

2023年大学生熬夜调查 大学生熬夜调研 报告(精选6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生熬夜调查篇一

俗话说，“早睡早起身体好”，这是有肯定科学道理的。人在睡眠的时候，意识相对不清晰，肌肉的随便运动停止，从而助家恢复体能、巩固记忆力，其重要性仅次于呼吸和心跳，是维持健康不行缺少的。有了良好的睡眠，可以使其次日保持糊涂和活力。

鉴于此，我们对吉首学一二同学，进行了一次抽样问卷调查活动。本着了解吉首学同学的作息基本状况，还有宣扬熬夜的危害和早睡早起的良好作息习惯的目的，进行了这此活动。虽然活动举办了一周，颇有收益，但是要在吉首学转变多数同学的熬夜习惯，还迫切需要校方的支持。

“学熬夜”在我们中国多数学中已经是一个特别普遍的现象了，我们吉首学也不例外，而且经过我们的调查发觉，我们吉首学的熬夜现象特别严峻，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。二个是家睡的都比较晚。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特别普遍；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进行的，家起床相对早一些，假如天气比较寒冷，那么家可能会起得更晚了。

那么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特别少，据调查，只有26.3%的同学有晨读习惯。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。

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%的同学在玩嬉戏、上网、谈天、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。我们从学校到学校再到高中，我们始终为了心中的幻想，努力学习。可一到了学，我们就开头放松自己，甚至是漫无边际地放松自己，这样的话，我们的心中的幻想如何才能实现？我们认为家还是没有放弃自己的幻想，只是家掌握不了自己，内心比较浮躁，简单被外界的物欲牵引。此话怎讲？由于多数人是想改掉熬夜习惯的。调查表明家想转变这种不良习惯并回归正常学习与休息状态的占了86.9%，由于熬夜对身心健康、学习和工作都有很的负面影响，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

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”可以改掉部分同学熬夜的习惯，也有42.6%的同学认为“学校在宿舍实施按时停电制度”不行以改掉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，我们不难看出多数同学是信任这个制度可以改掉家熬夜的习惯。假如实行“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。依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扬熬夜的危害与早睡早起的好处，来转变吉首学同学熬夜严峻的现状。

学校在宿舍实施按时停电制度的详细事项：

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。

宣扬熬夜的危害与早睡早起的好处：学校、团、同学会、社团、班级等，可以组织同学早睡早起，噪熬夜，还有做好相应的宣扬工作。

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。虽然家比较喜爱通过丰富和充实白天的生活来改掉熬夜的习惯，但这是需要家有很强的自制力，还有寝室的每个同学一起协作才可以实现。既然多数人知道熬夜的危害，但还是有许多人在熬夜，这足以说明家的自制力还不够强，并且要一个寝室的全部同学一起改掉熬夜的习惯（由于家一起按时睡觉才不会影响到寝室里其他同学），假如不这样的话，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，由于从调查结果上看，家的支持率是很高的。而且，中国有许多高校已经在宿舍实施了按时停电制度，并且效果特别好，同学熬夜现象明显削减。不仅如此，按时停电，可以节省电能，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：家没有更多的时间学习与工作。

解决方案：我们同学活不同于高中生活，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，假如时间不够，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51101这段时间中不实行按时停电制度，由于这段时间比较热，家要吹风扇。假如停电了，家可能会由于很热而睡得更晚了。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：我们白天的时间许多，家可以选择在中午或者其它时间中充电。问题四：消遣的时间变少了。

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。

大学生熬夜调查篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我一直以为我已经属于熬夜的厉害人物了，虽然不能是前无古人，但是我估计后来者也不是很多，可是没有想到这两天

时间内另外两个人出现了，这两人才是真正意义上的`熬夜，我睡觉的时候他们还是在玩手机，而且我和他们睡觉的时间根本就不可以相比！

我不得不说一句：“佩服！”

这个时候刘明就说话了，他说他还注意到了我醒来时候的情况，我还在这个时候喝水了！我就告诉他这个时候已经是凌晨五点了，他怎么还没有睡。他就说到，他一直没有想睡觉的感觉，也根本睡不着，因此一直就在玩手机，直至五点半的时候才开始睡觉的！在这个时候高志龙就顺便说了一句，他昨天晚上睡觉的时候已经是凌晨四点多了。

大学生熬夜调查篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

呼！寒假来啦！这是我们班每个人都期盼的一件事。因为寒假里，有一个中国最传统的节日——春节。很多人都喜欢过春节，尤其是除夕夜，不仅可以玩得疯狂，还可以得压岁钱。我第一次熬夜就是发生在我9岁、四年级的一个寒假里。

这天，正是一年中最热闹、家里人都团圆的一天——春节。这天也是我最开心的一天。

啪啪啪……鞭炮声响起了，我们正围坐在一张大圆桌上，祭完祖宗后，我们便吃上了这一顿丰盛的年夜饭。这顿饭足足吃了一个小时，因为都是大锅，所以菜都不容易凉。因为这是年夜饭，所以吃这么久，才是最有意义的。

吃完年夜饭后，大约就到了八点多钟，我的第一次熬夜就正式开始了。

八点半的时候，我和村子里的伙伴一起观赏烟花，我们又放起了爆竹，将爆竹插在雪地里，随着“啪”地响亮一声，雪花四处飘散，有的都溅到我们身上来了，这种场面别提有多壮观了。就放烟花、爆竹，我们都玩了个把小时。

十点钟的时候。我和伙伴们都玩累了，我们就跑到火炉边跟着大人们一起烤火聊天了。他们大人聊的什么我们根本不懂，坐在那里闲得无聊，于是我就跑回去拿了跳跳棋来玩。就这样玩跳跳棋玩了差不多快两个小时，玩的都犯困了，正在这时，一股香味从我们鼻子前飘过去，“吃饺子咯”奶奶正端着几碗饺子边走边说着，原来奶奶已经为我们准备好夜宵了。我们吃饺子又吃了半个多钟头。

差不多快一点的时候，我两只眼睛实在是支持不住了，眼皮都快要宣告打烊了。就在这时，不知谁大叫一声，“放烟花咯”这下把我从梦里拉了出来，瞬间精神百倍，两眼放光。说到放烟花，放爆竹，那可是我的最爱。

到了两点钟，我们实在是太无聊了，只好玩点游戏消磨时间。我把军棋都搬出来玩了，没想到玩军棋，我还是一个高手，他们都下不过我。就这样过了个把小时。

终于三点多了，我怀疑我的黑眼圈都出来了。终于要派红包了，家人们都拿着红包分给我和哥哥组组们。红包刚分完，就有人提出来玩斗地主，我也双手赞成，因为有资本了嘛，就这样玩到了天亮。

大学生熬夜调查篇四

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：

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。

大学生熬夜调查篇五

20xx年10至xx月，华南师文学院编辑出版系10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。

绝大多数学生认为，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”（如下图）。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，绝大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，虽然绝大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等理工科学校尤其明显，部分学生表示学业压力比较大，量的功课迫使不得不熬夜。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；

（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；

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

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。

大学生熬夜调查篇六

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，从而助家恢复体能、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，我们对吉首学一二学生，进行了一次抽样问卷调查

活动。本着了解吉首学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，但是要在吉首学改变多数同学的熬夜习惯，还迫切需要校方的支持。

“学熬夜”在我们中国多数学中已经是一个非常普遍的现象了，我们吉首学也不例外，而且经过我们的调查发现，我们吉首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。二个是家睡的都比较晚。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；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，家起床相对早一些，如果天气比较寒冷，那么家可能会起得更晚了。

那么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。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。

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？我们认为家还是没有放弃自己的梦想，只是家控制不了自己，内心比较浮躁，容易被外界的物欲牵引。此话怎讲？因为多数人是想改掉熬夜习惯的。调查表明家想改变这

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

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，我们不难看出多数学生是相信这个制度可以改掉家熬夜的习惯。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，来改变吉首学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：

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、学生会、社团、班级等，可以组织同学早睡早起，噪熬夜，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，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，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：家没有更多的时间学习与工作。

解决方案：我们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，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51101这段时间中不实行按时停电制度，因为这段时间比较热，家要吹风扇。如果停电了，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，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。