

# 2023年大学生熬夜调查报告心得体会 熬夜大学生调查报告(实用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 大学生熬夜调查报告心得体会篇一

随着人们的生活和工作越来越快节奏化，熬夜越来越普遍化。以学生群体为例，紧张的学业，繁忙的社团工作，严重的拖延症等等原因都会迫使学生熬夜，毫无疑问，熬夜会对学生的生理和心理造成不良的影响。笔者通过本次问卷调查，以江西财经学学生对对象，研究当代学生熬夜的现状与危害性。

### （一）调查方法

本次调查主要采取问卷调查的方法，问卷通过线上与线下两种方式进行分发，问卷以单选、多选、填空的形式呈现，线上分发问卷主要是通过问卷星制作问卷，将电子问卷在江西财经学学生群内传播，学生进行线上填写；线下分发问卷主要是在江西财经学校内进行分发，完成后直接回收。在问卷调查中，我们不涉及有关被调查者的姓名、学号等隐私信息，保证了问卷调查数据的真实性和有效性。

### （二）调查内容

#### 1、熬夜的频率及程度

学生熬夜现象的频率及程度调查，包括在学校的睡觉时间，每天除去午睡的睡眠时间，是否经常在12点以后熬夜。

2、学生对于熬夜所持的态度。

3、导致学生熬夜的原因

学生熬夜的原因，包括写作业、完成工作（如社团任务）、打游戏、看视频、夜聊、午睡过长夜晚无法入睡、受室友的影响无法按时休息等。

4、熬夜对学生产生的影响

熬夜对学生产生的影响，包括长期影响和短期影响。如没有时间吃早餐，经常饿肚子，导致胃疼；第二天脸上爆痘；头昏脑涨等不良影响；也有长期熬夜所导致的身体变化，如面容憔悴，肤色蜡黄；记忆力下降；睡眠质量下降；视力下降；心情低落，性情暴躁等等。

### （三）回收卷情况

本次调查共发放问卷400份，共回收问卷381份，其中有效问卷371份，无效问卷12份，问卷回收率95.25%，有效问卷回收率92.75%。按照性别分类，男生159份，女生212份。

#### （一）熬夜的程度

学生熬夜现象普遍。从性别角度看，男生熬夜现象比女生普遍，男生比女生经常熬夜频率更高。男生相对于女生，自制力更差。

#### （二）学生对于熬夜所持的'态度

部分同学对熬夜，并且想要尝试改变，尽管效果不太明显。从性别角度来看，女生比男生更不赞同熬夜。不同性别的学生对于熬夜所持的态度不尽相同，可能与熬夜对男女生造成的直接影响不同有关。女生相较于男生，更注重外貌的保持

与养生，熬夜所导致的爆痘、面色蜡黄直接体现在面部，女生的体质本来就弱于男生，熬夜所带来的直接影响可能更更不利。

### （三）导致学生熬夜的原因

学生熬夜的原因构成是多样化的。其中，打游戏，看视频，写作业是男生熬夜的三原因，看视频，写作业，聊天是女生熬夜的三原因。男生更热衷于打游戏，甚至通宵；女生沉迷于追剧不能自拔，社团负责人不得不熬夜准备比赛活动，熬夜学习，这些熬夜原因真的能导致学生每天必须熬夜吗？其实，玩、晚睡强迫症、拖延症才是这些表面原因背后的深层次原因。排除掉一些个别情况，学里的学业任务并非繁重到需要经常熬夜的地步，社团成员也不需要每天熬夜完成任务，往往是学生们丢不下手机，明明可以睡觉却总想再玩会手机，不到最后一刻不做事情，直到时间来不及了还在疑问“时间都去哪儿了”，因此陷入了不断熬夜的循环中。

### （四）熬夜对学生产生的影响

1、熬夜对学生的不良影响是多方面的。

数据显示，上课瞌睡，起床困难，爆痘是熬夜对女生产生的不利影响前三位；起床困难，上课瞌睡，不吃早餐是对男生产生的不利影响前三位。长期不进食早餐也成为学生胃病的直接病因，同时由于熬夜也会让自身的精力无法得到完全的恢复，上课的低效率也成为必然，这也就让每次考试的复习周寝室灯火通明成为学生的标配。据调查问卷的结果显示寝室一人的熬夜不光影响的是自己，绝大多数同学认为寝室其他人的熬夜也会对自己造成影响，因此加强自身的管理显得尤为重要。

2、熬夜对身体的影响有暂时性的和长期性的。

熬夜对身体的影响和身体运作规律是相关联的，每天我们的身体都会为各项机能的恢复做着各项工作，然而由于长期的作息紊乱打破了这种规律，那么身体得不到完全的恢复，体内的各项机能自然而然也就会出现问题。长期作息不规律会导致内分泌失调，我们身体的器官在工作了许久后也需要休息，如果我们经常不按时睡觉，错过身体自己调节恢复的时间段，身体也将会出现各种不适和问题。

### （一）学生层面

学生方面的解决措施主要是针对熬夜的原因做的调整，部分学生目前的自由时间占部分，再加上并没有家长和老师监督的情况下，拖延症和缺少对娱乐时间的把控就成为了学生熬夜的主因。学生熬夜表面来看是在写作业，完成社团工作等等原因，其实学的课业与活动并没有繁重到每晚都需要熬夜的地步。学生要做好自己的时间规划，管理好自我的时间安排，合理分配时间，改变一些不好的习惯，提高自己学习和工作的效率。

### （二）学校层面

一方面，学校可以为加强对学生休息时间的管理，实现断网断电制度，而这以制度也得到了绝同学的认可，这一措施对熬夜的改善有明显的作用。以笔者学寝室为例，虽然学校实行统一实行断网断电制度，但是由于笔者寝室电路原因，24小时不受学校控制，用电自己控制。没有断电断网的限制，笔者寝室通常做事拖延，总认为晚上也有和白天一样的客观条件做事，所以当其他寝室都已经没有熬夜的必需条件而主动或被动的上床睡觉时，笔者寝室通常集体熬夜到凌晨两点。因此实行断网断电制度是一个有利的举措。另一方面，学校力宣传熬夜的消极影响，提倡按时休息，这样能够给同学们提供监督的作用，时刻敲起警钟，必要时还可以设立奖惩机制，这也是学校人文关怀所体现的一部分。

调查结果显示，将近15%的大学生认为熬夜能让自己得到放松，忘却压力。他们通过熬夜做各种事情来让自己的大学生活看上去更充实，因此他们享受并沉迷熬夜的乐趣。

## 大学生熬夜调查报告心得体会篇二

前言：

在当今清幽的夜晚，熬夜已经成为了充满活力和精神的标志。然而，随着熬夜群体的不断壮大，人们越来越关注其对人体健康产生的影响。熬夜调查问卷报告便是对这方面的一次集体反思和探究。

### 第一段：调查背景和目的

本次调查是对未经过科学监测和控制的自愿熬夜者的一次检测和控制研究。目的是对熬夜的影响进行全面了解，帮助学生认识熬夜对身体和学习的影响，提高学生的自我保护意识，降低延迟反应和疲劳等问题。

### 第二段：问卷填写和结果分析

调查采用了网上问卷调查的方式，共有500人参与了调查。调查结果显示，91%的人在晚上1点后仍然保持清醒；67%的人存在疲劳和精神萎靡的症状；42%的人在熬夜后会频繁出现头晕，想睡，乏力等症状；另外30%的人在熬夜后容易出现精神和情绪上的问题，比如焦虑和易怒等。

### 第三段：影响分析和对策建议

从问卷结果来看，熬夜确实会对人体产生各种负面影响。长期熬夜人会产生抵抗力降低，易感染等问题，同时习惯性熬夜还会导致学习吸收能力下降，记忆力减弱等问题。为了减少熬夜给人体带来的伤害，我们应该科学安排作息时间，保

证充足的睡眠时间，注意饮食营养，多做运动和放松等，尤其是在备考期间更应该注意。

#### 第四段：作息时间调整建议

睡眠对于人体的恢复和调节非常重要，合理的作息时间不仅能保证人体的正常代谢，还能减少熬夜给人体带来的伤害。因此，我们应该在作息上进行合理的调整，尽可能的保证每天7-8个小时的睡眠，保证时间比较规律，最好与自然界的昼夜变化相一致。

#### 第五段：结论和反思

总之，熬夜调查问卷报告是一次针对熬夜现象的负面影响和对策，结合本次问卷结果与分析，我们深刻认识到熬夜不仅会危害到身体健康，而且会削弱学习效果，甚至给人的生活习惯带来难以自的问题。因此，我们应广泛宣传关于熬夜危害的知识，提高人们的保健意识，减少熬夜现象对我们的伤害。同时，也提醒熬夜人应该科学、平衡的进行熬夜，合理安排自己的时间，不过分强求熬夜，以保护自己为前提。

## 大学生熬夜调查报告心得体会篇三

大学生

xxx学院

自己是一名大学生，经常熬夜。对大学生熬夜这种现象很熟悉并很感兴趣。想探究其原因是大学生压力太大还是其他因素造成的。我的观点：可能是由于在高中阶段大部分的学校开设了晚自习，导致很多学生的正常生活习惯被打乱。

通过调查不同学校和不同年级的大学生的熬夜情况并运用统计学的方法处理数据进而得出结论。结论：通过各方面的调

查研究，我们认为大学生熬夜情况是由多方面因素造成，部分是因为在高中阶段熬夜形成习惯，部分是因为压力过大等，但最终都是通过影响大学生的心理因素来影响其生理作息情况。

在大学，对于许多大学生来说，熬夜早已成为一种生活的常态。每天的深夜和凌晨，常会看到这样的情景：宿舍的灯熄灭了，但电脑屏幕还是亮着的；校园的街道是安静的，宿舍的楼道却是吵闹的。这样的情景使大部分同学生活变得很不规律或者是习惯于每天晚睡晚起。熬夜成为了一种习惯，不熬夜反倒很少见。因此，作为一名大学生，在自己处于这种情况下，对大学生熬夜现象很感兴趣。研究大学生熬夜现象有助于帮助大学生正确合理的安排自己的作息时间并关注自己的健康。熬夜的原因有很多，总体来看可以分为以下几种情况：一、事务繁多。许多同学为了准备考研和各种考试而熬夜，也有部分同学因为处理社团事务熬夜，还有的同学因为做兼职或实习而熬夜。二、心灵空虚、无聊、寂寞。许多同学觉得无事可做就选择了玩网络游戏、上网聊天等方式排解寂寞。这样的同学占了大多数。三、为和群而熬夜。受舍友熬夜习惯的影响，许多同学不想因为早睡而退出舍友的圈子。

### （1）中国的学风

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“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地会向熬夜“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！

是不容忽视的。熬夜导致了一系列连锁反应：由于睡眠不足，有一部分同学无法按时上课而出现迟到、早退，甚至逃课等现象。即便是坐在教室上课也常常是一脸的疲惫，课上走神、犯困，这直接影响了学习。由于熬夜，许多同学处于身心疲惫状态，还有的同学因为熬夜玩网络游戏或聊天而染上了“网瘾”，更有甚者，强迫自己很晚才睡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多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电影天堂。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。

大多数的人每天熬夜是为了什么？在回收调查问卷及访谈记录后，对结果进行详细认真的分析。结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析。

我们会结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析，对大学生熬夜的原因进行探究并提出初步可行性解决方案。

#### 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。

## 大学生熬夜调查报告心得体会篇四

随着社会的快速发展，人们的工作和生活压力越来越大，熬夜已成为很多人常见的做法。熬夜给身体和心理都带来了很大的负面影响。为了解人们熬夜的原因及对身体和心理的影响，我们进行了一次熬夜调查问卷。在此，我们将分享我们的调查结果，并探讨从中得到的一些心得和体会。

## 第二段：调查结果

我们采用了在线问卷的方式，共收集了110份有效回答。结果显示，有90.9%的被调查者经常或偶尔熬夜，其中65.5%的人熬夜的原因是工作或学习，还有17.3%的人是因为娱乐活动。熬夜的时间主要是在晚上10点到次日凌晨2点，占比高达57.3%。在熬夜过程中，72.7%的人使用电子设备，如手机、电脑等，并且多数人都依赖咖啡或其他饮料来提振精神。

## 第三段：对身体健康的影响

熬夜对身体的影响是显而易见的。在我们的调查中，有92.7%的人认为熬夜对身体有负面影响。熬夜会影响正常的代谢和免疫系统，导致身体容易生病；长期熬夜还会导致心血管疾病等。此外，熬夜对眼睛的影响也不容忽视，长时间盯着电子屏幕会让眼睛疲劳和干涩。

## 第四段：对心理健康的影响

熬夜不仅会对身体健康产生负面影响，对心理健康也有影响。据我们的调查显示，有88.2%的人认为熬夜会影响心理健康。失眠、焦虑、压力和抑郁等都是常见的熬夜带来的负面心理影响。长期的熬夜更容易导致脑血管意外和认知功能下降等，严重的甚至会导致神经衰弱和老年痴呆症。

## 第五段：总结心得

熬夜虽然现代人很容易陷入的一个现象，但却对身心健康产生了很大的危害。从我们的调查中，可以看到这一点。因此，我们需要从健康的角度重新认识、调整我们的生活方式。在此基础上，努力提高工作和学习效率，主动减少工作和学习时间的影响，培养健康的生活习惯，以保持身心健康。

# 大学生熬夜调查报告心得体会篇五

近年来，熬夜已经成为了一种普遍现象。为了了解熬夜的情况，我们通过问卷调查的形式进行了深入的调查。问卷中包含了熬夜的时间、原因、影响等问题。在这篇文章中，我将分享我从调查中获得的心得体会。

## 一、熬夜原因多样

在问卷调查中，我们发现熬夜的原因非常复杂，有些人是为了工作或学习，而有些人则是因为娱乐或社交。从调查中可以看出，大学生熬夜的原因最为显著，他们经常熬夜是为了完成作业、准备考试或者是聚会等。而在职人员中，熬夜的原因则主要是因为工作需要。这一点可以对我们的生活产生一定的启示，朝九晚五的工作日常中，我们应该注重效率，减少无谓的加班熬夜。

## 二、熬夜对健康的影响不能忽视

熬夜对于身体肯定是有有害的，无论是身体还是心理上都会造成一定的影响。在问卷调查中，我们发现，熬夜导致的身体问题主要是精神疲劳和头痛。这对于长期熬夜的人群影响非常明显。同时，熬夜还会损害人体的代谢和免疫能力，从而影响人体的健康状态。因此，我们在熬夜过程中，应该注重身体的休息和恢复，避免长期的熬夜。

## 三、熬夜与生活习惯息息相关

熬夜和生活习惯息息相关。从问卷调查中可以看出，很多人在熬夜前会喝咖啡、茶或者吃巧克力等带有兴奋作用的食物，这是一种不良的生活习惯，而且会让人更难以入睡。此外，晚上使用电子产品也是一种不良的生活习惯，这会我们的睡眠质量，从而导致熬夜。对于这种情况，我们应该尽量减少电子产品的使用，以及避免过度兴奋的食物，从而帮助

我们保持健康的熟睡状态。

#### 四、饮食与身体健康联系密切

饮食是人体健康的重要组成部分，也与熬夜有很大关系。从问卷调查中可以看出，很多人在晚上会感到饥饿，而且会选择在晚上大吃大喝，导致消化不良和失眠。因此，在熬夜前应尽可能避免大吃大喝，并尽量在晚上6点以前吃饭。此外，我们应该尽量选择轻食，既保证了充足的能量，也能帮助我们保持清醒。

#### 五、熬夜对心理健康也有影响

熬夜不仅会对身体健康造成影响，还会对心理健康造成巨大的影响。在问卷调查中，我们发现，很多人在熬夜的时候会感到情绪低落，容易产生焦虑和压力。这一点说明熬夜对人的心理健康也具有一定的影响。因此，我们在熬夜前，应尽量放松身心，让自己处于一个愉快的状态，并避免过度思虑。

总之，熬夜是一种不良的生活习惯。通过问卷调查，我们能够更深入地了解熬夜的原因和影响，并从中发现我们的不良生活习惯，从而改变自己的生活方式，保持健康和愉快的身心状态。