡眠相关文献统计数量



来源：中国知网，检索条件：(主题=睡眠 或者 题名=睡眠 或者 v_subject=中英文扩展(睡眠,中英文对照)) (模糊匹配); 数据库：文献 跨库检索；检索条件：(主题=青少年 睡眠 或者 题名=青少年 睡眠 或者 v_subject=中英文扩展(青少年 睡眠,中英文对照)) (模糊匹配); 数据库：文献 跨库检索

©2019.4 iResearch Inc

中国知网青少年睡眠相关文献主题分布



来源：中国知网，检索条件：(主题=睡眠 或者 题名=睡眠 或者 v_subject=中英文扩展(睡眠,中英文对照)) (模糊匹配); 数据库：文献 跨库检索；检索条件：(主题=青少年 睡眠 或者 题名=青少年 睡眠 或者 v_subject=中英文扩展(青少年 睡眠,中英文对照)) (模糊匹配); 数据库：文献 跨库检索

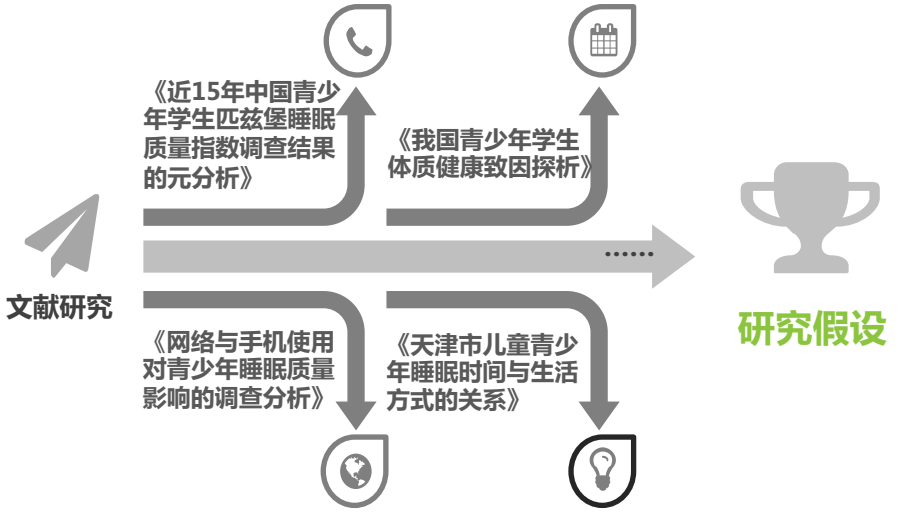
©2019.4 iResearch Inc

研究假设

睡眠不良的影响？什么导致睡眠不良？如何改善睡眠状况？

以往研究结果显示，当代青少年儿童睡眠状况不佳，且有逐年变差的趋势，青少年儿童的睡眠状况与其身体健康成长，情绪与认知，学习能力息息相关。影响睡眠状况的因素很多，有学习压力，情绪，家庭教养方式，电子产品使用等。本报告旨在探究青少年儿童睡眠不良会产生怎样的影响，影响睡眠不良的原因，以及有哪些方式可以改善睡眠状况。

研究假设-睡眠不足的影响和导致睡眠不足的原因



1、关于睡眠不足影响的假设

当代青少年儿童睡眠状况不容乐观，睡眠状况不佳会导致**精力、认知能力、情绪、学习能力**多方面的**不足**。

2、关于睡眠不足原因的假设

睡眠状况可能受**学习压力、父母教养、生活习惯、家庭环境**等方面影响。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

睡眠现状：孩子睡眠不足已成常态

少眠作用：影响学习效果、精神状态与健康

影响因素：作业时长、娱乐、生活习惯与家长

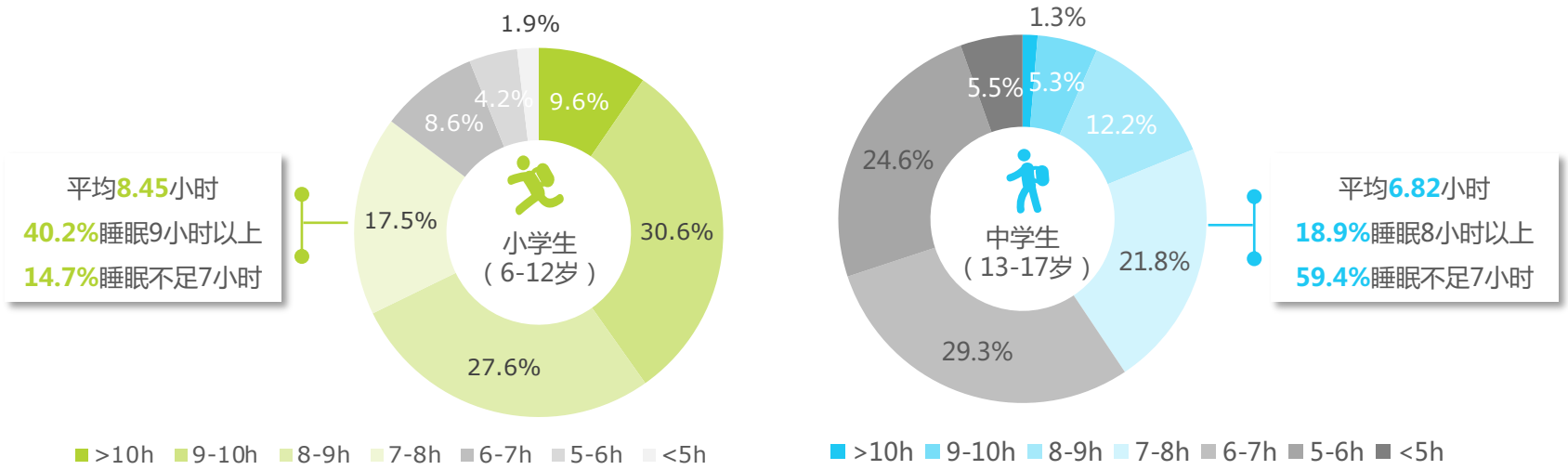
倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

睡眠时长

青少年儿童睡眠不足标准成为常态

本次调研结果显示，当代青少年儿童存在普遍睡眠不足的情况，其严重性随学习阶段上升而明显加重。小学生平均睡眠时间为8.45小时，40.2%睡眠在9小时以上，32.2%睡眠时间在8小时以下；相比之下，中学生平均睡眠时间只有6.82小时，仅18.9%睡眠时间在8小时以上，达59.4%睡眠不足7小时。

2019年中国青少年儿童睡眠时长与标准



6-12岁儿童理想每天睡眠**9-11小时**
不推荐不足7小时的睡眠

标准睡眠时长

13-17岁青少年理想每天睡眠**8-10小时**
不推荐不足7小时的睡眠

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

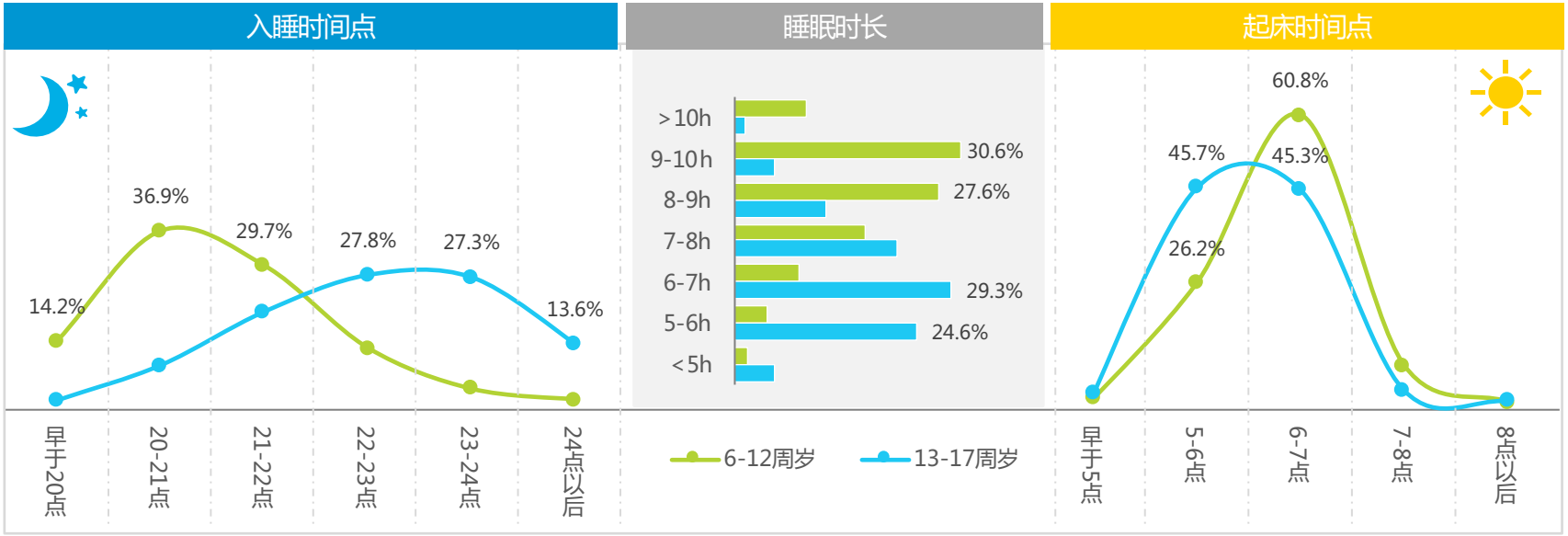
©2019.4 iResearch Inc www.iresearch.com.cn

入睡与起床时间点

越睡越晚，越起越早，睡眠时间越来越少

本次调研结果显示，小学生八成在22点前入睡，六成在6-7点起床，中学生则睡得更晚，起的更早，近七成在22点后入睡，45.7%在5-6点起床。可见随着学习阶段的上升，青少年儿童生活与学习的节奏越来越快，他们的睡眠呈现出越睡越晚、越起越早、睡眠时间越来越少的特点。

2019年中国青少年儿童入睡时间、起床时间与睡眠时长



6-12岁小学生**80.8%在22点前**入睡 —— 平均睡眠**8.45**小时 —— **60.8%**在6-7点起床

13-17岁中学生**68.6%在22点后**入睡 —— 平均睡眠**6.82**小时 —— **45.7%**在5-6点起床

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225， 13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

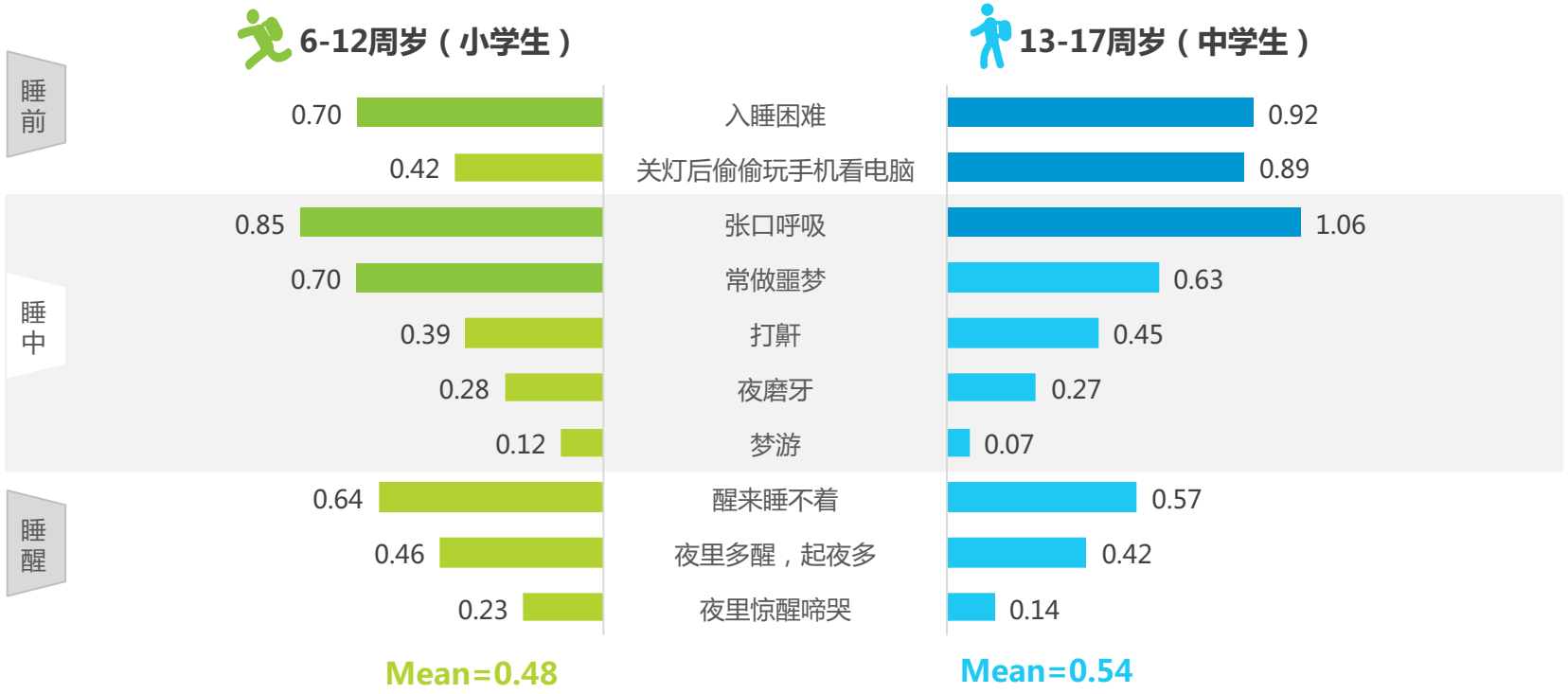
©2019.4 iResearch Inc

睡眠困扰

集中在张口呼吸和入睡困难上，中学生关灯玩手机困扰明显

青少年儿童主要的睡前困扰是入睡困难和关灯后玩手机电脑，且中学生相比小学生有加重趋势；睡眠中的困扰为张口呼吸、常做噩梦和打鼾，中学生张口呼吸和打鼾问题更严重；睡醒后的困扰主要为再入睡困难。睡眠时间随年龄增加逐渐减少，睡眠质量逐渐变差，亚健康问题逐渐增多，各种困扰睡眠的症状有更加严重的趋势。

2019年中国青少年儿童睡眠困扰与程度



样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225， 13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。0=没有，1=<1次/周，2=1-2次/周，3=>3次/周，得分越高说明样本在这一睡眠困扰上的程度越深。

©2019.4 iResearch Inc

小结

睡眠时长短、质量一般、中学生情况更严峻

随着社会经济的飞速发展，当代人们的生活方式也在发生着急剧的变化，而青少年儿童的睡眠生活快速进入了一个与父辈儿时截然不同的作息当中：睡眠时间缩短，睡眠质量一般，入睡困难、张口呼吸等睡眠困扰相对突出。同时值得注意的是，相比小学生，无论是时长还是质量，中学生的睡眠问题明显更为严峻。

2019年中国青少年儿童睡眠现状小结

时长不足

越睡越晚，越起越早
睡眠整体低于理想的标准水平

质量一般

睡眠困扰较多，入睡困难、张口呼吸等问题相对突出

中学生问题更严重

无论是时长还是质量，13-17岁区间的中学生睡眠情况都差于6-12周岁区间的小学生。手机等蓝光产品的使用对中学生睡眠的影响更加显著



来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

睡眠现状：孩子睡眠不足已成常态

少眠作用：影响学习效果、精神状态与健康

影响因素：作业时长、娱乐、生活习惯与家长

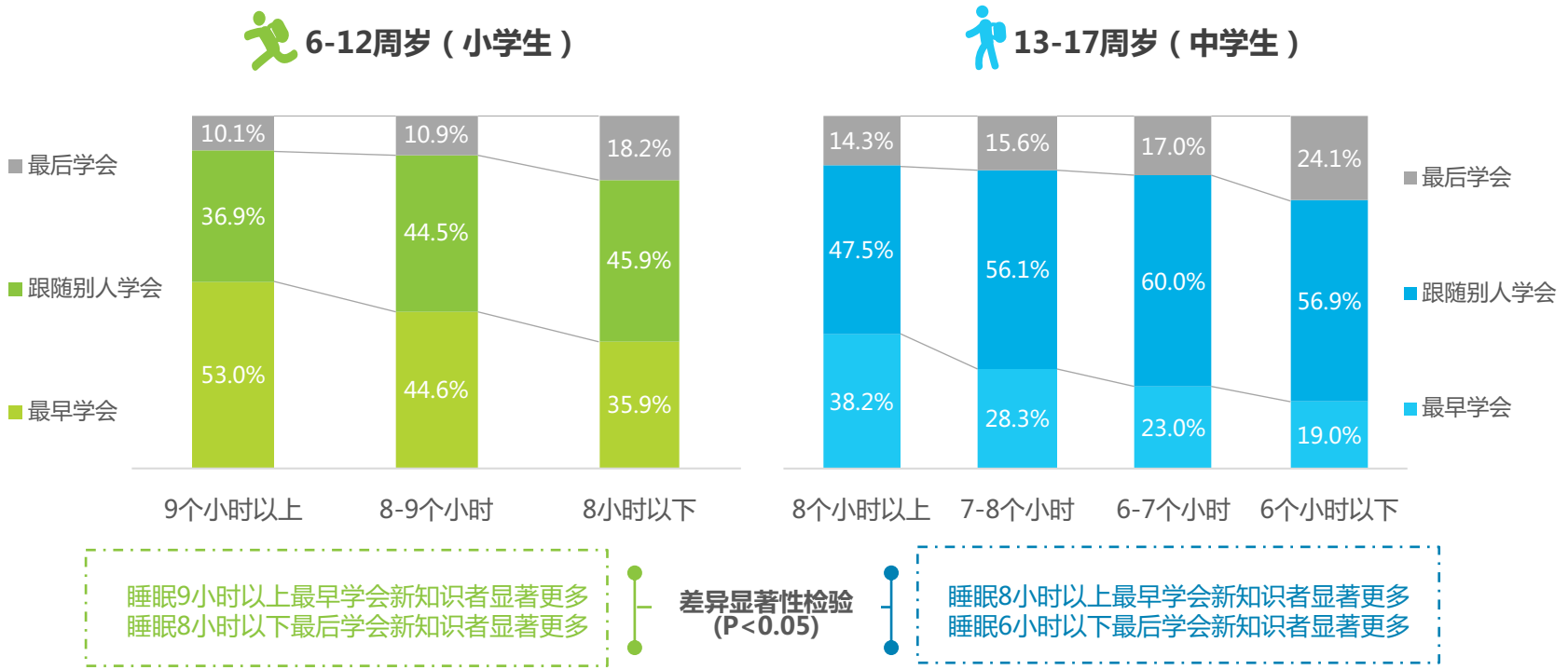
倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

睡眠影响学习效率

孩子睡眠太少，知识怎么也学不会

以往的研究成果表明，睡眠状况可以影响人们的认知能力和学习工作效率。在本次调研中，综合睡眠时长和学习效率的交叉分析以及差异显著性检验结果来看，不同睡眠时长的青少年儿童，其学习效率在统计学意义上存在显著差异，具体表现为：睡眠时长越充足，学习效率越高；睡眠时长越短，学习效率越低。

2019年中国青少年儿童睡眠对掌握新知识效率的影响



样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

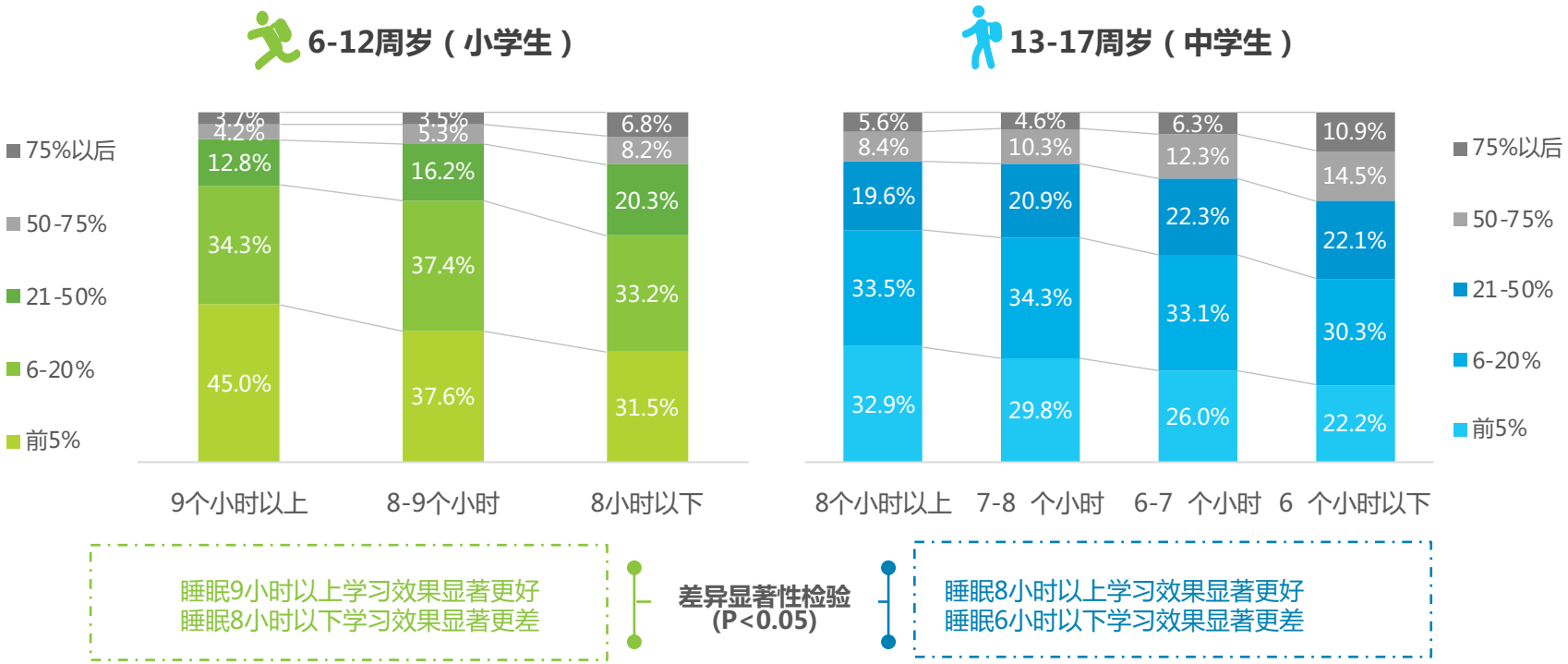
样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

睡眠影响学习效果

孩子睡眠太少，学习效果受影响

本次调研以班成绩排名作为简单衡量学习效果的指标，发现随着孩子睡眠的减少，学习效果有明显的下降趋势。综合睡眠时长和成绩排名的交叉分析、以及差异显著性检验结果来看，不同睡眠时长的青少年儿童，其班级成绩排名在统计学意义上差异显著：在睡眠时长充足的青少年儿童中，获得更好成绩排名的占比更高：反之，随着睡眠时长的下降，青少年儿童的成绩排名出现了明显的下滑。

2019年中国青少年儿童睡眠对学习效果（以班成绩排名为指标）的影响



样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

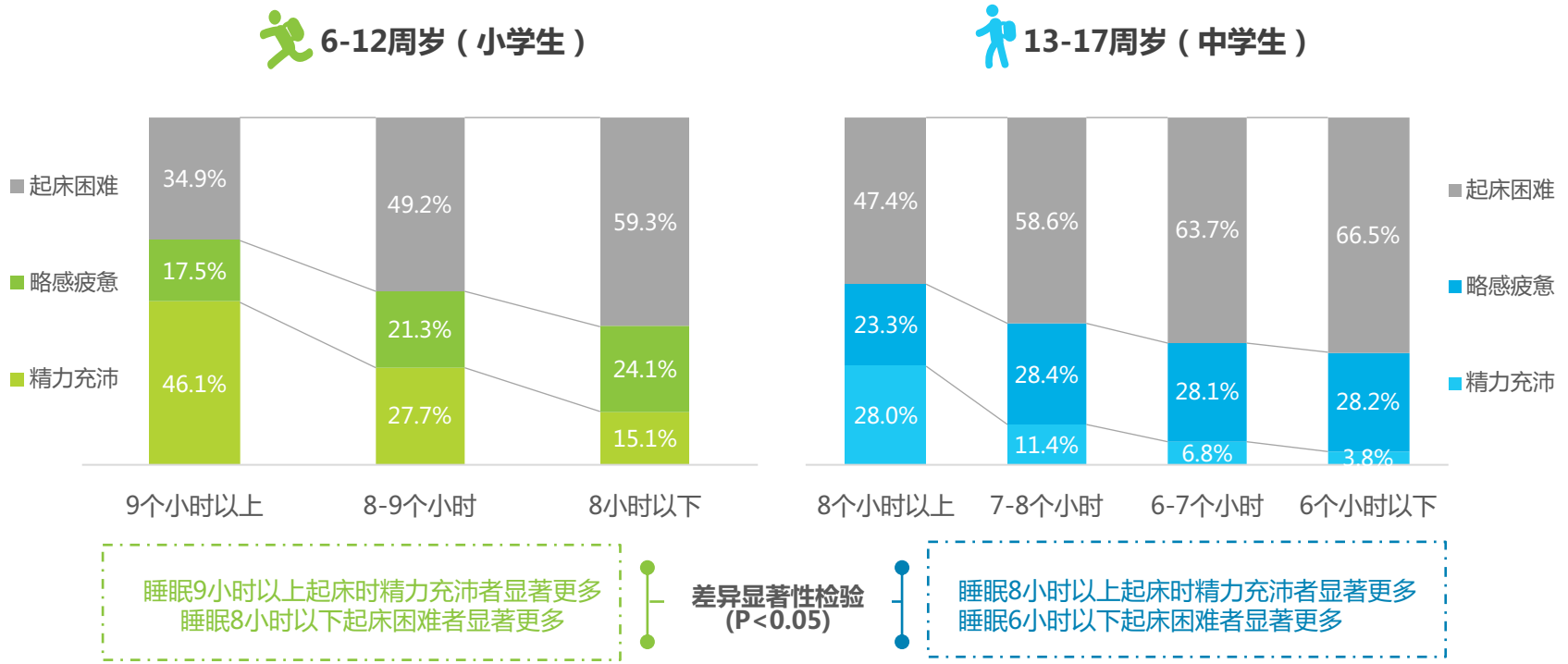
样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

睡眠影响精神面貌

孩子睡眠太少，精神面貌很涣散

综合睡眠时长和起床精神面貌的交叉分析、以及差异显著性检验结果来看，充足的睡眠时间能够保证充沛的精力，睡眠充足的青少年儿童更不容易发生起床困难、感到疲惫的情况。由于青少年儿童晚睡，睡眠少的群体较大，睡得越少，疲惫感越强烈，大量青少年儿童有起床困难的情况出现，中学生情况更加严重。

2019年中国青少年儿童睡眠对精神面貌的影响



样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

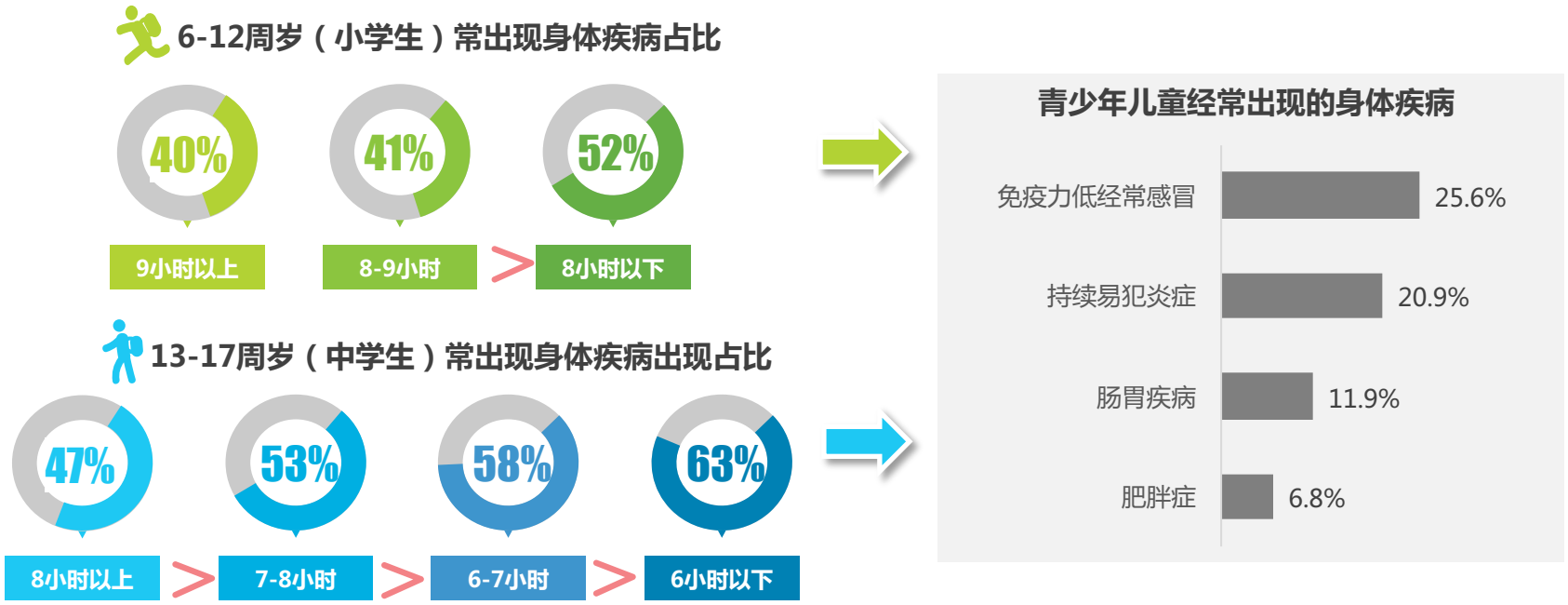
样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

睡眠与身体健康强相关

孩子睡眠太少，容易有免疫力低经常感冒、炎症频发等问题

综合睡眠时长和孩子常见身体疾病的交叉分析、以及差异显著性检验结果来看，随着睡眠时长的减少，青少年儿童经常出现身体疾病的比例会显著增加，常患疾病多为免疫力低经常感冒，出现炎症（如鼻炎、扁桃体炎等）和肠胃疾病等，其中中学生表现得更为严重。虽然不能简单得出“睡眠不足是孩子生病主要原因”的推论，但显著的差异性检验结果可以表明，青少年儿童睡眠不足和出现身体疾病的关联密切。

2019年中国青少年儿童睡眠与身体健康强相关



注：> 代表P<0.05，差异显著。

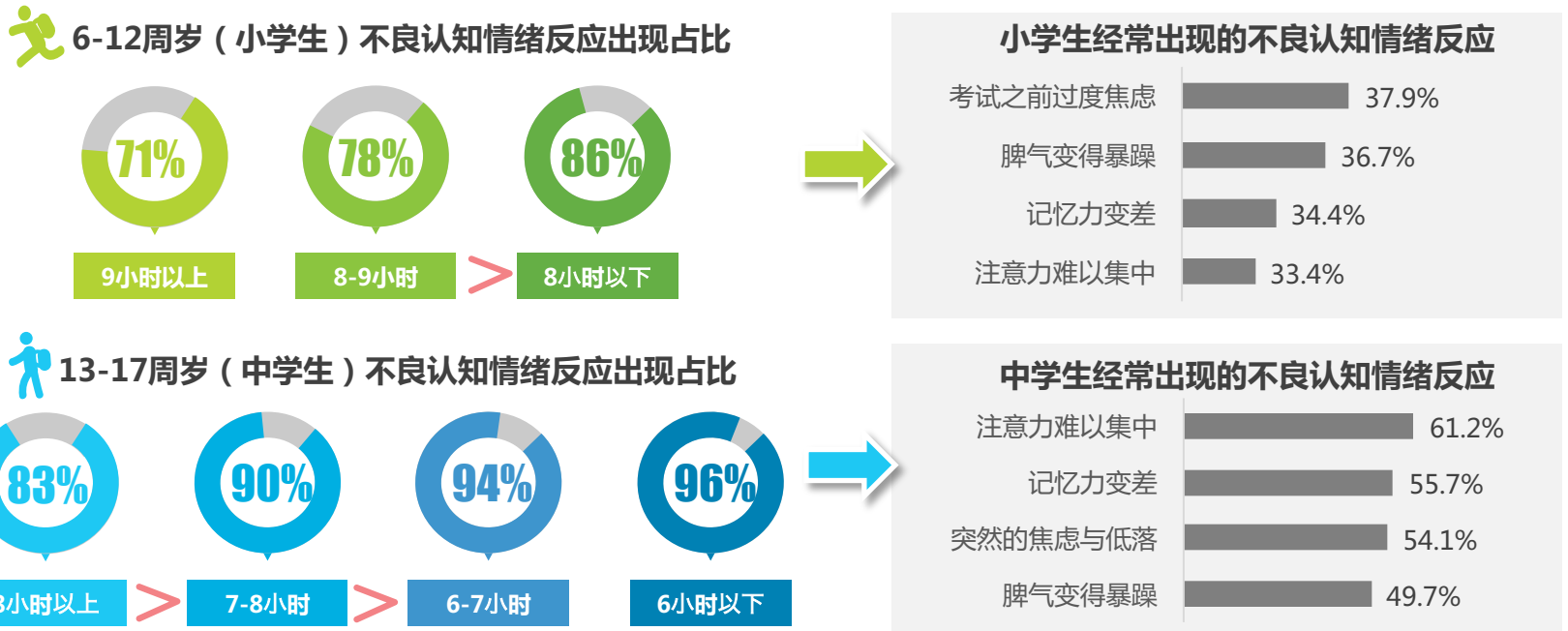
样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225， 13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

睡眠与心理健康强相关

孩子睡眠太少，容易产生不良的认知和情绪反应

综合睡眠时长和孩子常见不良认知情绪反应的交叉分析、以及差异显著性检验结果来看，睡眠时长还会影响青少年儿童的心理健康状态，睡眠时长越短，不良认知情绪反应出现比例更高。需要注意的是，青少年儿童不良认知情绪反应发生概率普遍较高，其中中学生表现得更为严重。与身体健康研究结果一致，虽然不能简单得出“睡眠不足是孩子产生不良认知情绪反应主要原因”的推论，但显著的差异性检验结果可以表明，青少年儿童睡眠不足和不良认知情绪问题的关联密切。

2019年中国青少年儿童睡眠与心理健康强相关



注：> 代表P<0.05，差异显著。

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225， 13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

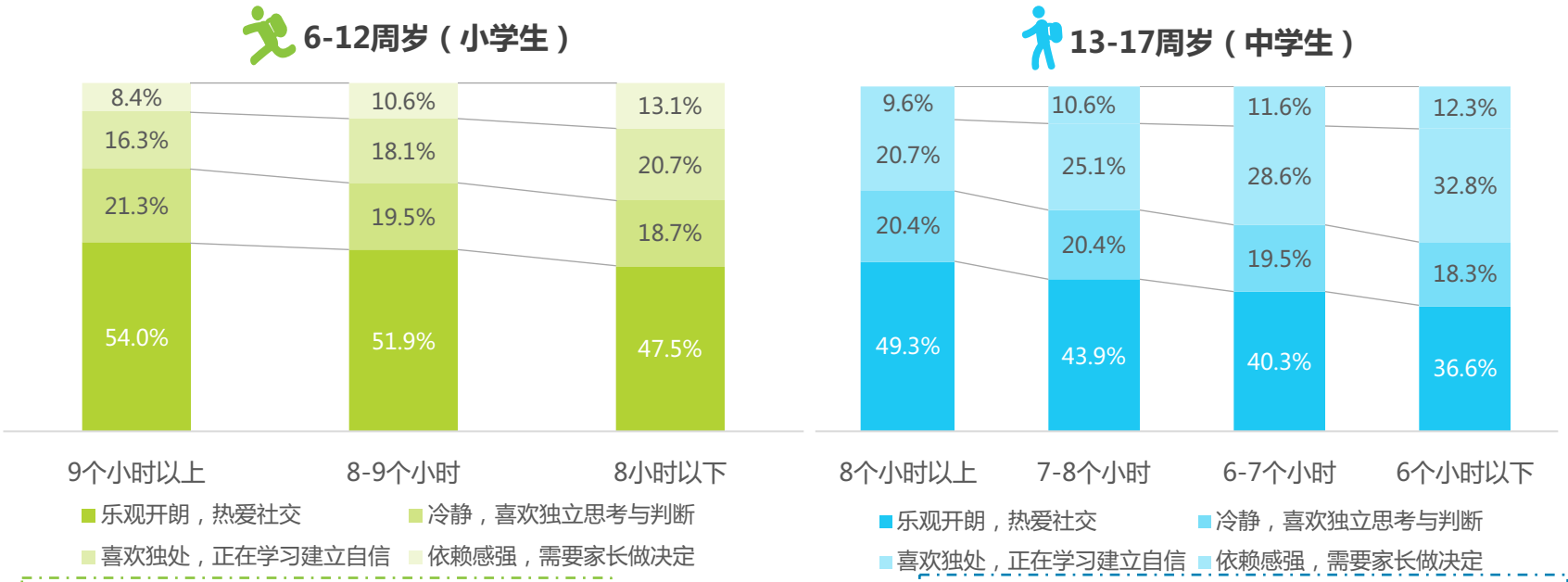
©2019.4 iResearch Inc

睡眠和性格发展强相关

孩子睡眠太少，与不自信和高依赖感性格相关性强

青少年儿童处于性格培养和发展的重要时期，性格的形成取决于先天遗传和后天环境复杂交互作用下的影响。从本次调研结果来看，不同睡眠时长的孩子表现出明显的性格发展差异，睡眠充足的孩子拥有更强的开放社交和独立思考倾向；而在睡眠不足的孩子中，不自信和高依赖感性格的占比相对更多。虽然不能得出“睡眠是孩子性格发展直接影响因素”的结论，但显著的差异性检验结果或可表明，睡眠不足和“不自信”和“高依赖感”的性格，易伴随出现。

2019年中国青少年儿童睡眠与性格发展强相关



样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

小结

良好的睡眠是青少年儿童学习生活的动力基础

睡眠是青少年儿童的学习效率、学习效果、精神面貌、身心健康甚至性格发展的重要影响因素，良好的睡眠能为孩子的学习生活提供良好的动力基础。本次研究发现，睡眠不足会给孩子带来方方面面的不良后果，而这些不良后果的严重程度，让研究人员在担忧的同时，也不禁迫切地希望找到一个答案——是什么动了孩子的睡眠？

2019年中国青少年儿童睡眠影响小结



来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

睡眠现状：孩子睡眠不足已成常态
少眠作用：影响学习效果、精神状态与健康
影响因素：作业时长、娱乐、生活习惯与家长

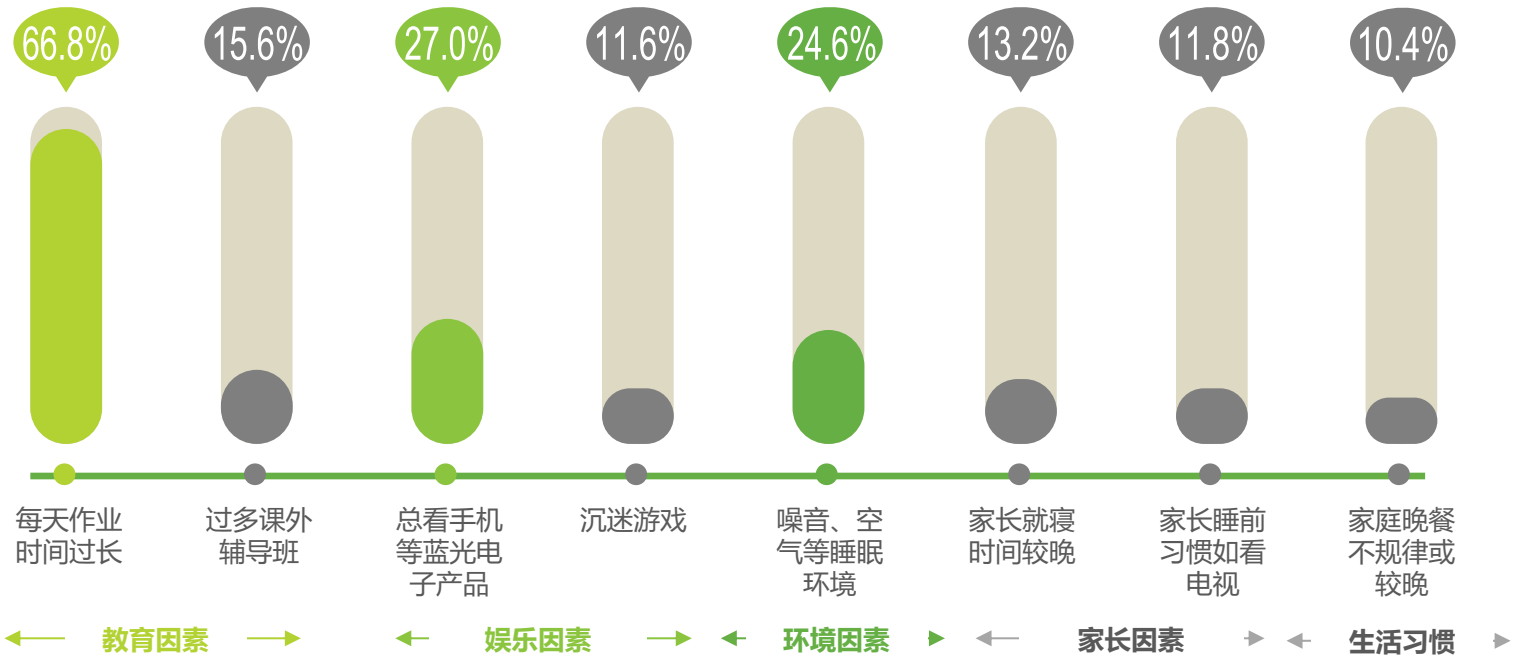
倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

什么动了孩子的睡眠？-主观归因

孩子和家长认为是作业时间长、总玩手机与不佳的睡眠环境

是什么影响了青少年儿童的睡眠？从孩子及其家长的主观观点来看，每天作业时间过长、总看手机等蓝光电子产品、噪音/空气睡眠环境不佳是最容易影响睡眠的因素。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-主观归因



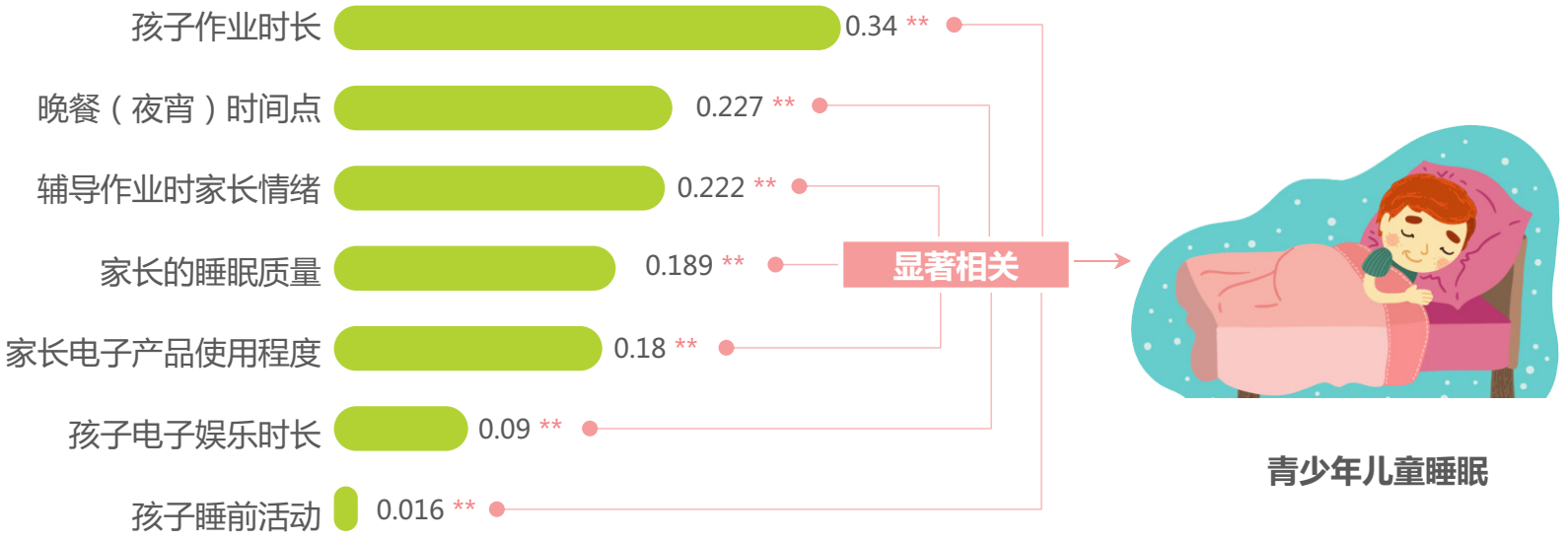
样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。

什么动了孩子的睡眠？-相关性分析

数据分析表明是学习时长、娱乐、家长影响与家庭生活习惯

本次研究基于样本的生活习惯与其睡眠数据，进行了相关性统计分析。数据分析结果表明，与青少年儿童睡眠时长高度相关的因素依次是：孩子作业时长、晚餐（夜宵）时间，家长辅导作业时的情绪、家长睡眠质量、家长电子产品使用程度、孩子电子娱乐时长以及学生睡前活动。而孩子和家长主观认为的睡眠环境影响并不突出，这或是因为当前家庭多重视孩子的睡眠环境布置，无论孩子睡眠时长和质量如何，均能保证其睡眠条件的普遍达标。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-相关性分析



注：**代表在 .01 水平（双侧）上显著相关。

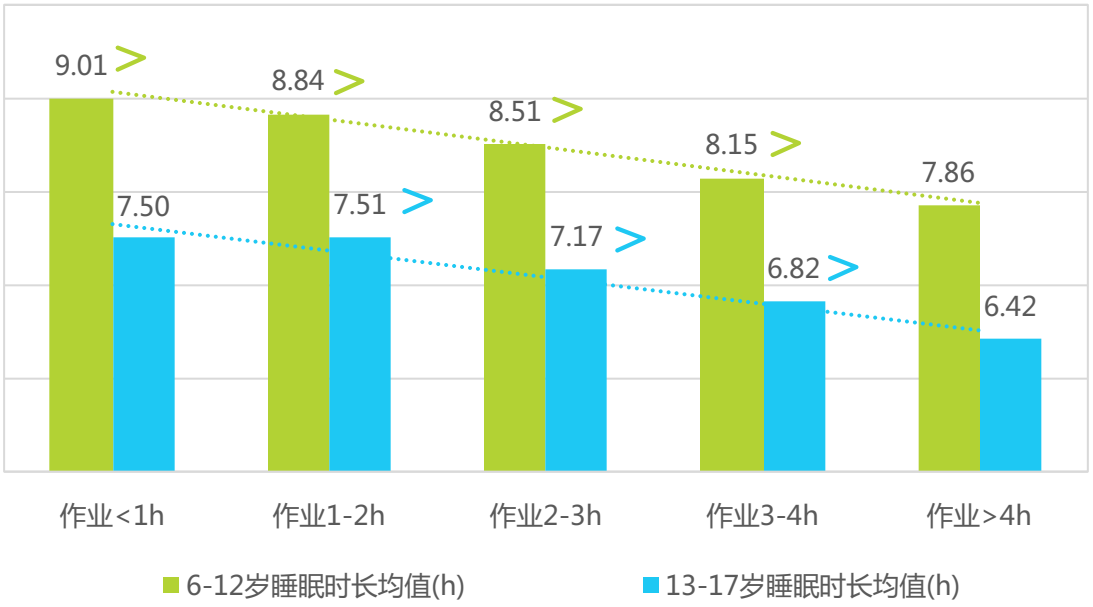
样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。

作业时长的影响

孩子的作业时间过长会压缩睡眠时间，作业时长需适当调节

学习是青少年儿童目前最核心的人生任务，然而过长的作业时间必然会挤压睡眠的时间。相关性统计分析结果显示，青少年作业时长是与睡眠时长相关性最高的因素，随着作业时长的上升，睡眠时长显著下滑：小学生作业时长以1小时为基准，每增加1小时作业，会损失0.29小时左右的睡眠；中学生作业时间以2小时为基准，每增加1小时作业，会损失0.36小时左右的睡眠。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-作业时长



注：> 代表P<0.05，差异显著。

6-12周岁（小学生）

作业时间一旦长于1小时，睡眠时长会随作业时长显著下滑，差异在统计学意义上显著。每增加1小时作业，会损失平均约0.29小时睡眠。

13-17周岁（中学生）

作业时间一旦长于2小时，睡眠时长会随作业时长显著下滑，差异在统计学意义上显著。每增加1小时作业，会损失平均约0.36小时睡眠。

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225， 13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

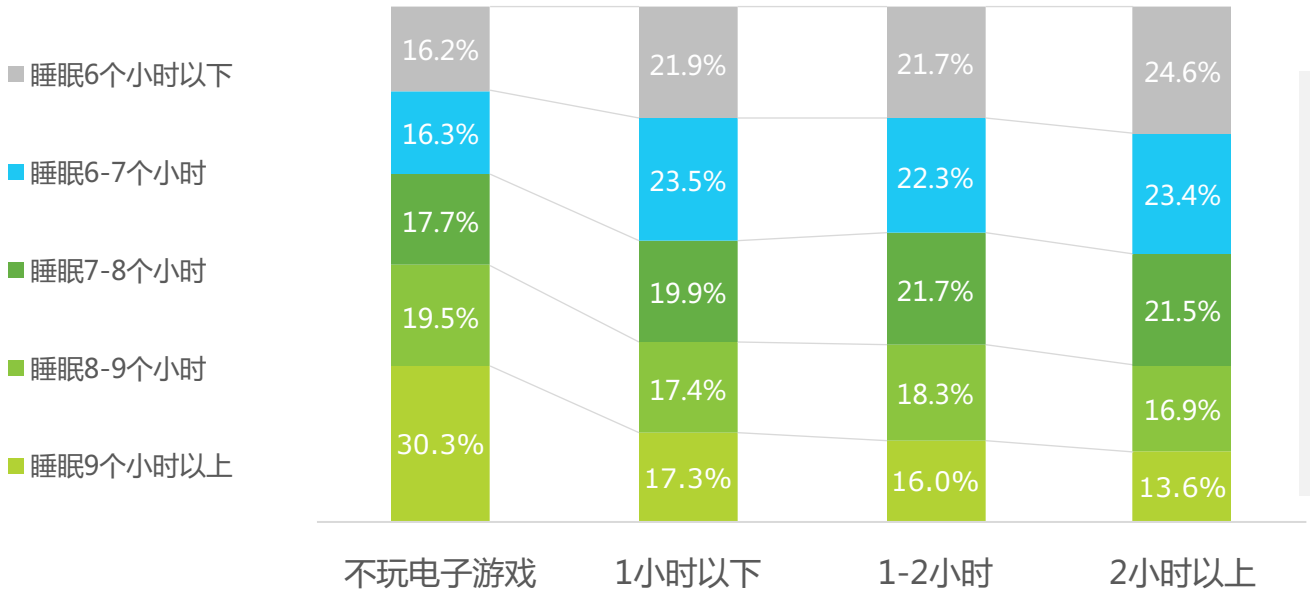
©2019.4 iResearch Inc

电子娱乐的影响

孩子需要放松休闲，但电子娱乐时间过长会严重干扰睡眠

在追求卓越的同时，放松和快乐也是包括青少年儿童在内所有忙碌人们的基本需求。但是以往研究表明，手机、电脑等电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素产生，加强觉醒状态，易导致睡眠紊乱；同时，过度游戏的刺激会使神经系统保持兴奋，影响正常入睡。而本次调研结果显示，青少年儿童的睡眠时长会随电子娱乐时间的加长而显著下滑，其中不进行电子娱乐的孩子，其睡眠时长显著长于喜欢电子娱乐的孩子，而随着电子娱乐时间的增加，孩子睡眠时长随之显著减少。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-电子娱乐



睡眠时长会随电子娱乐的时间加长而显著下滑，差异在统计学意义上显著：
不玩游戏者睡眠显著长于玩2小时以下者；
玩2小时以下者显著长于玩2小时以上者。

睡眠时长均值（小时）	7.86	>	7.35	7.34	>	7.19

注：> 代表P<0.05，差异显著。

样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。注：小学生与中小学两个阶段的青少年儿童在电子娱乐维度上表现基本一致，合并处理。

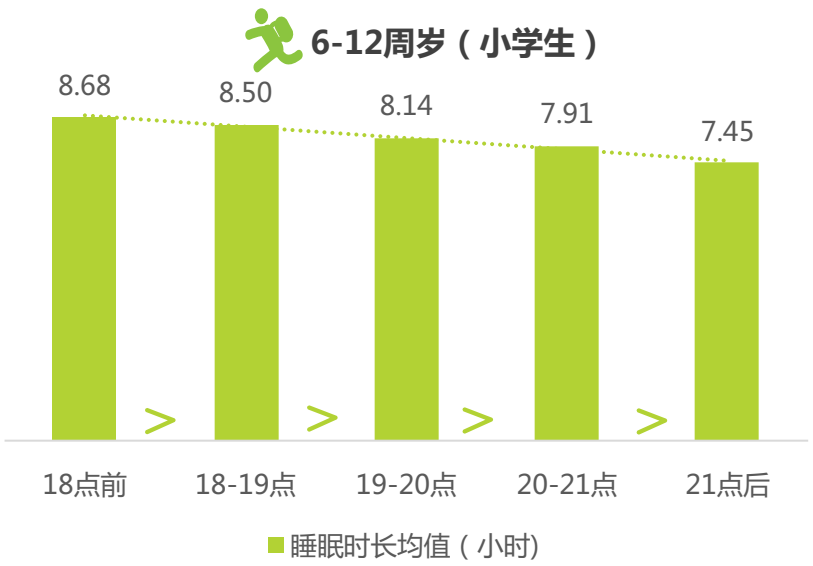
©2019.4 iResearch Inc

晚餐时间的影响

每天孩子最后一餐的时间不亦过晚

以往研究结果表明，过晚进食会增加肠胃压力，睡前过饱饮食容易对睡眠产生不良影响。本次调研结果同样显示，包括夜宵在内，青少年儿童每天最后一餐的进食时间点会显著影响其睡眠时长：自18：00起，小学生睡眠时长会随晚餐时间点的推迟显著下滑；而对中学生来说，开始显著影响其睡眠时长的晚餐时间拐点或在20：00。

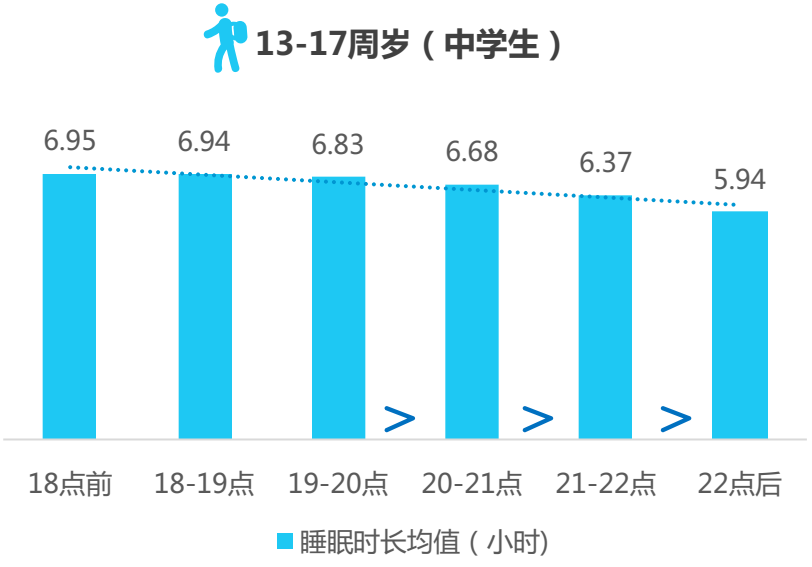
2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-晚餐时间



自18点起，小学生睡眠时长会随晚餐时点推迟显著下滑，差异在统计学意义上显著。**每迟1小时**或会损失0.26小时睡眠。

注：> 代表P<0.05，差异显著。

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。



自20点起，中学生睡眠时长会随晚餐时点推迟显著下滑，差异在统计学意义上显著。**每迟1小时**或会损失0.23小时睡眠。

注：> 代表P<0.05，差异显著。

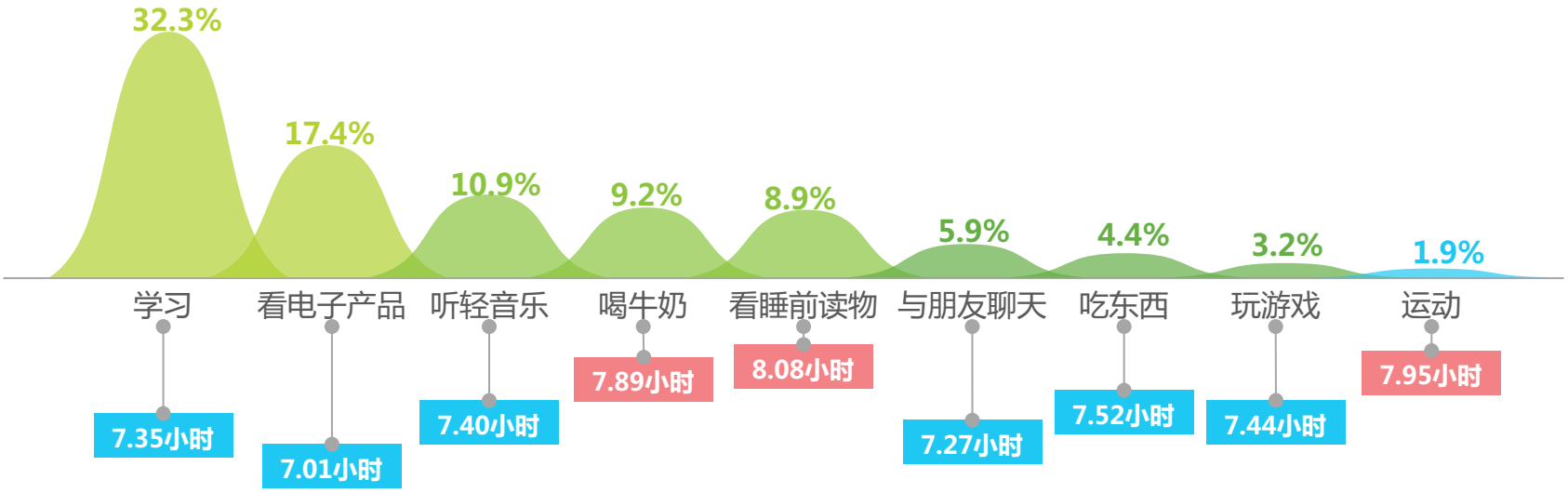
样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

睡前活动的影响

卧床后学习和看手机，都不如喝牛奶少许、读闲书两行

本次调研结果显示，青少年儿童在卧床后的活动对其睡眠时长也有一定程度的影响。睡前还在看书学习、看电子产品、与朋友聊天、玩游戏等活动，无法有效缓解孩子的神经兴奋程度，容易对睡眠产生不利影响；而喝一点牛奶，看一些睡前读物则更有利于帮助孩子缓解入睡困难。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-睡前活动



孩子的在卧床后的活动对其睡眠时长也有一定程度的影响。
进行能够有效缓解孩子神经兴奋程度的活动，如喝牛奶、看睡前读物等行为，相对更有利于睡眠情况的改善。

样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。小学生与中小学两个阶段的青少年儿童在睡前活动维度上表现基本一致，合并处理。

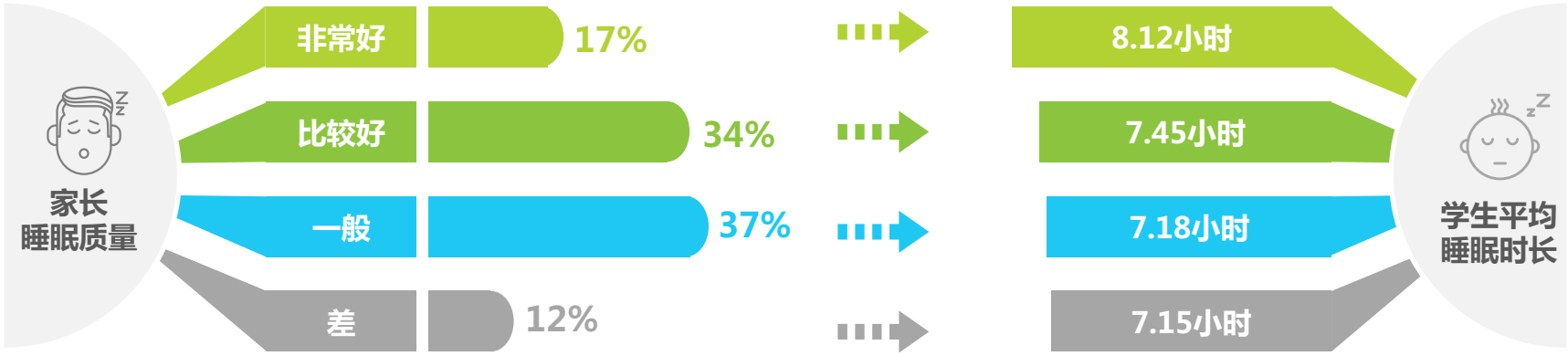
©2019.4 iResearch Inc

家长睡眠质量的影响

有其父必有其子，家长的睡眠对孩子有强示范性

作为家庭的核心成员，家长在生活的方方面面都是孩子的榜样，睡眠行为也是如此。根据本次调研结果显示，家长的睡眠质量会对孩子的睡眠时长产生影响，睡眠质量好的家长，孩子的睡眠时长会相应更长，随着家长睡眠质量的下降，孩子的睡眠时长也表现出明显的下滑。正可谓“孩子是家长的一面镜子”、“有其父必有其子”，家长自身的睡眠习惯对孩子有着极强的示范性，所以为了改善孩子的睡眠，家长应该努力成为孩子的睡眠好榜样。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-家长睡眠质量



孩子的睡眠时长会受家长睡眠质量的影响，差异在统计学意义上显著。
睡眠质量好的家长，孩子的睡眠时长相对更长；而随着家长睡眠质量的下降，孩子的睡眠时长也表现出明显的下滑。

样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。小学生与中小学两个阶段的青少年儿童在家长睡眠质量维度上表现基本一致，合并处理。

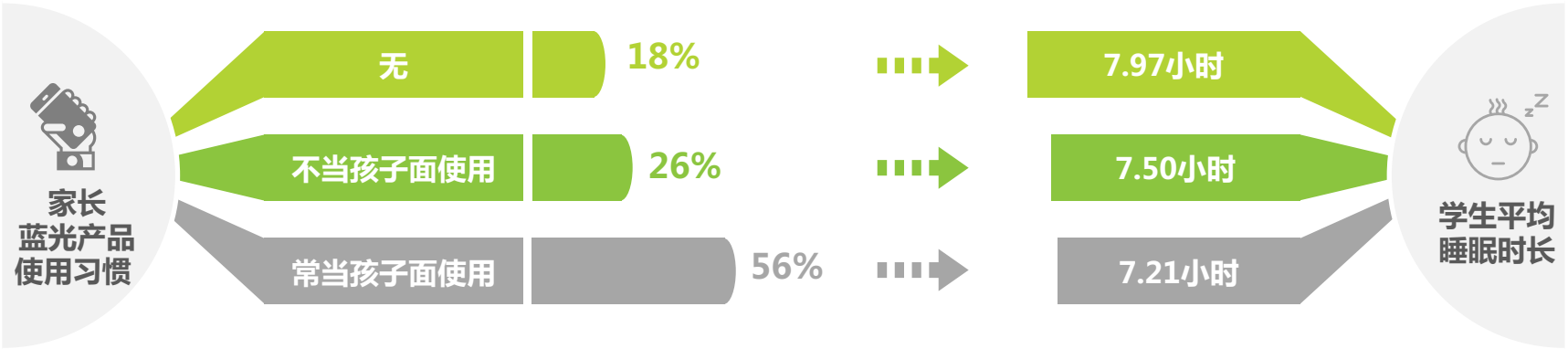
©2019.4 iResearch Inc

家长电子产品使用行为的影响

家长克制在家中过度使用电子产品对孩子睡眠有积极影响

6-17周岁孩子的父母一代是当代中国网民的核心成员，电子产品已然成为他们生活中的标配。但本次调研结果显示，家长使用电子产品的行为和习惯，会显著影响孩子的睡眠时长：不使用电子产品的家长，孩子的睡眠会显著更长；经常使用电子产品的家长，在不当孩子面使用的情况下，孩子睡眠会显著长于当孩子面使用的情况。所以为了孩子的睡眠健康，家长需要克制自己在家中过度使用电子产品的行为，起码可以做到尽量别在孩子面前成为“手机依赖症”的示范教材。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-家长电子产品使用习惯



孩子的睡眠时长会受家长蓝光电子产品（如手机、电脑等）的影响差异在统计学意义上显著。不常使用电子产品的家长，孩子的睡眠时长会显著更长；不当孩子面使用的情况，孩子睡眠时长要显著长于当孩子面使用的情况。

样本：N=67564，于2019年1月通过线上调研获得。注：小学生与中小学两个阶段的青少年儿童在家长上网习惯维度上表现基本一致，合并处理。

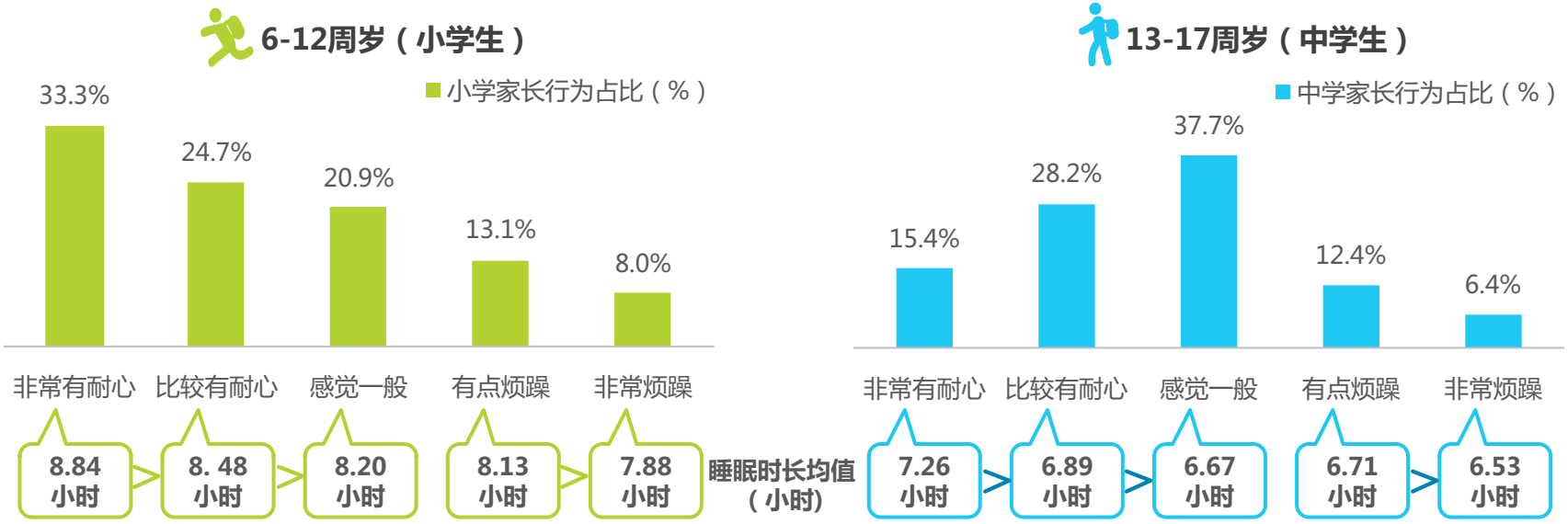
©2019.4 iResearch Inc

家长耐心程度的影响

辅导作业不烦躁，家长的耐心创造良好的亲子互动和好睡眠

辅导孩子作业时崩溃的家长形象时常出现在各大媒体平台上，而在这略带自嘲意味的甜蜜负担背后，能够折射出在亲子互动中耐心的重要性。本次调研结果显示，与孩子的作业互动中家长越没耐心，孩子的睡眠越短，这或是因为家长的耐心能够创造良好的沟通互动、温馨的亲子关系、间接给孩子带来好的睡眠。值得注意的是，中学生家长普遍表现出更低的耐心程度。中学生正值“叛逆”的青春期，与家长的关系不似儿时亲蜜，甚至有所矛盾，而这时家长的耐心与关注则更加重要。

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素-辅导作业时家长耐心度



小学生家长普遍更加耐心，随着家长耐心的下滑，孩子的睡眠时长会显著下滑，差异在统计学意义上显著。

中学生家长的耐心普遍评价一般。随着家长耐心的下滑，孩子的睡眠时长会显著下滑，差异在统计学意义上显著。

注：> 代表P<0.05，差异显著。

样本：6-12岁小学生与家长样本N=25225，于2019年1月通过线上调研获得。

注：> 代表P<0.05，差异显著。

样本：13-17岁中学生与家长样本N=42339，于2019年1月通过线上调研获得。

©2019.4 iResearch Inc www.iresearch.com.cn

小结

内因外因加一起，造就了孩子难以入眠的夜晚

熬夜修仙已经不单单是成年人的专属，对于青少年儿童来说，加码学习是为了一个更好的未来、玩会手机是舍不得片刻快乐的当下……而舍不得睡去，似乎成了孩子们平衡未来和当下的折中方案。那么下一个问题来了——那些睡眠好的孩子，他们的生活是什么样的？为了改善孩子的睡眠，我们还能做些什么？

2019年中国青少年儿童睡眠影响因素小结



来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

拿什么拯救睡眠？向优质家庭学习

改善孩子睡眠，我们能做的有很多

优质睡眠是怎么练成的-小学生

早睡早起，晚餐更早，控制作业时长、游戏和娱乐更有节制；家长睡眠更好，更克制直面孩子的电子娱乐，互动更有耐心

2019年中国优质睡眠（睡眠9小时以上）6-12周岁小学生画像

睡眠日常习惯

- 75.9%在21点前睡觉
- 88.3%在7点前起床
- 85.9%在19点前进行晚餐
- 73.9%写作业在3小时以下
- 87.3%玩电子游戏在2小时以下，其中38.6%不玩
- 上床前更少看蓝光电子产品，看睡前读物和喝牛奶等积极行为更多



状态表现

- 精神面貌更好，46.1%醒来后精力充沛
- 记忆力更强，学习知识掌握得快53.0%
- 学习成绩更好，79.3%排前班级前20%

家长习惯

- 家长不玩手机或不在孩子面前玩，59.6%
- 家长睡眠质量较好，67.2%
- 辅导孩子的时候更有耐心，68.9%

样本：N=10141，于2019年1月通过线上调研获得。

优质睡眠是怎么练成的-中学生

早睡早起，晚餐更早，控制作业时长、游戏和娱乐更有节制；家长睡眠更好，更克制直面孩子的电子娱乐，互动更有耐心，too

2019年中国优质睡眠（睡眠8小时以上）13-17周岁中学生画像

睡眠日常习惯

- 82.1%在22点前睡觉
- 88.2%在7点前起床
- 79.5%在19点前进行晚餐
- 75.6%写作业在4小时以下
- 76.5%玩电子游戏在2小时以下，其中20.8%不玩
- 上床前明显更少看蓝光电子产品，喝牛奶等积极行为更多



状态表现

- 相比睡眠不足的学生，睡眠充足仍然状态更佳。
- 精神面貌相对更好，28.0%醒来后精力充沛
- 记忆力更强，学习知识掌握得快38.2%
- 学习成绩更好，66.4%排前班级前20%

家长习惯

- 相比睡眠不足学生家长，不玩或不在孩子面前玩的更多，49.0%
- 家长睡眠质量较好，57.6%
- 辅导孩子的时候更有耐心54.7%

样本：N=7981，于2019年1月通过线上调研获得。

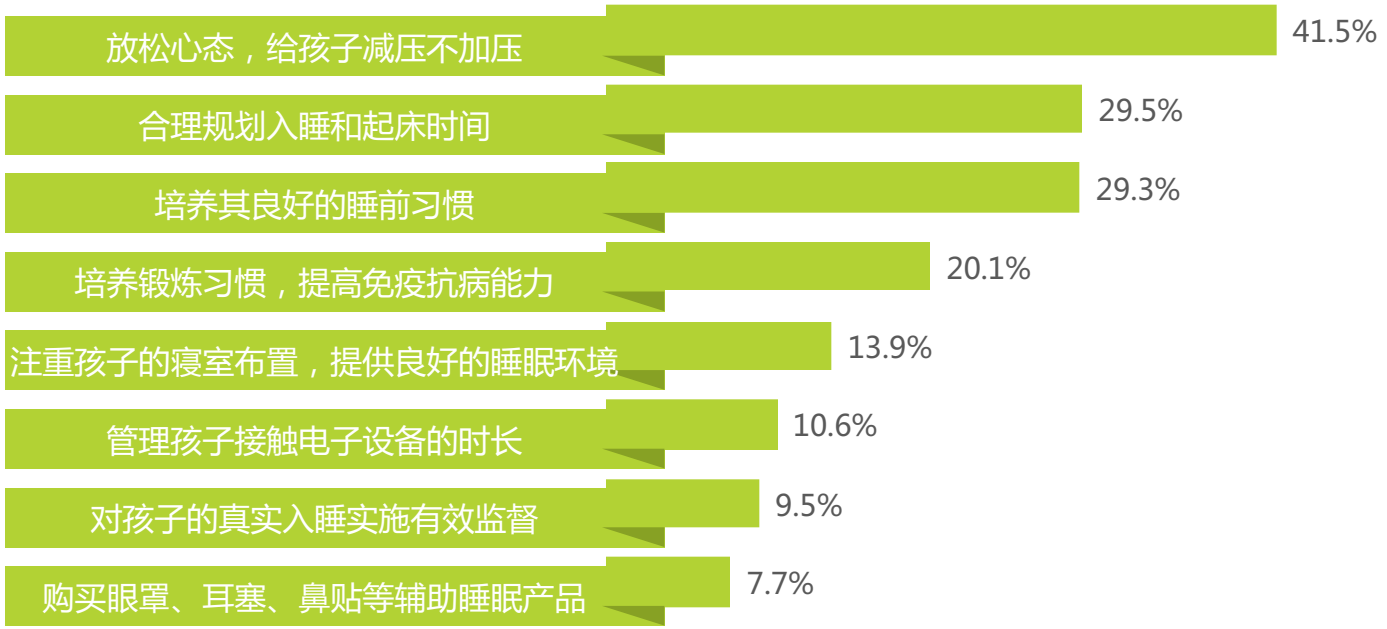
©2019.4 iResearch Inc

优质睡眠家庭改善举措-生活习惯管理

心理减负、合理规划以及孩子的睡前习惯培养

改善青少年儿童睡眠，优质睡眠家庭往往首先从内因着手，心态调整对青少年儿童改善睡眠来说最有意义；其次，培养孩子更好的生活习惯，如合理规划入睡和起床时间、睡前习惯、锻炼习惯、使用电子设备的时间等；最后，提供良好睡眠环境对也是这些家庭改善孩子睡眠的重要方法。

2019年中国优质睡眠家庭的睡眠改善举措



样本：N=18122，于2019年1月通过线上调研获得。

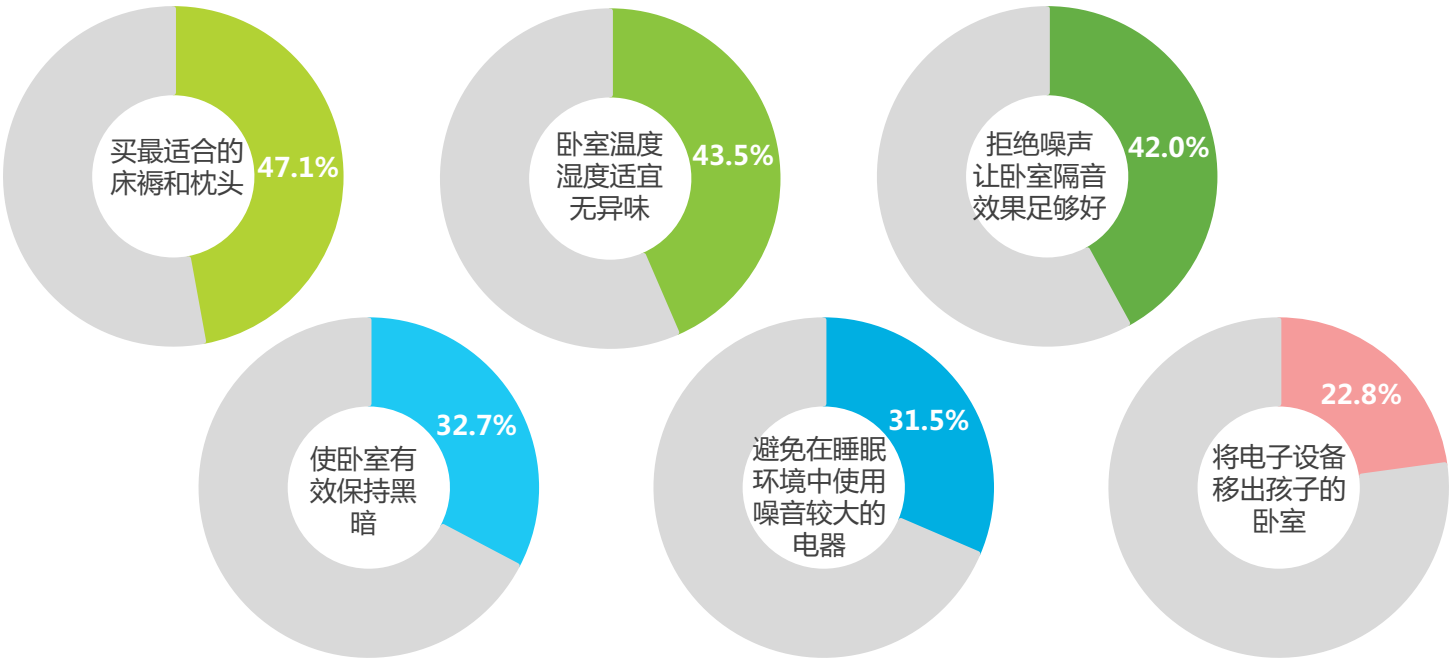
©2019.4 iResearch Inc

优质睡眠家庭改善举措-卧室环境管理

合适的寝具、卧室环境、隔音效果管理

虽然在本次调研分析中，卧室环境并不是突出影响孩子睡眠的因素，这或是目前孩子的睡眠环境普遍达标的影响。而对于优质睡眠家庭来说，购买买合适的寝具（如床褥、枕头）、营造良好的睡眠环境（如温度适宜、避免噪音和光亮）以及增加卧室的隔音是最常用的卧室环境管理方式。

2019年中国优质睡眠家庭的睡眠改善举措



样本：N=18122，于2019年1月通过线上调研获得。

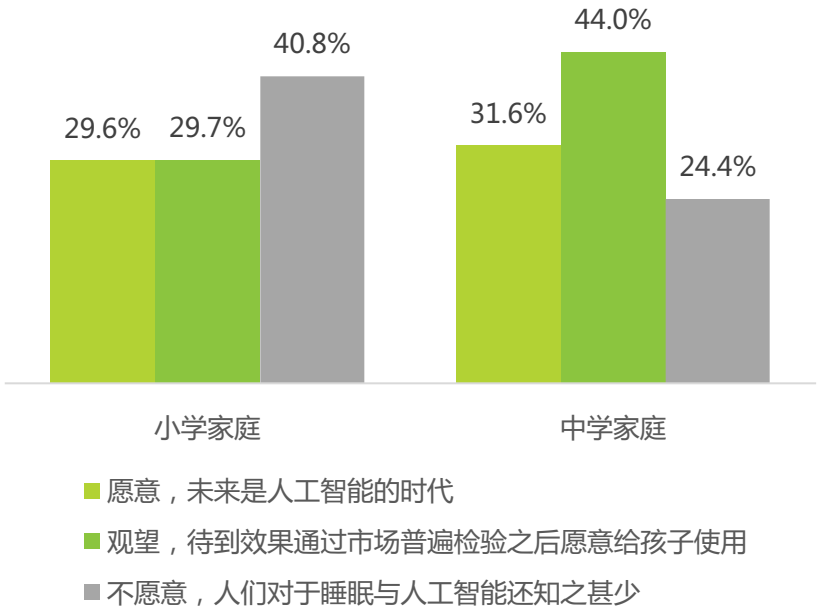
©2019.4 iResearch Inc

智能助眠设备使用意愿

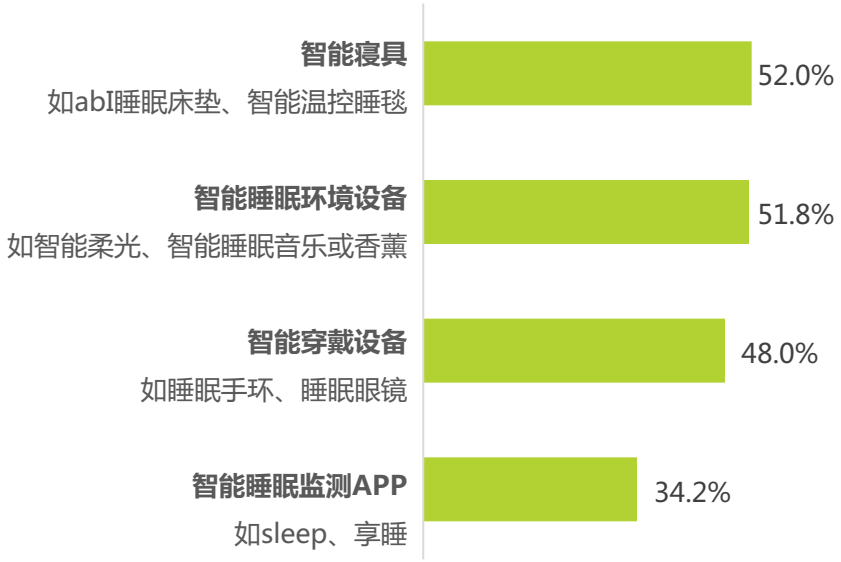
对智能助眠设备的态度保守，相对关注智能寝具和环境设备

基于提升用户睡眠质量研发而成的智能助眠产品已经在市场上流行起来，但根据本次调研结果，整体来看，优质睡眠家庭对给孩子购买使用智能助眠设备尚持谨慎和保守的态度，明确表示愿意使用的用户仅占约30%的占比；这部分用户在选择智能助眠设备时，相对来说更倾向于智能寝具和环境设备。

2019年中国优质睡眠家庭对人工智能睡眠辅助设备使用意愿



2019年中国优质睡眠家庭对人工智能睡眠辅助设备的倾向



样本：优质睡眠家庭N=18122，优质睡眠小学家庭N=10141，优质睡眠中学家庭N=7981，于2019年1月通过线上调研获得。

©2019.4 iResearch Inc

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大 1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子 2

倡议展望：为孩子多争取一些睡眠 3

拿什么拯救睡眠？向优质家庭学习

改善孩子睡眠，我们能做的有很多

孩子，每天为睡眠争取多一点时间

iResearch 艾瑞咨询

2019年中国青少年儿童睡眠展望-青少年儿童层面

学习重要效率为先

- 制定学习计划
- 合理安排作业时间
- 提高学习效率

娱乐带来休闲而非疲倦

- 合理安排娱乐时间
- 多安排非电子游戏类型的娱乐形式
- 游戏时间与睡觉时间隔开

睡前给大脑预备的空间

- 睡前不安排压力和刺激过多的学习或游戏
- 睡前可以喝牛奶，听音乐，读书，做舒缓运动助眠

良好的作息可以随时开始

- 增强对睡眠重要性的认识
- 早睡早起，不拖延
- 保证睡眠充足
- 不对睡眠抱过多压力，改变从当下开始

时间是宝贵的，而睡眠为日常生活和学习提供动力基础。青少年儿童应该学会正确处理睡眠与学习、娱乐间的关系，学会时间管理，重视自我睡眠监控，每天多努一点力，为自己美好的睡眠多争取一点时间。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

为人父母，做更好的自己和孩子的榜样

iResearch 艾瑞咨询

2019年中国青少年儿童睡眠展望-家长层面



- 尽量早睡早起
- 提高睡眠质量

- 在榜样作用前提下，对孩子的睡眠进行教育与管理
- 让孩子学会早睡早起，保证充足睡眠

- 改善孩子睡眠环境
- 关注能为孩子改善睡眠的先进助眠产品

- 在休闲娱乐上树立好榜样
- 电子娱乐不要过久
- 不在孩子面前过多沉迷手机
- 注意晚饭管理，不要太晚

- 与孩子保持良好的交流通道
- 对孩子多一点耐心，尤其是中学生

- **树立榜样作用**-家长作为社会和家庭的中流砥柱，属于自己的时间太少，而孩子往往是父母的缩影与映射，所以家长更应该以身作则，做好生活管理，不多熬夜不娱乐过度，在生活习惯上成为孩子的好榜样。
- **帮助孩子创造好环境，培养好习惯**-除此之外，父母还需要关注孩子睡眠健康，帮助孩子规划作息，养成好的习惯，并尽可能的为孩子提供更好的睡眠条件以及有效的辅助工具。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

智能助眠产品的研发与应用，可以有

2019年中国青少年儿童睡眠展望-市场层面

基于提升用户睡眠质量研发而成的智能睡眠产品已经在市场上流行起来

- 枕头、床垫等利眠寝具
- 灯具、香薰等环境设备
- 手环、眼罩等上课穿戴设备
- 数据监测、助眠等作用APP

流行不等于普及，尤其当用户是青少年儿童时，家长会无比谨慎与严格

- 愿意使用智能睡眠产品的家庭占比仅在30%
- 家长对子女用品的挑选非常严格与务实
- **产品功能效果**能通过市场检验是接受标准

- 青少年儿童睡眠不足成为社会常态，改善睡眠质量的产品有很大的市场需求空间
- 助眠产品整体仍处于起步阶段，致力于青少年儿童服务的企业需要在长久的市场考验中不断打磨产品，以功能效果为准，提供更加实用、个性化且行之有效的解决方案

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

全社会共同关注青少年儿童睡眠健康，关注更好的未来

iResearch 艾瑞咨询

2019年中国青少年儿童睡眠展望-社会层面

青少年儿童睡眠问题从根本上是社会问题的缩影，艾瑞认为，包括政府相关部门、组织协会、学校、教育娱乐等相关服务业、科技研发及产品制造业等等各层级力量，都应该对青少年儿童的睡眠健康投入更多关注。

在**政策层面**上呼吁加强对青少年儿童睡眠健康的关怀，建立科学的青少年儿童睡眠标准以及相应指导理论

将青少年儿童睡眠作为持续性的研究课题，通过研究提供更多**理论基础和实践依据**



综合学校、教育机构、软硬件研发等**教育类相关资源**，以国家政策为方针，设法提升孩子教育效率

综合相关**互动娱乐类硬件和服务资源**，在支持青少年儿童适度休闲的基础上，加以管理，避免过度沉迷带来的疲惫

在睡眠**产品服务层面**上加快相关助眠产品的研发和应用

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

结语



当代快节奏的生活方式已经印刻在了青少年儿童的生命轨迹当中，他们从小早早学会如何努力的奔跑，在奔跑中争夺出一点空闲留给自己，似乎忘记该如何停下来好好睡一觉，也似乎懵懂不知健康才是他们未来最重要的财富与本钱。

无论是学生、家长，还是企业、机构，艾瑞希望这份报告能带给您更多启迪与思考，同时祝愿全国的青少年儿童每晚都拥有一个恬然的美梦。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2019.4 iResearch Inc

关于艾瑞

在艾瑞　我们相信数据的力量，专注驱动大数据洞察为企业赋能。

在艾瑞　我们提供专业的数据、信息和咨询服务，让您更容易、更快捷的洞察市场、预见未来。

在艾瑞　我们重视人才培养，Keep Learning，坚信只有专业的团队，才能更好的为您服务。

在艾瑞　我们专注创新和变革，打破行业边界，探索更多可能。

在艾瑞　我们秉承汇聚智慧、成就价值理念为您赋能。

我们是艾瑞，我们致敬匠心　始终坚信“工匠精神，持之以恒”，致力于成为您专属的商业决策智囊。

扫描二维码
读懂全行业

海量的数据　专业的报告

400-026-2099　ask@iresearch.com.cn

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，报告中所有的文字、图片、表格均受有关商标和著作权的法律保护，部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原著者所有。没有经过本公司书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制或传递。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，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，仅供参考。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。

为商业决策赋能

EMPOWER BUSINESS DECISIONS

iResearch

艾 瑞 咨 询