



# 大学生研究大学生：我们为什么熬夜

中青报·中青网记者 余冰珂 沈杰群  
实习生 刘怡君

一提起大二那年，中国人民大学2020级新闻学院本科生李一凡立刻回忆起无数个疯狂熬夜的夜晚：“一天的学习结束后，他会从晚上9点排练话剧至凌晨一两点，“有的同学还会睡在剧团的沙发上”。随着身体状况濒临崩溃，李一凡意识到，自己的睡眠和健康仿佛被无形的手“剥夺”了。

该校2020级社会与人口学院本科生马睿思也有类似的体验，大学常常让她有种“时间不够用”的感觉，与高中相比，身边每个人都越睡越晚。“高中忙，大家还能作息规律。现在到了大四，按理来说课业负担最重的时候已经过去，但有时到了凌晨两三点，宿舍还没有一个人睡觉。”

今年的3月21日是第24个世界睡眠日。中国睡眠研究会近期发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》（以下简称《白皮书》）显示，在参与调查的人群中，00后成熬夜主力军，平均入睡时间为0:33；在参与调查的大学生群体中，52%的人在零点至凌晨两点入睡，19%的人入睡时间晚于凌晨两点。中国睡眠研究会理事长、复旦大学特聘教授黄志力在解读《白皮书》时谈到，年轻人普遍面临睡得晚、起得更晚等睡眠难题。

“日出不作，日落不息，大学生为何熬夜？”带着这个疑惑，2021年，马睿思、李一凡、雷颜旗和杨欣睿4名00后大学生组建小组，参加了当年中国人民大学“创新杯”青年研究专项赛，他们的这项关于大学生熬夜的质性研究获得了该专项组别的特等奖。

这群00后大学生试图从时间社会学切入，解读大学生熬夜的真实生活图景。

## 你是哪种熬夜类型

研究中，小组成员共访谈了来自9所大学、21个不同专业的26名大学生（包含6名预访谈对象），每个人都有长期熬夜的习惯。

一名同济大学工业设计专业的女生提到，设计类的专业作业要求有完整且较长的时间进行创作，白天的时间容易被课程、琐事切割成碎片。“有时候会需



你是哪种熬夜类型

视觉中国供图

要10个小时来完成一个大作业，课程安排和生活节奏导致白天很难去做连续性的创作，所以这类活动常常被安排到了晚上。”

这一熬夜类型被马睿思归纳为“劳动型熬夜”。马睿思总结了3种熬夜类型，分别是“劳动型”“自由型”和“虚无型”。

“劳动型熬夜”的同学往往是由于学习、工作任务没有白天完成，只能转战夜晚。对于他们而言，身体需求是可以“改造”和“干预”的，健康是可以“牺牲”的，比如通过喝咖啡让自己保持清醒。一位经常熬夜学习的访谈者提到，“熬夜是用现在的健康交换未来”。马睿思回忆，周围有同学曾在期末周连续好几天不睡觉，“他觉得要在期末用尽一切可能获得最高的分数，即使要牺牲健康和睡眠。”

“自由型熬夜”则指向利用夜晚获得对时间的掌控权。“有的访谈对象觉得，自己在白天没有得到很好的休息和放松，晚上成为释放压力、创造生命体验的时段，比如深夜去当兼职调酒师、排练话剧、去酒吧蹦迪。他们的不睡觉行为是在和传统的时间安排作抗争，争取对时间的‘自主性’。”

“虚无型熬夜”和上述两种不同，这类学生没有要忙的事，不是生理性失眠，也没有重要的事情。“他们会在一种虚无的心理状态中消磨夜晚的时间。

这类熬夜者不愿意睡觉，也跟他们感受到‘白天时间被剥夺’的‘不适感’有关。”马睿思说。

“这3种类型的访谈对象常常有一个共同点：他们都面临‘时间荒’，觉得属于自己的时间不够。”马睿思表示，在现实生活中，这3种熬夜类型可能会在一个人身上同时出现。“熬夜，本质上是一个时间问题。”

## 熬夜背后的“时间荒”

武汉大学播音主持专业大三学生李欣发现，自从上大学后，很少在凌晨两点前上床睡觉。第二天如果没有课，一觉睡到中午是常态。

李欣熬夜有时是觉得精力没消耗完，晚上不想睡；有时则是被迫熬夜。有一次，她在晚上12点接到实习单位领导的微信：“在吗？”李欣没有意识到接下来会发生什么，自然而然地回了一句“在”。这句回复让她收获了一个文件压缩包，从夜里12点剪视频到凌晨4点，“这类熬夜就会让我特别痛苦”。

“我熬夜的心态就是：知道它是毒药，却还是忍不住喝。”李欣把自己熬夜的原因归结于“自控力”不够，无法在短时间内高效率地把事情做完。“如果能在白天就把该做的事情做完，就不会熬夜了。”

在进行研究设计时，李一凡和组员将“熬夜”界定为“在本应入睡的时间维持勉强清醒的一种常态化生活方式”，并试图区分“主动熬夜”和“被动熬夜”，为此查阅了许多文献。

但随着团队访谈的深入，他们逐渐发现这种区分没有意义，“你无法判断一个人为了工作熬夜到底算是主动还是被动”。

在后续的研究中，他们尝试把每个个体的时间安排理解为“完全主动”。“每个人对自己生活的安排，在任何时候都具有确定性”。

李一凡画了一个模型图：每个人都有不同的社会角色，每一种社会角色都会带来一些事件，比如作为学生需要学习，作为子女可能需要照顾父母。“我们可以把这些事件想象成一些泡泡，这些泡泡彼此挤压，分割生活中的时间。”

在李一凡看来，每个人都具有100%的主动权。熬夜就是不同社会角色相互挤压着，把事情挤到晚上，而那些坚持熬夜的大学生，拒绝“戳破一部分泡泡”。

“我们现在面临的问题是生活节奏加快。”马睿思表示，研究发现在社会加速的大背景下，外界环境、氛围等也导致了时间的紧缺，压缩甚至放弃睡眠成为大学生应对“时间荒”的手段之一。

## 年轻人往往认为自己有更多“健康资本”

访谈过程中，不止一个访谈对象告诉马睿思，自己选择熬夜，是因为在当下完成这件事的重要性大于熬夜带来的危害，“熬夜可以给我带来时间和效率”。

小组研究发现，每个人对于健康的感知与衡量是不同的。有同学看到健康信息后会反思“我真的不能再熬夜了，必须马上调整”；有同学觉得看这些信息徒增压力，“让我的熬夜变得更痛苦”；还有同学试图进行反驳：“有研究表明，睡眠紊乱提高心脏病发病几率，是因为白天日照会影响心脏内部钠和钾的水平。那我白天在家睡觉不出门，不接收日照就好了。”

“有一些人熬夜，是因为对睡眠的知识了解不足，认为只要‘睡够了’，几点睡都无所谓。”马睿思发现，年轻人往往认为自己有更多“健康资本”。

但李一凡已经深刻感受到了熬夜带来的后果。大三最忙碌的一段时间，李一凡常常连续几晚不睡觉，这导致他在一年内内发了3次高烧，每次持续三四天，却查不出具体的感染源。“我查资料时看到，连续几天

不睡觉容易让身体爆发炎症风暴。”

“熬完夜后，身体的感受是最真实的。”现在李一凡对于熬夜的认知也发生了一些变化。“我现在有一个底线：睡眠不能低于6个小时，因为我知道如果不这样，说不定周末又要去医院输液了。我现在在对时间安排有了更清醒的觉察。”

## 如何找回时间操控的自主性

获奖后，小组被多次邀请分享成果。许多社会学研究领域的老师认为这个研究视角非常新颖——不再苛求每个人的时间管理能力与责任，而是反思为什么无法自主地操控时间，这种时间操控的自主性是如何一步步流失的，以及我们有没有可能去重新找回这种自主性。

组员们还受邀去学校的学工处参与座谈，基于研究为学校管理提出一些建议。当时他们提了两个建议：一个是建议本科生宿舍晚上不断电，另一个是建议浴室洗澡时间不设限。李一凡说，他们想打破学校规定的作息方式，“当一个主体受到的外来限制更少，可能会拥有更多的生活主动权，会觉得自己活得没那么被动”。同时，那些选择在熄灯后继续学习的同学，能不再苦于寻找合适的自习场所，也可以减少夜间外出的风险。

去年9月，中国人民大学综合保障部官方公众号“温馨人大”发布推文，表示结合前期调研和公寓整修、电路改造等工作，本科生宿舍夜间将熄灯不断电，即夜间统一熄灯但电源插座正常供电。马睿思说，小组成员们都感到“惊喜”。

“做完研究后，我发现自己更愿意去思考为什么有这样的时间安排，每件事情是什么样的社会角色带给我的。”李一凡发现，当人们充分觉察这些时，就会发现一些社会角色或活动离开自己也可以转下去，没有必要给他们分那么多时间。“你可以主动去操控自己的时间，再决定熬夜与否。”

“从社会学角度看，熬夜其实是青年在外界环境和内部价值观念双重作用下的选择，需要向外和向内进行‘协商’。”马睿思说，做完研究后，她更能理解那些选择熬夜的同龄人。

“如果要改变熬夜现状，不仅需要强化青年对健康的感知，加强健康知识科普，引导青年的价值选择，可能还需要学校、企业等进行外部的调整，例如期末周的考试不要排期过紧，减少被迫熬夜的情况。”马睿思说。

（应受访者要求，李欣为化名）

## 专家解读《2024中国居民睡眠健康白皮书》

# 如何解救被低质量睡眠“困”住的年轻人

中青报·中青网见习记者 谭思静  
记者 齐征

3月16日，中国睡眠研究会在北京发布世界睡眠日2024中国年度主题“健康睡眠 人人共享”。会上，专家对《2024中国居民睡眠健康白皮书》（以下简称《白皮书》）进行解读。

《白皮书》的调查研究自2024年2月启动，数据是基于对某健康App中一万余名以上用户的睡眠情况进行研究得出，主要用户群体包括学生、上班族、退休职工等人群。

## “低质量睡眠”较普遍

《白皮书》数据显示，被调查者整体睡眠质量欠佳，总体睡眠得分偏低。被调查者平均睡眠时长为6.75小时，平均入睡时间为00:01，（每晚）平均清醒次数1.4次，59%的被调查者存在失眠症状，半数被调查者夜间睡眠时长不足（《健康中国行动（2019—2030年）》提倡，成人每日平均睡眠时间到2030年要达到7—8

小时——记者注），28%的受访者夜间睡眠时长不超过6小时。“低质量睡眠”正在成为普遍存在的问题，严重影响了人们的日常生活。

中国睡眠研究会理事长、复旦大学特聘教授黄志力认为，影响睡眠的因素有很多，偶尔一个晚上入睡难或者睡眠质量差不是睡眠问题，持续3周且每周都有4次以上的睡眠问题才是失眠，需要尽快干预治疗。

“要保证一定的睡眠时长和睡眠质量。成年人每天睡7—8个小时，学龄前儿童每天睡眠不低于13个小时，小学生应达到10个小时，初中生应达到9个小时，高中生应达到8个小时，婴幼儿睡眠时间更长。”黄志力说，“高质量睡眠就是要保证睡眠长度、睡眠深度以及合理的睡眠结构。”

## 年轻人是熬夜主力军

《白皮书》数据显示，被调查者最主要的睡眠困扰有：易醒/早醒、入睡困难、夜间如厕。00后和90后的主要困扰在于入睡困难。《白皮书》数据显示，近半数被

调查者零点后入睡，年轻人成熬夜主力军。00后被调查者中，平均入睡时间是00:33，52%的被调查大学生零点后入睡，19%的被调查大学生在凌晨两点以后才入睡。56%的大学生每天使用手机超过8小时。黄志力说，“年轻人普遍面临手机使用时长偏长，导致熬夜严重、入睡困难等睡眠难题”。

同样需要警惕的还有睡眠呼吸暂停综合征的年轻化趋势。根据《白皮书》数据，睡眠呼吸暂停风险偏高的人群睡眠时长偏短，53%的被调查者都处于睡眠呼吸暂停风险偏高的状态，其比低风险人群每日平均少睡43分钟。90后和00后的年轻被调查者中，有1/3处于睡眠呼吸暂停高风险。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任医师许志飞谈到，春季来临，儿童过敏性鼻炎高发，若腺样体肥大引起上呼吸道阻塞，便极易形成阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，造成缺氧、频繁夜间觉醒。这不仅会导致睡眠结构的紊乱，还很容易伤害大脑细胞，需要引起家长警惕。孩子若有过敏性鼻炎引起的睡眠呼吸暂

停综合征，建议及时诊断干预治疗。

## 这些不健康睡眠习惯你有吗

上班族、大学生在非工作日睡得晚、起得更晚。被调查者中，上班族非工作日夜间睡眠时长6.8小时，入睡时间平均为23:55，清晨平均在7:39醒来。大学生非工作日夜间睡眠时长7.48小时，入睡时间平均为00:48，清晨平均在9:19醒来。

针对年轻群体“工作日报复性熬夜，休息日报复性补眠”等情况，中国中医科学院广安门医院心理睡眠科主任医师刘艳娇在接受中青报·中青网记者采访时说，不建议熬夜后白天多睡8小时补觉，也不建议非工作日报复性补眠，这样会扰乱睡眠节律，反而更容易造成失眠。

63%的被调查者午睡时间超过30分钟，居民午睡时间普遍偏长。40%的被调查者午睡时长在30—60分钟，23%的人午睡时长超过1小时，半数以上被调查者在14:00后才午觉醒来。刘艳娇说，白天睡太久会使夜间睡眠质量降低，不建议在下午两点以后午睡，午睡时间控制在

13:00—14:00之间，睡20分钟左右最合适。

频繁饮酒人群睡眠时长短、睡眠质量较低。被调查者中，饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡27分钟，饮酒频次越高，睡眠质量越低。

复旦大学营养研究院院长高翔在谈到饮酒问题时说：“酒精是已知的全世界范围内最早的助眠饮品，但饮酒是否真的有助于睡眠呢？我们在一项社区居民的调查发现，酒精的确可以帮助入睡，但却会导致睡眠质量下降。饮酒极易造成夜间睡眠片段化、做噩梦等。”

体型过胖同样会影响睡眠质量。随着身体质量指数（BMI）的增大，睡眠得分大于80分的被调查者比例逐渐减少。当BMI大于等于28时，只有21%的被调查者睡眠得分高于80分。中国营养学会秘书长韩军花指出，过度肥胖会影响睡眠质量，因此建议将身体质量指数（BMI）维持在19—24。

高质量的睡眠需要符合3个必要条件：一是睡眠时机好，晚上10点左右入睡是最佳的时机；二是睡眠时长合适，正常成年人的夜间睡眠时长应该在7—8个小时，偶尔醒来，能很快入睡；三是睡眠质量高，醒来感觉神清气爽、精力充沛。

健康睡眠需要全社会来共同关注。黄志力强调，睡眠问题不仅是一个医学问题，还成为一个影响人民健康、工作效率、家庭幸福、社会和谐的社会问题，应当引起全社会的高度关注和足够重视。重视睡眠健康，加强科普教育刻不容缓。

康睡眠的重要性。”周双棠笑着说。

## 拥有好睡眠其实没有那么难

在周双棠看来，拥有好睡眠其实没有那么难，除规律作息、避免熬夜、睡前减少使用电子产品之外，他建议白天多晒太阳，养成运动的习惯。“运动是解决失眠问题最有效的非药物干预方式之一。”周双棠说，“快走、慢跑、爬山、打八段锦，任何一种运动，只要每天能坚持30—40分钟，都会使睡眠有很大的改善。需要注意的是，运动不宜太晚进行，最好与入睡时间相隔3个小时以上。”

此外，科学饮食也对改善睡眠大有帮助。“要规律吃早餐，不吃早餐可能会打乱生物钟，导致失眠。午饭后要避免喝咖啡，睡前避免摄入过多的液体或食物。”周双棠说。

针对当下办公族易出现的睡眠浅、多梦的睡眠问题。周双棠建议，适当地摄入一些富含钙的食物（如乳制品、豆制品）、富含镁的食物（如绿叶蔬菜、香蕉）、富含色氨酸的食物（如谷物、坚果），以及桃、奇异果等，都可较好地改善睡眠质量。

**数读**

**你的睡眠还好吗**

**被调查者整体睡眠质量欠佳**

- 平均睡眠时长 **6.75小时**
- 平均入睡时间 **00:01**
- （每晚）平均清醒次数 **1.4次**

**59%的被调查者存在失眠症状**

**最主要的睡眠困扰：易醒/早醒 入睡困难 夜间如厕**

**被调查者中，00后入睡困难 70后夜间易醒**

**年轻人成熬夜主力军**

23:00前 29%  
23:00-0:00 24%  
0:00-2:00 34%  
2:00以后 13%

**被调查者中**

- 29%的人在23:00前入睡
- 24%的人在23:00~0:00入睡
- 34%的人在0:00~2:00入睡
- 13%的人群在凌晨2:00以后入睡

**00后被调查者中，平均入睡时间为00:33**

- 56%的被调查大学生每天使用手机超过8小时
- 52%的被调查大学生在零点后入睡
- 19%的被调查大学生在凌晨2:00以后才入睡

**上班族、大学生在非工作目睡得晚，起得更晚**

- 被调查者中，上班族非工作日夜间睡眠时长**6.8小时**
- 入睡时间平均为**23:55**
- 清晨平均在**7:39**醒来

**被调查者中，大学生非工作日**

- 夜间睡眠时长**7.48小时**
- 入睡时间平均为**00:48**
- 清晨平均在**9:19**醒来

**频繁饮酒人群睡眠时长短，睡眠质量较低**

- 被调查者中，饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡**27分钟**
- 饮酒**频次越高，睡眠质量越低**

数据来源：《2024中国居民睡眠健康白皮书》  
整理：谭思静 制图：李晗

# 拥有好睡眠没那么难

中青报·中青网记者 夏瑾

北京回龙观医院睡眠医学中心主任周双棠估算，他现在每天大约要接诊四五十位有睡眠障碍的患者，近一半是二三十岁的年轻人，他们大多是上班族，还有部分高校学生。“以前来睡眠科寻求帮助的，大多是老年人和处于更年期前后的群体。近几年，睡眠障碍年轻化的趋势格外明显，年轻人的睡眠问题主要是失眠和昼夜节律紊乱。”周双棠在接受中青报·中青网记者采访时说。

## 保证褪黑素正常分泌，推荐在23时前入睡

周双棠曾接诊过一位年轻女患者。刚入职时，由于工作需要，她经常在深夜从睡梦中被叫起来工作，由于长期存在睡眠剥夺的情况，睡眠质量越来越差。后来虽然工作调整，不再需要夜里

值班，但睡眠节律已经出现问题，即使服用助眠药也入睡困难，睡眠时长难以维持。她开始出现焦虑和抑郁情绪，症状越来越严重，不得不住院治疗。通过针对失眠的认知行为治疗和药物干预，一个月后患者焦虑、抑郁症状基本缓解，睡眠也能靠药物维持。

然而，出院几周后再次复诊时，这名患者的睡眠障碍又开始加重，当时她才刚过30岁。

周双棠在门诊中发现，失眠、睡眠剥夺和昼夜节律紊乱在很多年轻人中会叠加出现。周双棠分析，这些年轻人白天工作和学习压力很大，晚上不舍得睡觉，通过代偿性地熬夜刷手机、平板电脑等电子产品来“休息”，导致睡眠和觉醒时间一再延后，从而造成昼夜节律紊乱。这种延迟的睡眠起始和觉醒时间的模式在医学上被称为“睡眠时相延迟综合征”。

周双棠解释说，睡眠时相延迟看似保证了睡眠时长，实际上会造成睡眠质

量不佳。这是因为，褪黑素是决定睡眠的主要因素，而褪黑素的分泌受光线调控。褪黑素在夜间黑暗环境下分泌水平增高，分泌高峰在凌晨1—3时，而22—23时褪黑素分泌已经明显升高，因此推荐至少在23时之前入睡。

## 失眠认知行为治疗帮助恢复昼夜节律

“很多来门诊求助的年轻人其实也知道自己出现睡眠问题的原因，但长期养成的不良睡眠习惯却难以改变。”周双棠说。对于这些患者，临床一般会先采取失眠认知行为治疗，对睡眠节律进行调整。

失眠认知行为治疗最核心的内容是睡眠限制疗法和刺激控制疗法。睡眠限制主要通过限制卧床时间、提高睡眠效率来储存睡眠驱动力。睡眠效率是用来衡量睡眠质量的一个指标，它指的是实际睡着时间和躺在床上时间的比例。正常人的睡眠效率在95%左右。周双棠介