

中国年轻女性熬夜自救白皮书

2019年



海量行研报告免费读

报告说明

背景介绍

据世界卫生组织调查，全球大约1/3的人有不同程度、不同类型的睡眠问题，而艾瑞研究院估算中国约有1.3亿的90后年轻人有晚睡熬夜的习惯，晚睡熬夜等睡眠问题已成为全球性的课题，各种相关产业及保养产品也迅速兴起。当晚睡熬夜潜移默化成生活习惯，沉迷熬夜，不能自拔的年轻女性在身体上及精神上会受到什么影响？她们又将如何面对解决？本白皮书通过对22-30岁女性（下称“年轻女性”）群体进行调研，还原她们在夜深人静时的活动状态，洞察其晚睡熬夜的动机，深入了解这群无心睡眠的年轻女性，背后所包含的酸甜苦辣，以及面对熬夜晚睡带来的问题，她们如何完成自我救赎。



概念定义

晚睡熬夜：本调研中所指的“晚睡熬夜”，是在晚上11点以后入睡的行为。



样本条件

截至2019年4月15日，最近一周熬夜2天或以上的22-30岁女性被访者（下称“年轻女性熬夜族”）。（N=500，于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得）



指标说明

TGI：目标群体指数，[目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*标准数100，量化目标群体特征表现情况，以100为特征表现强弱分界，数值越大特征越强。



时间永远都不够用，近五成22-30岁女性在晚上12点后才睡觉。伴随着社会压力增长、娱乐方式多元化和个体意识的觉醒，熬夜晚睡已成为当代年轻女性的生活习惯之一。



艾瑞研究院发现，年轻女性熬夜族主要有四类典型人群：工作狂、夜蒲族、辣妈们及充电党，通过进一步的心理动因分析发现，这四类人群都有着个性化的生活主张，希望通过晚睡熬夜换取时间，来实现自己认同的价值。



对于年轻女性来说，熬夜确实是很难改掉的习惯。但同时她们也清楚认识到熬夜晚睡会对精神情绪、身体机能及皮肤状态产生极大的负面影响，尤其会使皮肤产生干燥、粗糙、暗沉等问题。



22-30岁女性熬夜后会采取不同的自救措施，包括食疗法、运动、调整作息及使用护肤品。从护肤品的功效及使用场景上来说，有针对性、快速高效的急救型护肤品是年轻女性熬夜族皮肤保养的最佳选择。



随着晚睡熬夜现象成为热点，不少企业纷纷借助晚睡熬夜概念的辐射力，来做产品规划和营销策略制定，各种相关产品，如保健品、护肤品等迅速崛起。

晚睡熬夜行为现状 1

年轻女性熬夜族动机分析 2

年轻女性熬夜族人群画像 3

熬夜产生的影响 4

熬夜后的补救措施 5

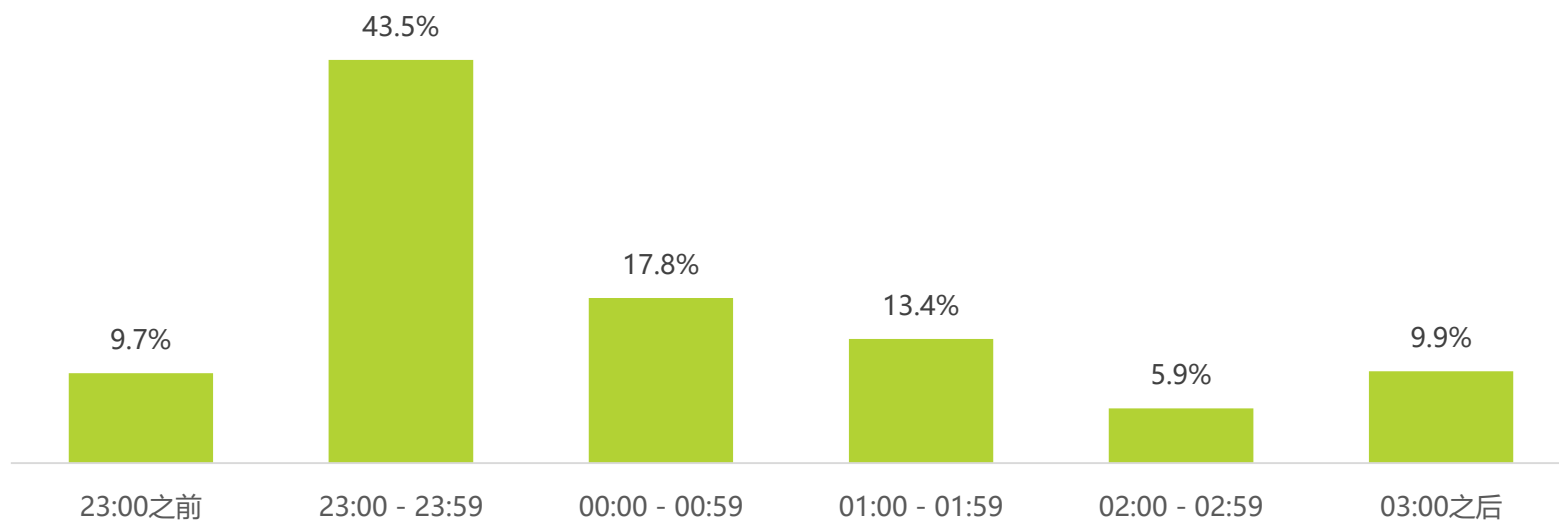
熬夜保养产品典型案例 6

晚睡熬夜已经成为年轻女性的生活常态

时间永远都不够用，近五成年轻女性在晚上12点后入睡

超九成年轻女性习惯在晚上11点后入睡。经常晚睡熬夜的年轻女性（下称“年轻女性熬夜族”）中，47.0%会在0点过后睡觉，甚至有近1成的年轻女性会在凌晨3点过后进睡，“夜猫子”在年轻女性中已成为普遍物种。

2019年中国年轻女性开始睡觉的时间



样本：22-30岁女性被访者N=545；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

晚睡熬夜的她们都在干什么

完成手头上的工作，才能睡个安稳觉

- 加班到十点后、到家零点后，这都是年轻女性熬夜族难言的苦。工作压力太大，不熬夜加班怎能完成任务。
- 年轻的职场女性为了事业和自我成长需求，哪怕熬夜加班、牺牲睡眠，也要勇敢地奔赴前方。



头悬梁锥刺股的，不是只有孙敬、苏秦

- 上个月隔壁公司阿May跳槽去大公司了，前天Lily升迁涨了薪，领导晨会说下个月末位淘汰.....
- 现在竞争太激烈，不进则退。白天忙工作，晚上忙学习，给自己一个奋斗的方向，少睡一点成就美好的自己。



- 无论宅家里的玩乐，还是外出狂欢，都是给辛苦一天的自己一个放松的理由。
- 不论是扣人心弦的剧集、小说，还有荣耀、吃鸡的激烈战场，还是越夜越嗨的KTV和酒吧，我都爱！



娱乐万岁，午夜天使



- 柴米油盐、锅碗瓢盆，还有那熊孩子的奶粉尿布。自从成了家，有了熊孩子，剩下的只有身体被掏空的感觉。
- 白天属于公司，晚上属于家庭，似乎这一天24小时里，就没有剩下给自己的。

持家带娃一手抓，缓过神来又夜深



晚睡熬夜后有什么 **自救方式** ？

晚睡熬夜行为现状

1

年轻女性熬夜族动机分析

2

年轻女性熬夜族人群画像

3

熬夜产生的影响

4

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_21111

