

中国互联网企业员工睡眠报告

2016年

www.iresearch.com.cn

感谢
LUOLAI
罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

感谢

罗兰

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

项目背景

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

Sleepace享睡是全球顶尖睡眠健康设备和服务提供商，睡眠科技领域全球知名品牌。全球睡眠问题愈发严峻，为引起中国互联网企业管理层、行政部门和企业员工对睡眠健康和睡眠安全的重视，Sleepace享睡联合艾瑞、罗莱家纺、喜马拉雅FM、SINOMAX赛诺联合发起一次对互联网企业员工睡眠质量的调查，也是中国首份对互联网企业从业人员的睡眠健康调研报告，对互联网企业员工关怀起重要指导作用。

调查目的



1、互联网企业员工
睡眠质量调查

2、互联网企业员工
睡眠行为调查

3、员工睡眠质量影响因素调查

4、员工改善睡眠意
愿调查

第一次全面了解
互联网企业人员睡眠
特征及行为**习惯**
了解影响他们睡眠质量
的因素以及改善睡眠
的意愿

感谢

罗莱家纺

SINOMAX赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

执行回顾

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

- 研究方法：iClick 网络调研
- 研究对象：互联网员工
- 样本来源：艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放
- 样本量回收情况：计划回收2100个样本，实际回收了2113个

样本分布情况

样本所处行业	样本量
搜索服务（如：搜狗搜索、360搜索）	150
在线视频（如：优酷、爱奇艺）	200
社区交友（如：腾讯微博、豆瓣）	150
电子商务（如：京东、天猫）	200
新闻资讯（如：网易新闻、凤凰新闻）	150
金融服务（如：东方财富网、借贷宝）	150
游戏服务（如：腾讯游戏、盛大游戏）	200
汽车服务（如：汽车之家、神州租车）	150
旅行服务（如：途牛网、携程）	150
人才服务（如：51job，智联）	150
音乐服务（如：QQ音乐、酷我音乐）	150
下载服务（如：迅雷、QQ旋风）	150
BAT（百度、阿里，腾讯）	163

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

感谢

罗兰

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

互联网员工整体睡眠状况

感谢  罗莱家纺

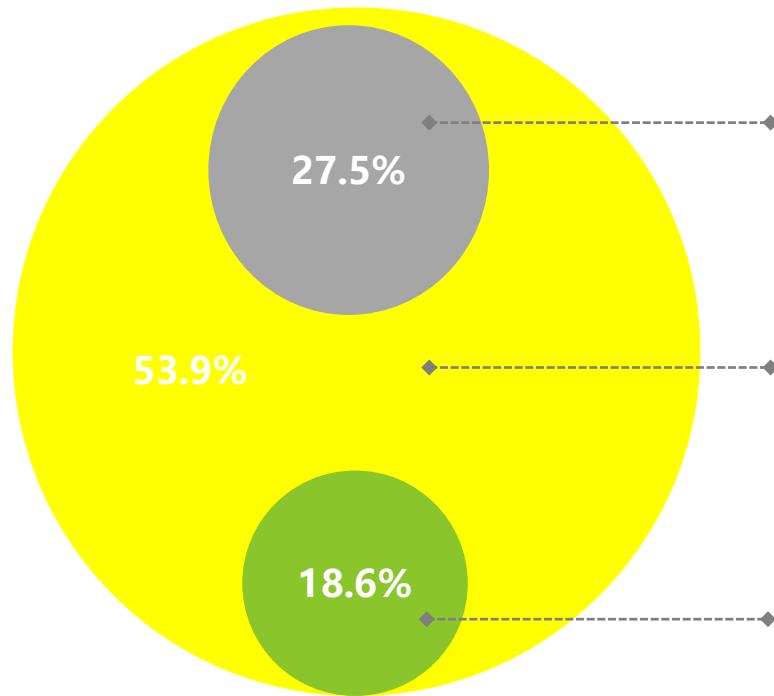
SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

整体互联网员工睡眠欠佳

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

超八成互联网员工睡眠质量低于80分，近三成员工严重偏低



睡眠质量较差的用户

- 对自身睡眠评价在70分以下的人群占了互联网人群总体的**27.5%**

睡眠状况一般的用户

- 对自身睡眠评价在70-80分的用户占了**53.9%**

睡眠质量好的用户

- 对自身睡眠评价在80分以上占**18.6%**

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢  SINOMAX 赛诺  共同调研联合发布

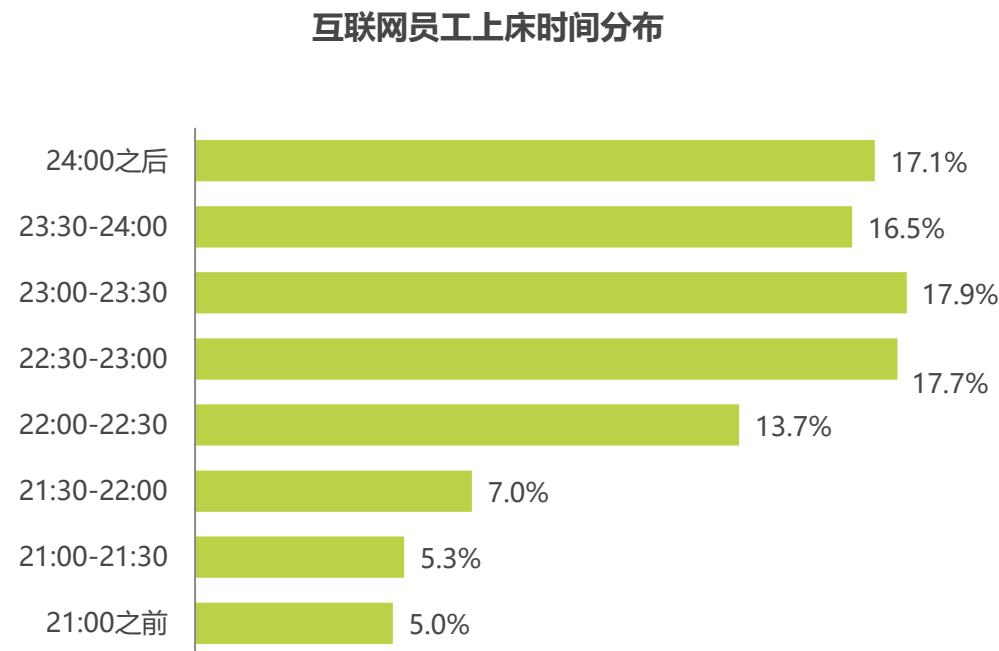
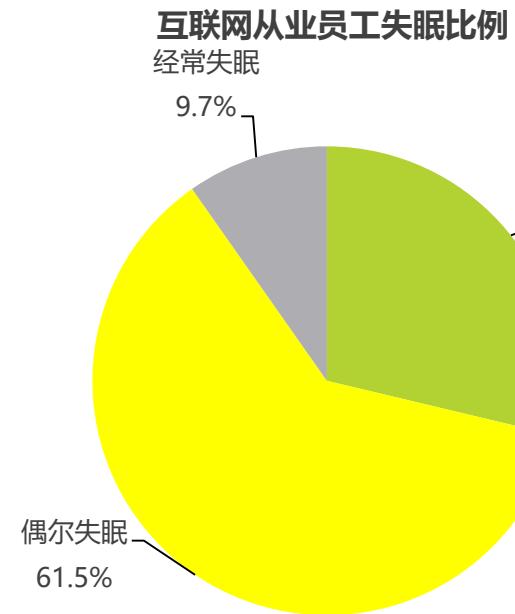
失眠问题普遍存在

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

超七成员工存在失眠问题，超五成人晚上11点后上床

互联网人普遍存在失眠问题：71.3%的互联网人存在失眠问题，其中61.5%的人偶尔失眠，9.7%的人经常失眠。
互联网人是“晚睡星人”：51.5%的互联网人晚上11点之后才上床准备睡觉，其中17.1%的凌晨12点尚未睡觉。



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索纳

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

睡眠时长

Sleepace 享睡

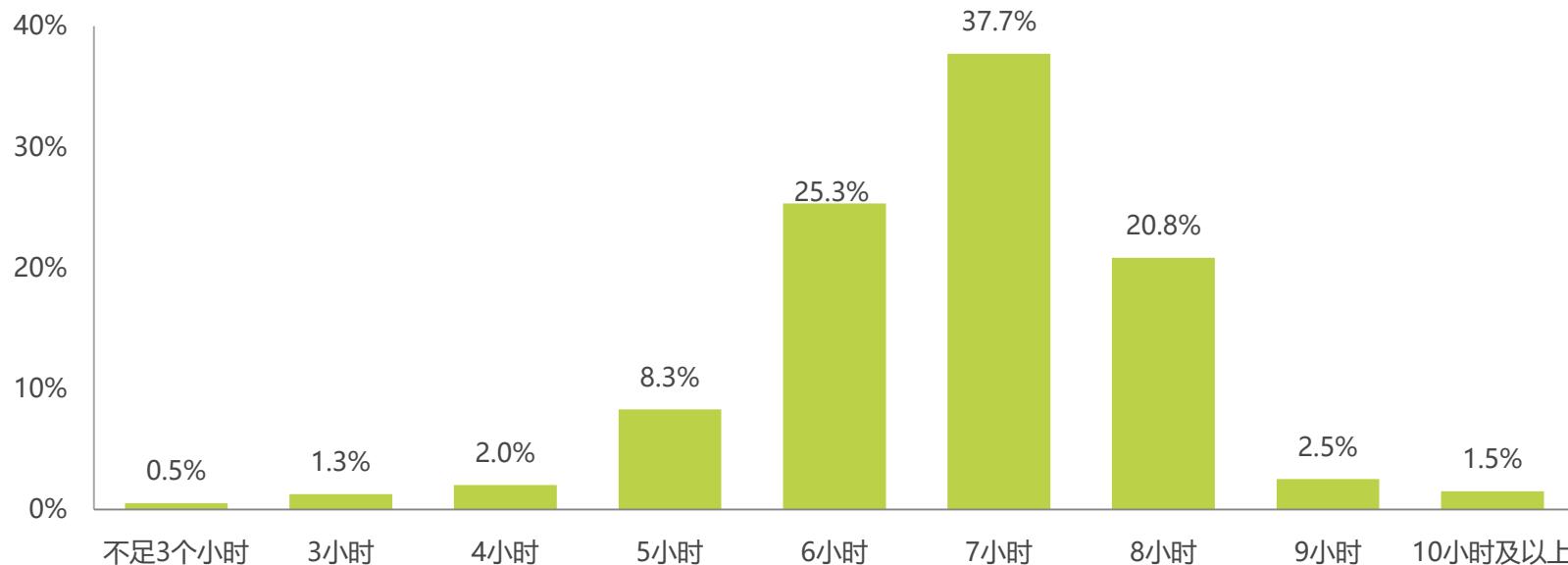
iResearch
艾瑞咨询

互联网员工平均睡眠时长为6.7个小时

根据以往研究发现，正常人的睡眠时长为6-8个小时最适合，由此可见，有12.1%的互联网人睡眠时间过短（不足6个小时），有4%的人睡眠时长过长（超过8个小时）。

本次调查，互联网人的平均睡眠时长为6.7个小时。

互联网员工睡眠时长分布



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰紫坊

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

睡前习惯

Sleepace 享睡

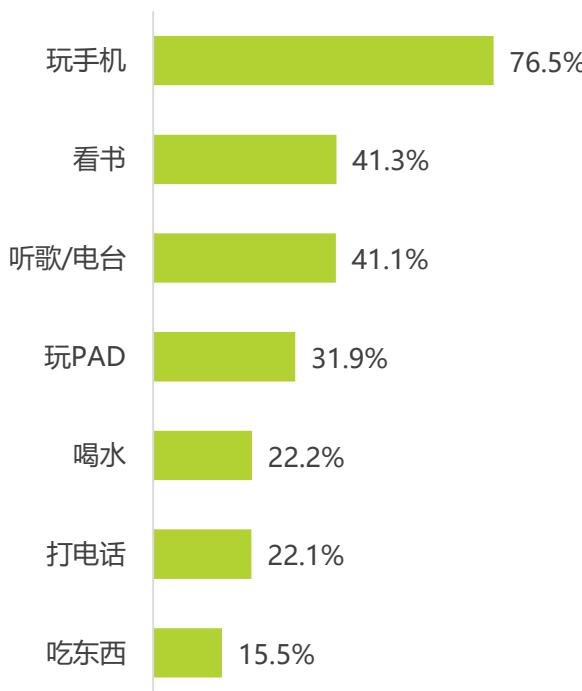
iResearch
艾瑞咨询

超过七成互联网员工有睡前玩手机习惯

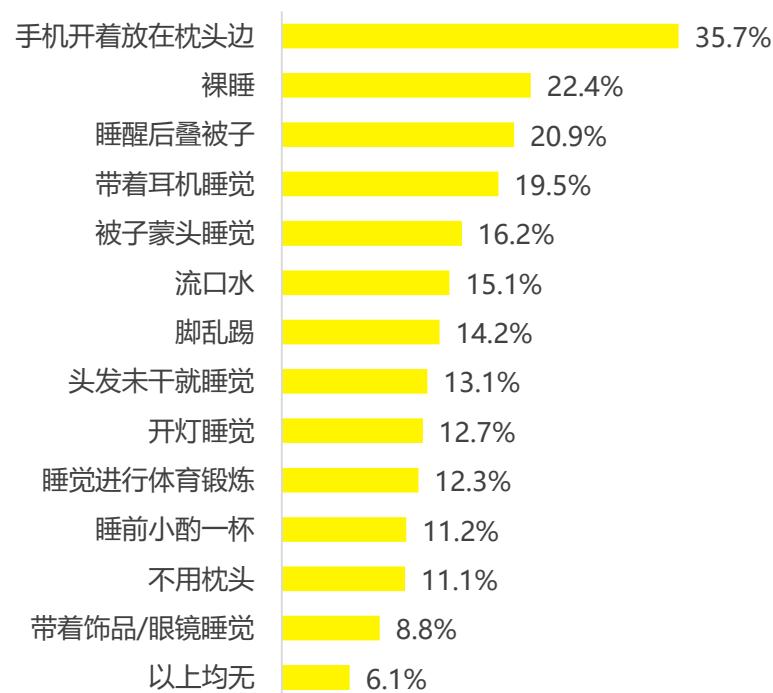
76.5%的互联网员工有睡前玩手机的行为，其次是睡前看书、听歌/电台。

35.7%的互联网员工有手机开着放枕边的习惯，有22.4%的互联网人有裸睡的习惯。

互联网员工睡前行为



互联网员工睡眠小习惯



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰紫坊

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

起床感受

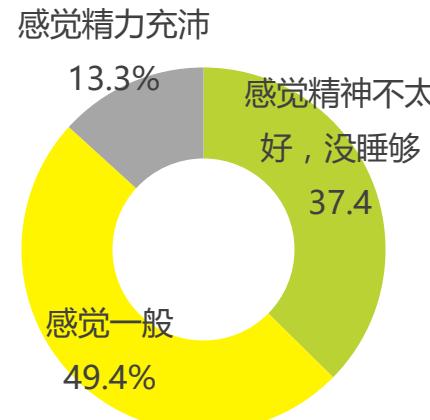
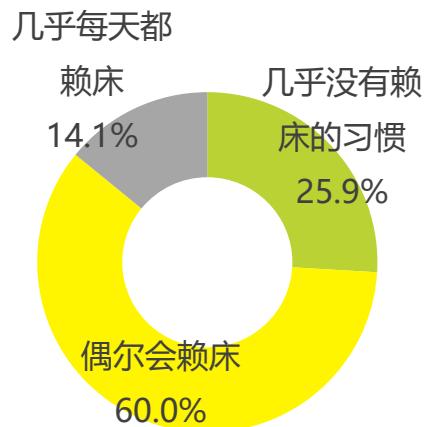
近四成员工起床感觉精神不好，超七成有赖床习惯

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

赖床习惯

睡后感觉



大部分员工喜欢赖床

- 74.1%的互联网人有赖床的习惯；
- 14.1%的人每天都赖床；

近四成员工睡后感觉不够精神

- 37.4%的互联网人起床后仍然觉得精神不太好，没睡够；
- 只有13.3%的互联网员工睡后感觉精力充沛；

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢
罗兰紫坊

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

影响睡眠因素

Sleepace 享睡

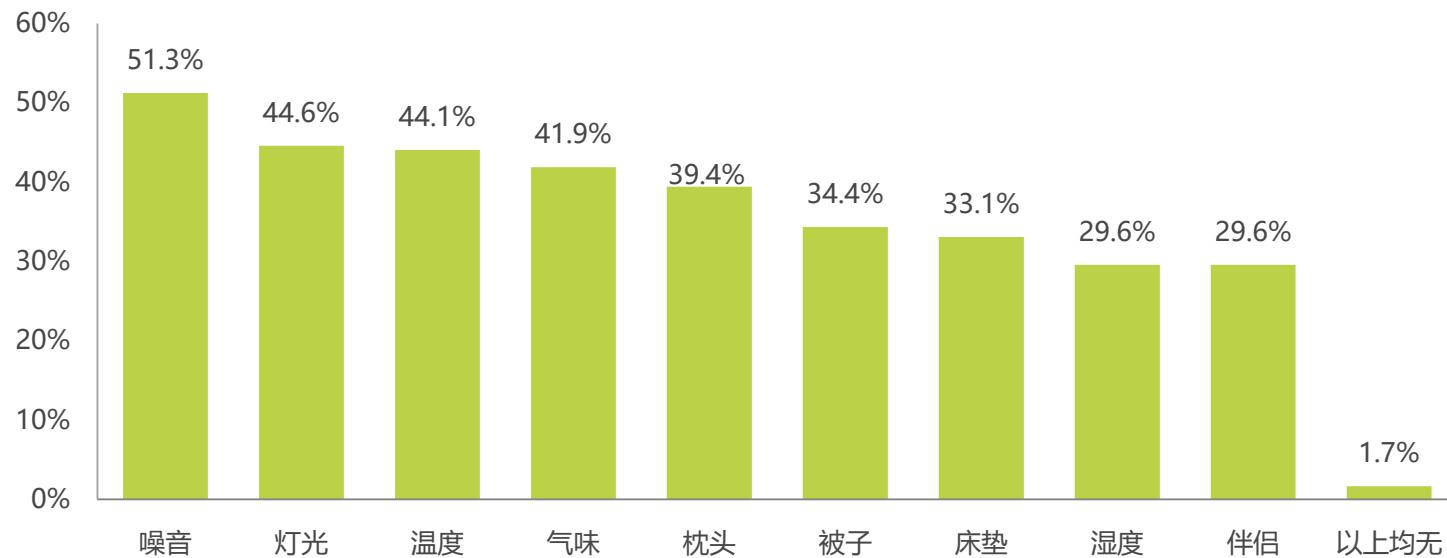
iResearch
艾瑞咨询

超过五成员工认为噪音是影响睡眠的主要因素

噪音是影响睡眠的最主要因素：51.3%的互联网员工认为噪音是影响睡眠的重要因素。

灯光、温度、气味也是常见影响人们睡眠的主要因素：分别有44.6%、44.1%和41.9%的互联网员工认为灯光、温度、气味是影响睡眠的重要因素。

影响睡眠的主要因素



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索纳

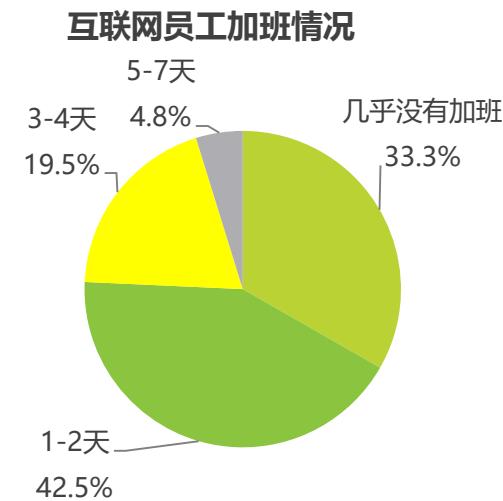
SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

加班、压力对睡眠影响大

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

接近七成互联网员工有加班的经历，超四成员工认为压力大对睡眠造成较大影响



只有 6.2% 的互联网员工积极响应加班
63.7% 的互联网员工表示不喜欢加班

工作压力



工作压力对睡眠的影响



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢 SINOMAX 赛诺 共同调研联合发布

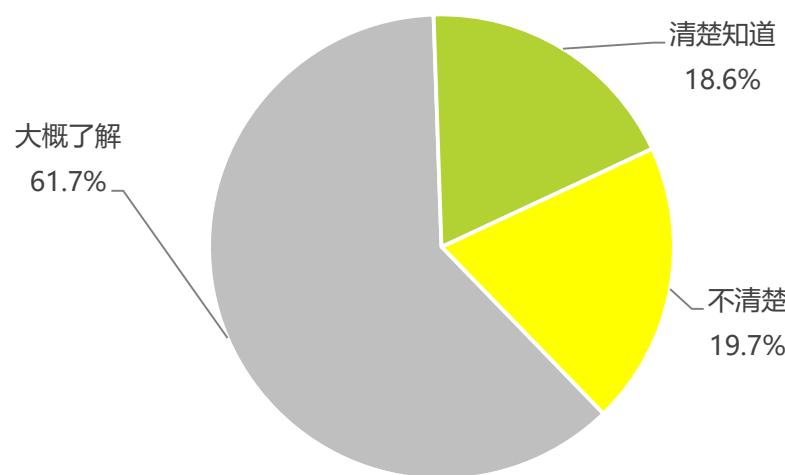
对失眠的了解程度

Sleepace 享睡

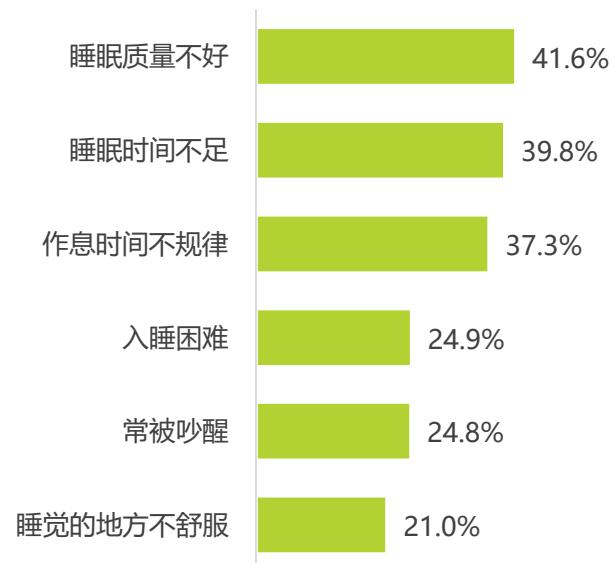
iResearch
艾瑞咨询

互联网员工对失眠的了解程度普遍不高，睡眠质量不好是他们对于睡眠不满的主要原因

互联网员工对失眠的理解程度



互联网员工对睡眠不满的原因



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索纳

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

过劳新闻舆论对员工的影响

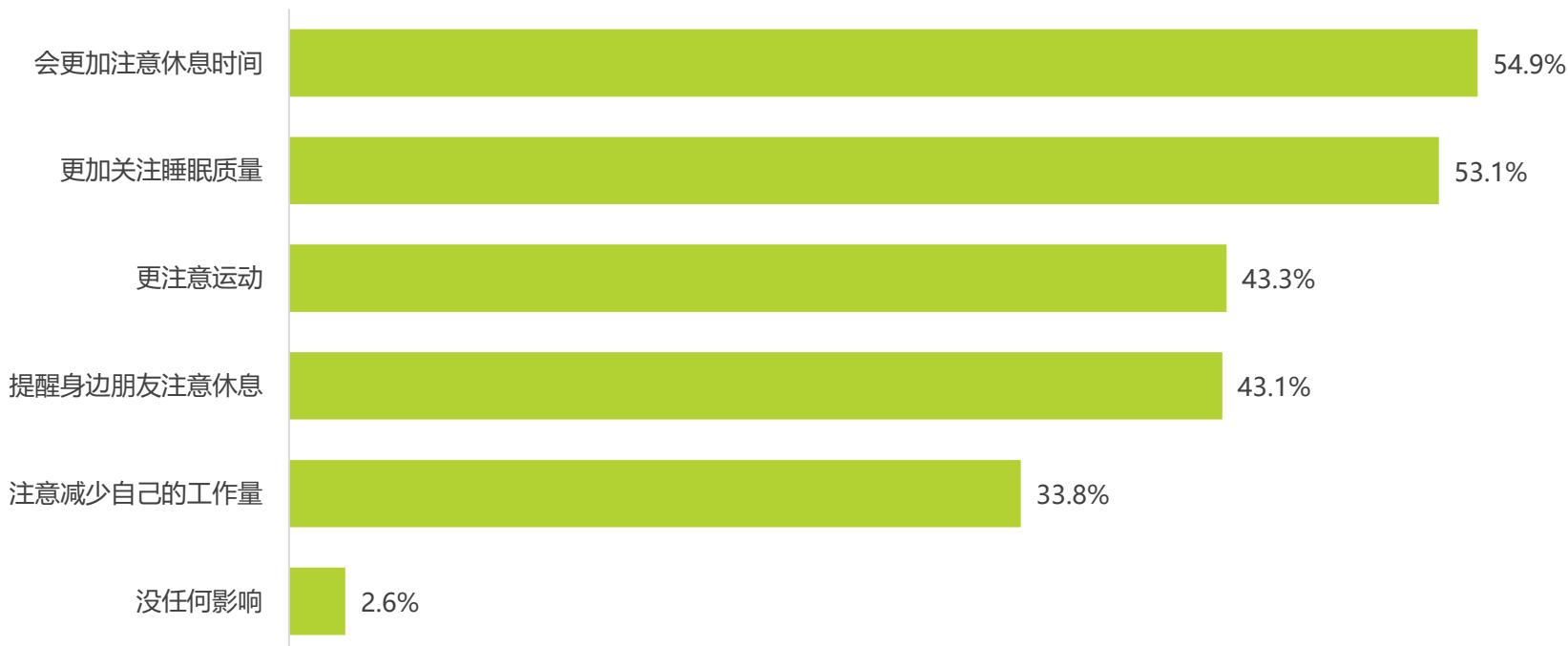
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

接触过劳死这类新闻会引起人们对于休息的重视

大部分互联网员工接触过劳死新闻都会受到一定影响，引起他们对于休息的重视：54.9%的人听到这类新闻后会更加重视休息时间，53.1%会更加关注睡眠质量，只有2.6%的人表示自己不会受到任何影响。

互联网员工听到过劳死新闻后的反应



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢
罗兰索纳

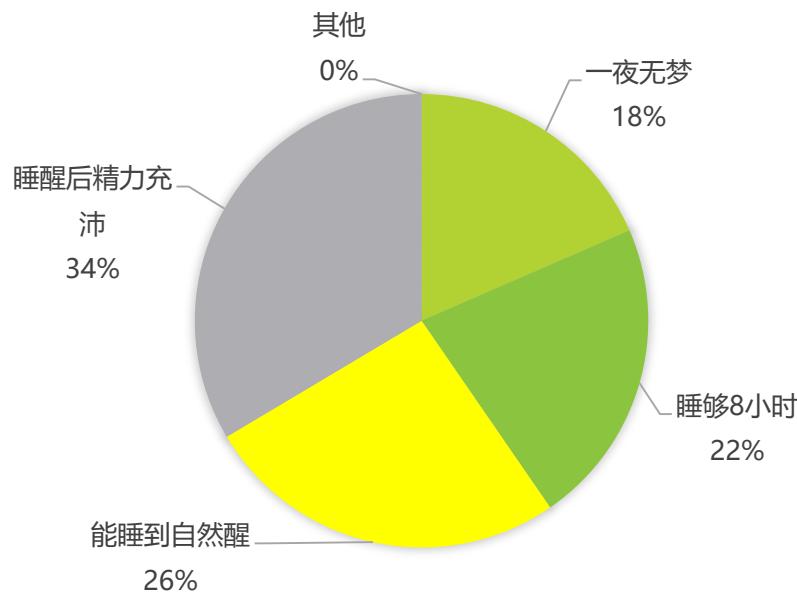
SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

睡眠不好对员工的影响

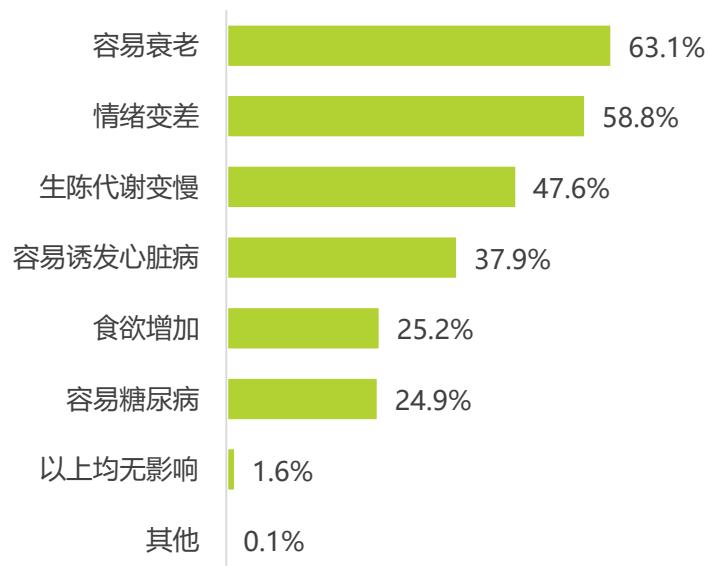
Sleepace 享睡 iResearch
艾瑞咨询

睡醒后精力充沛、睡到自然醒是最被认可的好睡眠；超六成互联网员工认为睡不好会容易衰老

互联网员工认可的高质量睡眠



互联网员工认为睡眠不好的影响



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

睡眠对健康的影响

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

接近六成互联网员工认为睡眠不好对健康影响较大

互联网员工有睡眠问题的比例



认为睡眠不好，对健康的影响
较大的员工比例

58.1%

认为睡眠不好，对工作的影响
较大的员工比例

48.6%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得
备注：影响程度% = 影响较大% + 影响严重%

感谢

罗兰紫坊

SINOMAX 赛诺

喜马拉雅FM

共同调研联合发布

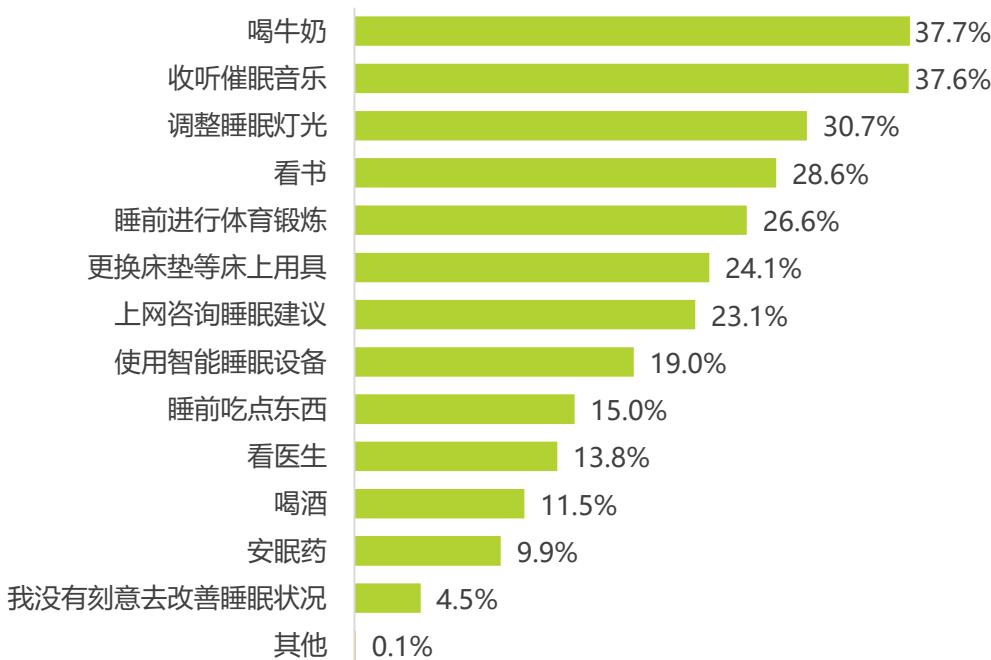
常见改善行为和投入金额

Sleepace 享睡

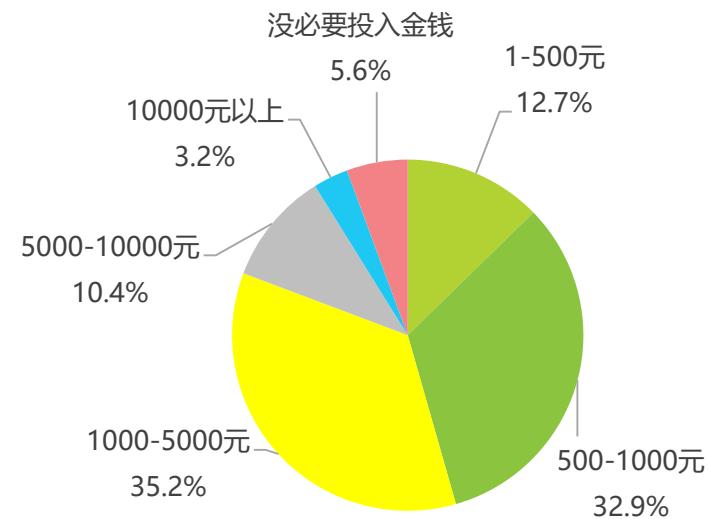
iResearch
艾瑞咨询

喝牛奶、听催眠音乐、调整灯光是员工改善睡眠常见行为，
互联网员工愿意为改善睡眠投入平均金额2436元

互联网员工改善睡眠的常见行为



互联网员工改善睡眠愿意投入的金额



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索纳

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

最期待改善睡眠需求

Sleepace 享睡

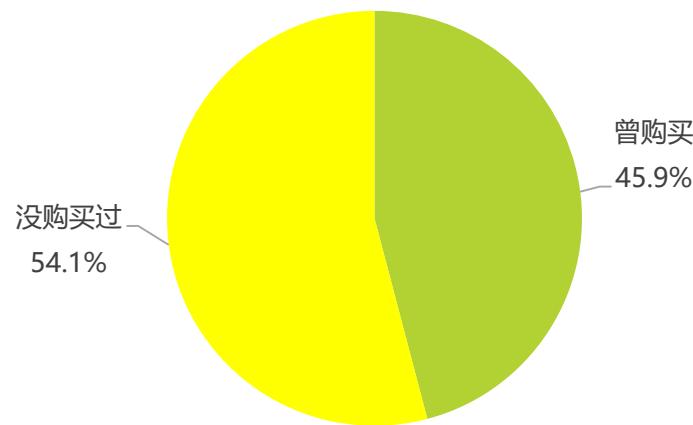
iResearch
艾瑞咨询

超过四成的互联网员工曾购买过改善睡眠的产品

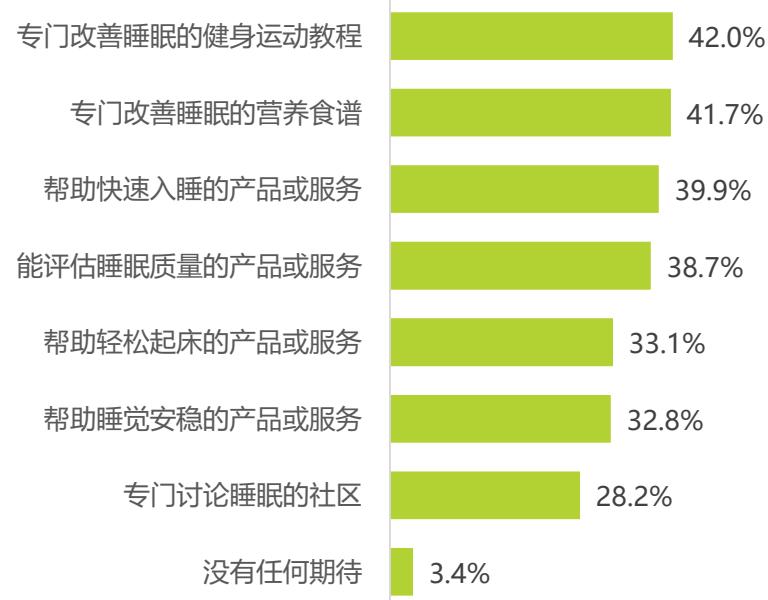
超过四成的互联网员工曾经购买过改善睡眠的产品：45.9%的互联网员工曾经购买睡眠产品。

运动健身教程、睡眠食谱、快速入眠、评估睡眠的产品和服务是员工最期望的改善需求：分别有42%、41.7%、39.9%和38.7%的互联网员工期待专门改善睡眠的健身运动教程、专门改善睡眠的营养食谱、帮助快速入睡的产品和能评估睡眠质量的产品。

互联网员工购买睡眠产品的比例



互联网员工期望的改善睡眠需求



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

不同行业员工的睡眠状况

感谢  罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

互联网不同行业睡眠质量

Sleepace 享睡 iResearch
艾瑞咨询

互联网员工睡眠质量普遍偏低，其中BAT员工睡眠时间最短

互联网员工睡眠质量得分普遍较低，其中在线视频员工睡眠质量最好，平均得分为76分，其次是汽车服务员工，得分为75.1分；旅行服务、搜索服务员工的睡眠质量最低，两者睡眠质量得分均为73.3分。



互联网行业的员工平均睡眠时间不足7小时，其中BAT巨头员工睡眠时间最短

除了下载服务行业的从业人员，其余调查到的互联网行业从业人员的平均睡眠时长均不足7个小时。

(据美国的一个调查发现，死亡率最低的睡眠时长为7个小时，6-8个小时为成人睡眠的标准时长)

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

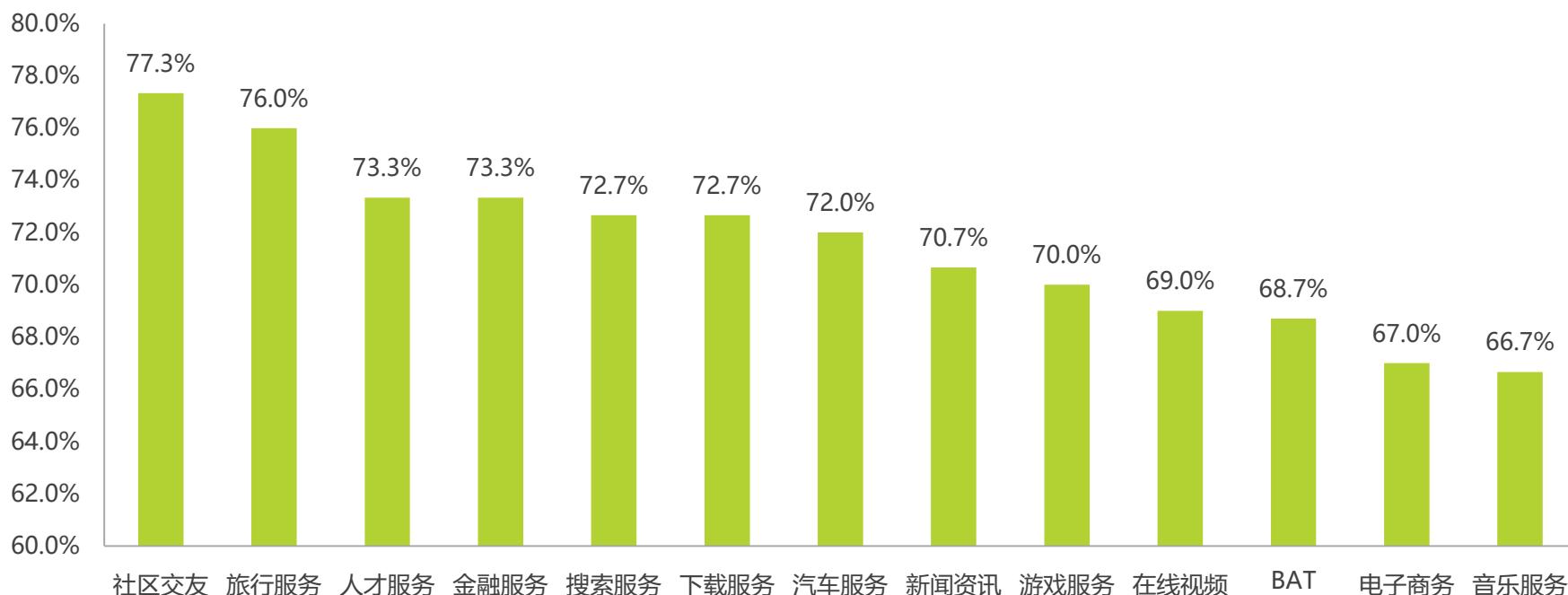
感谢 SINOMAX 赛诺 共同调研联合发布

互联网行业的失眠问题

互联网行业从业人员失眠的现象较为普遍

互联网员工的失眠现象较为普遍：社区交友、旅行服务、人才服务行业员工的睡眠比例高达77.3%、76%和73.3%。音乐服务和电子商务的失眠比例较低，分别为66.7%和67%。

不同互联网行业的员工失眠比例



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得
备注：失眠的比例% = 偶尔失眠% + 经常失眠%

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

认为自身有睡眠问题的比例 超过六成互联网员工认为自己存在睡眠问题

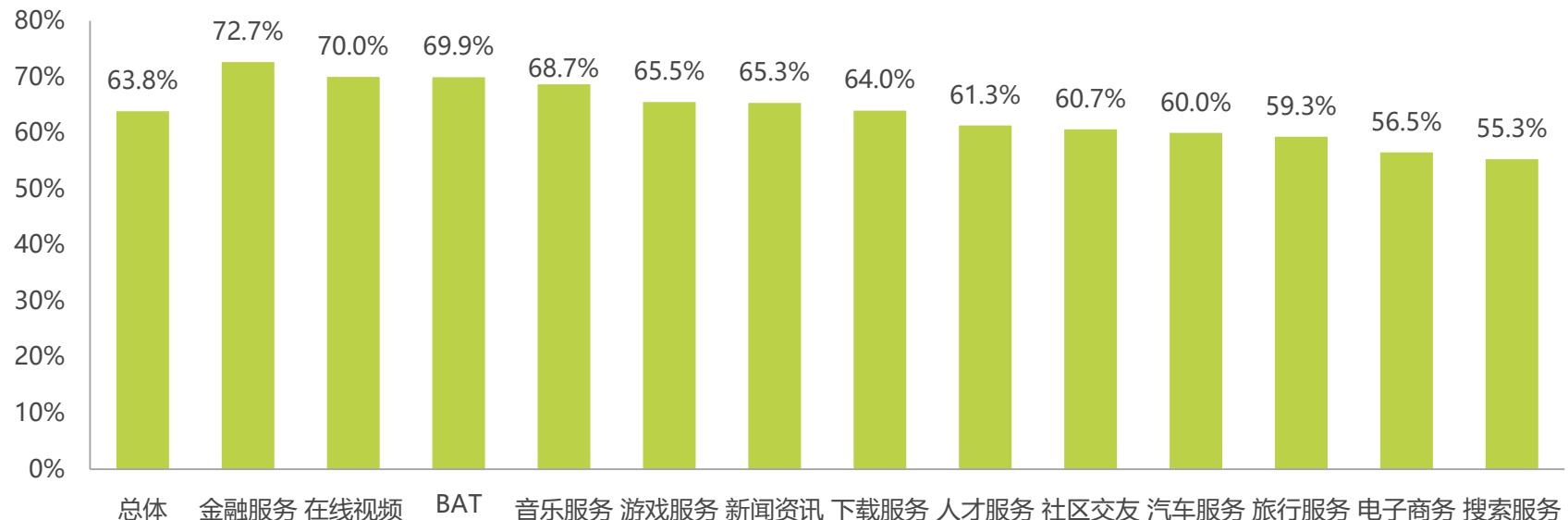
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

63.8%的互联网员工认为自己存在睡眠质量的问题。

互联网金融、在线视频和BAT的员工认为自己睡眠存在问题的比例尤为突出。

不同互联网行业的员工认为自身有睡眠问题的比例



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

不同行业工作压力

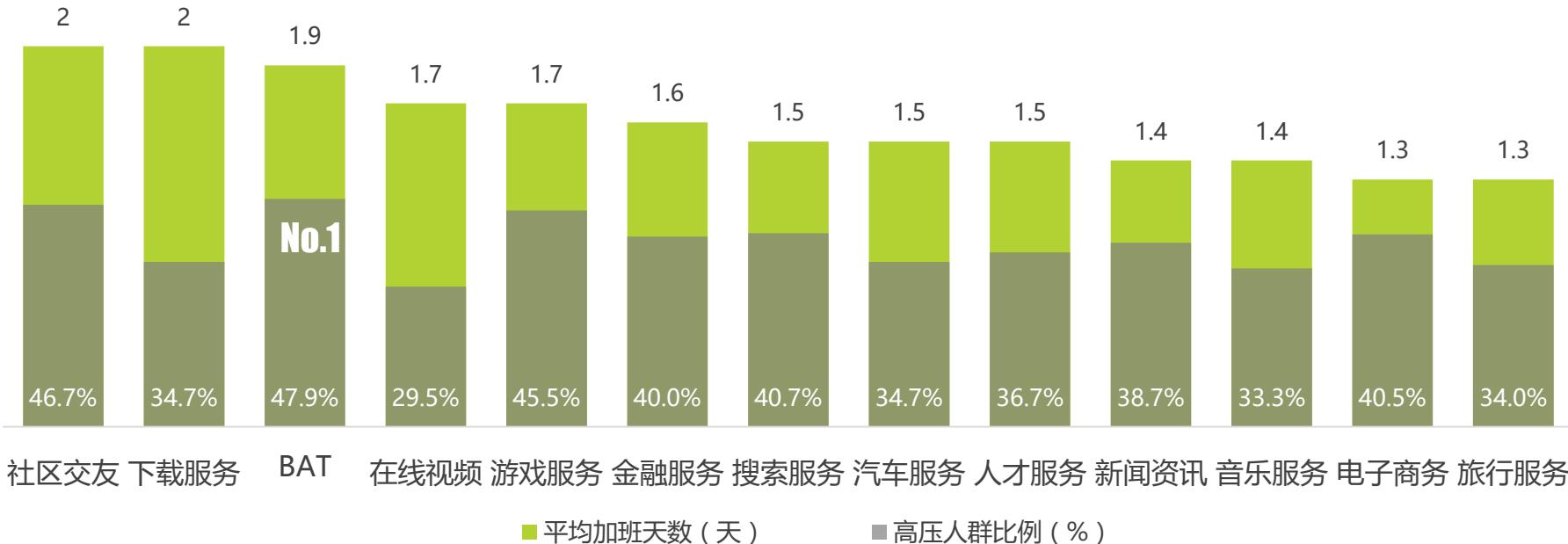
Sleepace 享睡 iResearch
艾瑞咨询

社区交友和下载服务员工加班时间最多，而BAT压力最大

每周加班天数最多的是交友社区和下载服务行业，均为2天，而BAT紧跟其后，每周加班1.9天。

论到工作压力，BAT员工最高，有47.9%的BAT员工认为自己的工作压力较大。此外，根据本次调查，有42.1%的互联网员工认为工作压力对睡眠有较大影响。

不同互联网行业的员工平均每周加班天数及高压人群比例



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得
备注：高压人群比例指认为自己工作压力较大的员工占该行业总体的比例

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

BAT员工睡眠特征

感谢 

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

整体睡眠状况对比

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

BAT员工工作强度大、压力大但依然能睡个好觉

BAT员工睡眠相关数据

高工作压力人群比例 : 47.9%



行业总体 : 38.7%



每周加班天数 : 1.9天



行业总体 : 1.6天

睡眠质量评分 : 74.8分



行业总体 : 74.2分

数据来源 : 2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索纳

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

BAT员工睡眠特征

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询



员工日常娱乐行为

活跃、有品位的美食家：

与其他行业员工相比，BAT员工以下休闲娱乐方式较为突出：

- 户外运动 38%
- 寻找美食 31.9%
- 听音乐会/看话剧 30.1%

员工睡眠行为

员工态度

睡不着就玩手机看新闻：

- 75.5%的BAT员工睡不着的时候会选择玩手机，这比例远高于同行水平
- 玩手机的主要内容是看新闻，比例高达60%

喜欢午睡：

- 76.1%的BAT员工有午睡的习惯

认为自己睡不够：

- 46%的BAT员工对于自己睡眠不足的问题较为不满，高于整体39%的水平

关爱家人：

- 57.1%的BAT员工会关注自己父母的睡眠质量，远高整体的47.3%

期望有改善睡眠的美食：

- 52.1%的BAT员工期待有可以改善睡眠的营养食谱

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

产品经理、市场运营和程序员的对比

感谢  罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

产品、市场、程序员睡眠概况

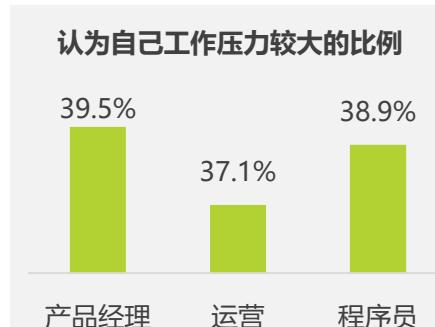
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

产品经理/助理：工作压力是三者中最大，对自己睡眠质量的评估倾向于积极，实际经常失眠比例最高；（产品经理压力来自：boss催进度、产品KPI主要负责人，管理、协调资源的压力）

运营市场人员：工作压力是三者中最少，失眠比例也最少；

程序员：工作压力略低于产品经理，对自己睡眠质量评估倾向于消极，实际失眠比例略低于产品经理；



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
基数：产品经理 N=385，运营 N=655，程序员 N=696；

感谢

罗兰家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

产品经理的特征

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

人物特征

- **上床后喜欢看书**：46.3%的产品经理上床后喜欢看书
- **对身边事物更加关注**：在床上玩手机的内容是看新闻和浏览生活信息的比例较高
- **喜欢纯音乐的闹铃**：使用闹钟的产品经理中，有60.3%是使用纯音乐
- **热爱美食**：28.8%的产品经理娱乐休闲中热衷探寻美食



Characteristic： 特征解读：

求知欲强，乐于吸收新的知识；
更加关注身边的人和事物（更热爱看新闻）；
积极向上，热爱美食；

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
基数：产品经理 N=385，运营 N=655，程序员 N=696；
备注：人物特征为三者（产品、运营、程序）比较之中，产品经理突出的特征；

感谢

罗兰

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

运营/市场人员的特征

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询



人物特征

- **更喜欢裸睡**：23.7%的市场运营人员有裸睡的习惯
- **睡眠中容易醒来**：52.7%的市场运营人员失眠的症状是睡中易醒，中间反复多次起床
- **抱怨睡眠时间不足的比例较高**：42.3%的市场/运营人员抱怨睡眠时间不足
- **热爱集体活动**：聚会、旅游、散步的娱乐休闲方式比例高于产品经理和程序员

Characteristic ：特征解读：

外向；
群体生物，喜欢热闹的活动（如聚会、旅行）；

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
基数：产品经理 N=385，运营 N=655，程序员 N=696；
备注：人物特征为三者（产品、运营、程序）比较之中，运营人员突出的特征

感谢
罗兰贝格

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

程序员的特征

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

人物特征

- 睡不着喜欢玩手机：72.1%的程序员表示睡不着喜欢玩手机
- 喜欢纯音乐的闹铃：60.1%的程序员喜欢自己是闹铃是纯音乐
- 对身边人（包括自己）睡眠质量的关注较少：对自己、子女、父母的睡眠质量关注均低于其他两类人
- 对唱K、摄影、美食等的兴趣较低：娱乐活动是唱K、摄影、美食的比例较其他人低



Characteristic : 特征解读：

内向；
专注，因此对身边人事较为冷漠（对其他人的睡眠质量关注较低）；

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
基数：产品经理 N=385，运营 N=655，程序员 N=696；
备注：人物特征为三者（产品、运营、程序）比较之中，程序员突出的特征

感谢
罗兰德

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

其他发现

感谢  罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

不同城市睡眠质量对比

Sleepace 享睡

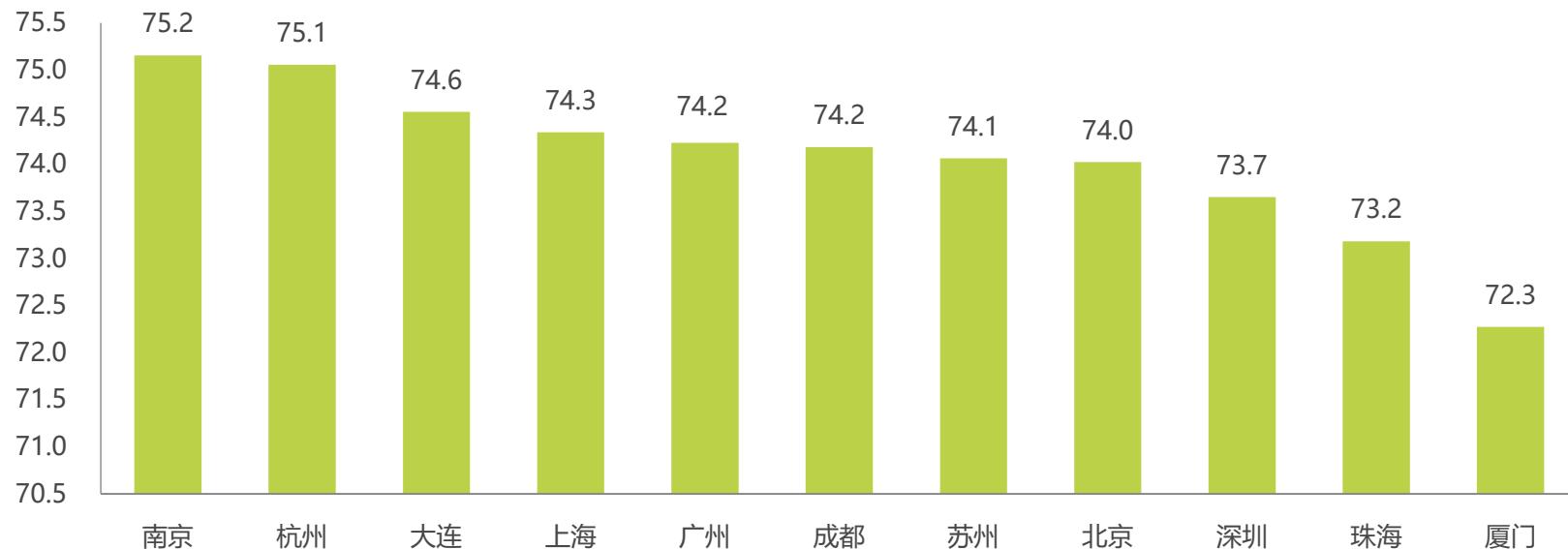
iResearch
艾瑞咨询

南京杭州的睡眠质量最高，北上广深中深圳的睡眠质量最低

次调查中，南京、杭州的睡眠质量最高，睡眠质量分别为75.2分和75.1分。

北上广深中，上海的睡眠质量最高，为74.3分，其次是广州，为74.2分，深圳的睡眠质量最差，为73.7分。

不同城市的互联网员工睡眠质量对比



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
备注：睡眠质量评分为100分制

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

不同融资阶段公司员工睡眠质量对比

Sleepace 享睡

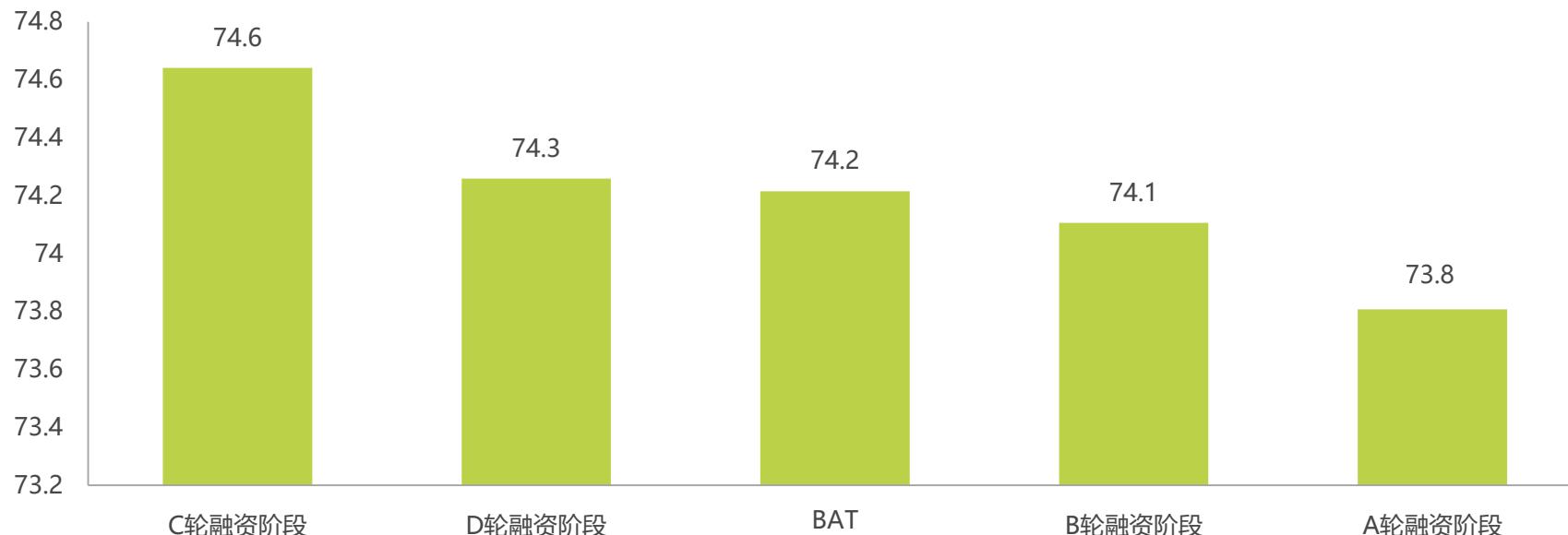
iResearch
艾瑞咨询

A轮公司员工的睡眠质量最低，C轮融资阶段公司员工的睡眠质量最高

本次调查中，C轮融资公司员工的睡眠质量最高，为74.6分，其次是D轮融资公司员工，为74.3分，BAT员工睡眠质量为74.2分，位列第三。

A轮、B轮融资公司由于业务及盈利模式尚未成型，公司处于高速发展时期，员工压力可能较大，因此睡眠质量也相应较低，分别只有73.8分和74.1分。

不同融资阶段的互联网公司员工与BAT员工睡眠质量评分对比



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；
备注：睡眠质量评分为100分制

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

感谢

罗兰

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

互联网员工的睡眠质量处于一般的水平

整体看，只有22.6%的互联网员工表示确切清楚自身的睡眠质量。

对自身的睡眠质量评价中，总体的评分达74.2，处于一般的水平；其中在线视频和汽车服务的睡眠质量评分最高，分别为76分和75.1分。

不同互联网行业的员工对自身睡眠质量的评分

	总体	在线视频	汽车服务	人才服务	BAT	电子商务	新闻资讯	社区交友	音乐服务	游戏服务	金融服务	下载服务	搜索服务	旅行服务	
不清楚	15.3%	21.0%	19.3%	19.3%	12.9%	10.5%	15.3%	10.7%	20.0%	14.0%	13.3%	22.0%	5.3%	15.3%	
一般	62.1%	60.5%	65.3%	56.7%	57.1%	58.0%	62.7%	66.0%	60.0%	68.0%	57.3%	59.3%	73.3%	63.3%	
清楚	22.6%	18.5%	15.3%	24.0%	30.1%	31.5%	22.0%	23.3%	20.0%	18.0%	29.3%	18.7%	21.3%	21.3%	
自身睡眠质量评价	低于60分	3.7%	2.5%	4.1%	0.8%	3.5%	4.5%	4.7%	3.0%	5.0%	4.1%	4.6%	9.4%	0.7%	1.6%
	60-70分	23.8%	18.4%	16.5%	20.7%	20.4%	23.5%	25.2%	22.4%	18.3%	29.7%	22.3%	22.2%	38.0%	29.1%
	70-80分	53.9%	54.4%	59.5%	59.5%	54.9%	49.7%	49.6%	59.7%	64.2%	45.3%	59.2%	49.6%	44.4%	56.7%
	80-90分	15.7%	17.7%	15.7%	16.5%	18.3%	18.4%	18.1%	14.9%	10.8%	18.6%	13.1%	16.2%	12.0%	11.0%
	90-100分	2.9%	7.0%	4.1%	2.5%	2.8%	3.9%	2.4%	0.0%	1.7%	2.3%	0.8%	2.6%	4.9%	1.6%
	Mean=	74.2	76.0	75.1	75	74.8	74.6	74.1	73.8	73.8	73.7	73.6	73.5	73.3	73.3

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢  SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

上床到准备睡觉平均时长

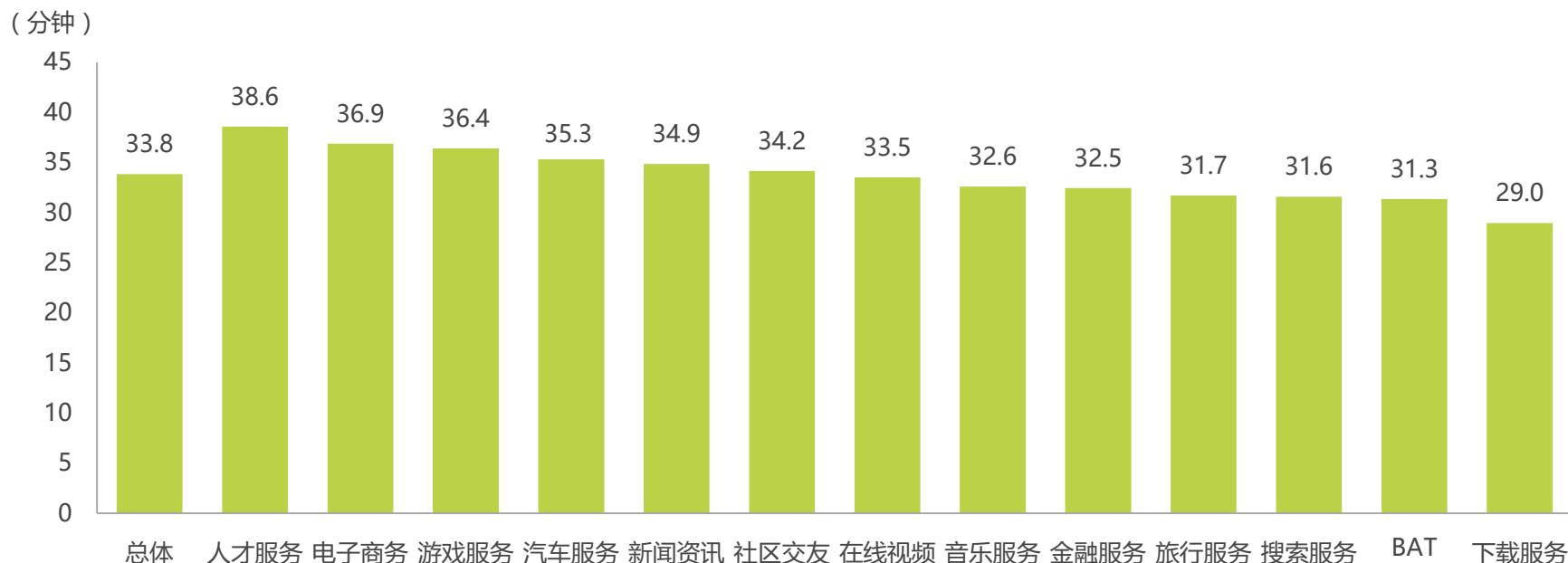
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

互联网员工从上床到准备睡觉大约需要33.8分钟

互联网员工从上床到准备睡觉需要33.8分钟，其中人才服务和电子商务员工上床到准备睡觉的时间最长，分别为38.6和36.9分钟。

不同互联网行业的员工上床到准备睡觉的平均时长



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；

感谢

罗兰索

SINOMAX

赛诺

喜马拉雅FM

共同调研联合发布

睡不着会做的事情

Sleepace 享睡

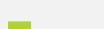
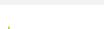
iResearch
艾瑞咨询

手机成了人们睡不着时候的主要消遣

整体看，68.9%的互联网员工会在睡不着的时候玩手机。

分看行业看，BAT员工睡不着玩手机的比例会更加突出，占了75.5%；而搜索服务的员工，则更加喜欢在睡不着的时候做爱做的事情。

不同互联网行业的员工睡不着会做的事情

总体		搜索服务	在线视频	社区交友	电子商务	新闻资讯	金融服务	游戏服务	汽车服务	旅行服务	人才服务	音乐服务	下载服务	BAT
玩手机		68.9%	68.0%	61.5%	70.0%	73.5%	72.7%	68.0%	69.5%	75.3%	72.0%	70.7%	60.0%	59.3%
做爱做的事		38.2%	46.0%	37.5%	42.0%	35.0%	34.7%	34.0%	40.5%	32.7%	42.0%	36.7%	34.0%	39.3%
看电视/视频		36.5%	40.7%	39.0%	43.3%	38.5%	38.7%	41.3%	35.0%	36.7%	27.3%	38.7%	30.0%	35.3%
吃东西		19.5%	21.3%	18.0%	20.7%	19.5%	16.7%	14.7%	24.5%	17.3%	20.7%	22.7%	17.3%	20.7%
写日记		15.2%	10.7%	20.0%	14.0%	16.0%	17.3%	12.0%	9.0%	12.7%	10.7%	10.7%	14.0%	29.3%
运动		14.5%	18.7%	17.5%	10.7%	17.0%	15.3%	10.0%	7.5%	14.7%	12.7%	16.0%	12.0%	25.3%
其他		0.9%	0.0%	1.0%	2.7%	0.5%	0.7%	3.3%	1.0%	1.3%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得；

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

睡眠中的坏习惯

约有三分之一的互联网员工有半夜打鼾和半夜起床的问题

整体看，分别有36.9%和35.6%的互联网员工有半夜打鼾和半夜起床的问题。

其中，在线视频员工的磨牙和半夜起床问题较为突出，社区交友和汽车服务类员工的半夜打鼾问题较为突出。

不同互联网行业的员工睡眠中的坏习惯

总体	搜索服务	在线视频	社区交友	电子商务	新闻资讯	金融服务	游戏服务	汽车服务	旅行服务	人才服务	音乐服务	下载服务	BAT	
打鼾	36.9%	38.7%	25.0%	45.3%	39.0%	30.7%	38.0%	38.0%	45.3%	44.0%	39.3%	30.7%	34.7%	33.7%
半夜起床	35.6%	27.3%	42.0%	39.3%	36.0%	38.0%	36.0%	33.5%	38.0%	28.7%	37.3%	28.0%	38.7%	38.0%
磨牙	21.0%	18.0%	24.5%	20.0%	17.5%	16.0%	20.0%	23.5%	18.0%	18.0%	24.0%	24.0%	24.0%	23.9%
以上均无	32.9%	40.7%	32.5%	27.3%	36.0%	36.7%	32.7%	31.0%	32.7%	27.3%	30.7%	34.7%	32.0%	33.1%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

早上起床的方式 约四成人被闹钟闹醒

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

整体看，41.2%的员工早上是被闹钟闹醒的，其次是有26.2%的员工是睡到差不多到点就提早醒。

分行业看，游戏服务的员工早上被闹钟闹醒的比例较为突出；而旅行服务的员工的起床情形则较为幸福，他们早上自然醒的比例高于其他同行。

不同互联网行业的员工起床方式



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

闹钟的时间

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

闹钟定的时间集中在早上六点到七点，相对较早

早起的人更加有定闹钟的需要：从定闹钟的时间看，主要集中在早上六点到七点，占比为40.5%，其次是早上七点到八点，占比为38.6%。

不同互联网行业的员工闹钟时间

总体		搜索服务	在线视频	社区交友	电子商务	新闻资讯	金融服务	游戏服务	汽车服务	旅行服务	人才服务	音乐服务	下载服务	BAT
6:00之前	 6.3%	16.9%	2.3%	6.3%	3.9%	7.1%	4.7%	5.6%	6.8%	6.8%	3.4%	3.5%	5.3%	10.5%
6:00-7:00	 40.5%	49.2%	39.5%	39.7%	35.1%	41.1%	37.5%	36.4%	50.8%	39.0%	37.3%	31.6%	44.7%	47.7%
7:00-8:00	 38.6%	25.4%	43.0%	39.7%	46.8%	42.9%	42.2%	42.1%	33.9%	25.4%	47.5%	42.1%	28.9%	33.7%
8:00-9:00	 13.0%	8.5%	12.8%	11.1%	14.3%	7.1%	12.5%	13.1%	8.5%	28.8%	11.9%	22.8%	13.2%	7.0%
9:00-10:00	 1.0%	0.0%	2.3%	3.2%	0.0%	0.0%	1.6%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.9%	0.0%
10:00以后	 0.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	1.6%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

LUOLAI
罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

关注睡眠的对象

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

互联网员工对配偶睡眠状况的关注超过自身

整体看，有52.6%的员工关注配偶的睡眠状况，超过对自身睡眠状况的关注（只有40.3%的人会关注自身的睡眠状况）。分行业看，电子商务和汽车服务的员工对配偶的关注程度较高，而BAT员工则较为孝顺，对父母睡眠的关注程度超过其他同行。

不同互联网行业的员工关注睡眠状况的对象

总体		搜索服务	在线视频	社区交友	电子商务	新闻资讯	金融服务	游戏服务	汽车服务	旅行服务	人才服务	音乐服务	下载服务	BAT
配偶	 52.6%	49.3%	55.0%	58.7%	60.5%	55.3%	48.7%	54.5%	60.0%	57.3%	44.0%	43.3%	39.3%	54.0%
父母	 47.3%	41.3%	42.5%	41.3%	46.5%	54.0%	54.7%	46.5%	42.7%	48.0%	48.7%	45.3%	47.3%	57.1%
自己	 40.3%	31.3%	37.0%	38.7%	41.5%	38.7%	49.3%	46.5%	37.3%	34.7%	42.7%	37.3%	42.0%	45.4%
子女	 37.2%	23.3%	36.5%	33.3%	43.0%	44.7%	34.7%	37.5%	42.0%	34.7%	38.7%	36.7%	40.7%	36.8%
朋友	 22.8%	20.0%	21.5%	30.7%	22.0%	22.0%	15.3%	25.0%	21.3%	26.7%	26.7%	16.0%	22.0%	27.0%
没有关注任何人	 5.8%	6.7%	3.0%	6.7%	8.5%	5.3%	3.3%	7.0%	6.0%	4.0%	7.3%	7.3%	3.3%	6.7%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

UOLAI
罗莱家纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

加班时间点

BAT员工的加班时间最晚

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

从整体分布看，加班结束的时间点集中在晚上9点，占比达30.3%。

分行业看，BAT员工加班的时间最晚，其中加班到9点后的比例高达84.5%。

不同互联网行业的员工加班时间点

总体		搜索服务	在线视频	社区交友	电子商务	新闻资讯	金融服务	游戏服务	汽车服务	旅行服务	人才服务	音乐服务	下载服务	BAT	
晚上7点		8.2%	8.4%	2.1%	3.6%	11.8%	13.1%	9.9%	7.9%	8.4%	8.2%	11.7%	14.6%	4.4%	6.9%
晚上8点		21.8%	29.0%	21.7%	20.5%	21.8%	24.2%	22.0%	12.9%	25.3%	20.0%	25.2%	32.3%	24.6%	8.6%
晚上9点		30.3%	19.6%	41.3%	31.3%	25.5%	24.2%	26.4%	33.8%	30.5%	29.4%	25.2%	18.8%	37.7%	41.4%
晚上10点		21.8%	19.6%	18.2%	27.7%	25.5%	25.3%	28.6%	26.6%	18.9%	18.8%	16.5%	20.8%	12.3%	25.0%
晚上11点及以后		17.9%	23.4%	16.8%	17.0%	15.5%	13.1%	13.2%	18.7%	16.8%	23.5%	21.4%	13.5%	21.1%	18.1%
加班到9点后的比例		70.0%	62.6%	76.3%	76.0%	66.5%	62.6%	68.2%	79.1%	66.2%	71.7%	63.1%	53.1%	71.1%	84.5%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗兰索

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

工作压力

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

BAT的工作压力最大，社区交友紧跟其后

47.9%的BAT员工认为自己的工作压力较大，高于其他行业，此外，社区交友和游戏服务也有超过45%的员工认为自身工作压力较大。

整体有42.1%的互联网员工认为工作压力对睡眠的影响较大。

不同互联网行业的员工工作压力程度及对工作压力影响睡眠的看法

总体		BAT	社区交友	游戏服务	搜索服务	电子商务	金融服务	新闻资讯	人才服务	汽车服务	下载服务	旅行服务	音乐服务	在线视频	
压 力 程 度	几乎没有压力	7.1%	1.8%	4.0%	9.0%	5.3%	6.0%	6.0%	6.0%	12.0%	8.0%	10.0%	6.0%	7.3%	10.0%
	比较少压力	23.5%	27.6%	25.3%	17.0%	24.7%	23.0%	20.7%	27.3%	19.3%	20.7%	28.7%	19.3%	26.0%	26.5%
	一般	30.7%	22.7%	24.0%	28.5%	29.3%	30.5%	33.3%	28.0%	32.0%	36.7%	26.7%	40.7%	33.3%	34.0%
	压力较大	33.9%	41.7%	39.3%	43.0%	36.0%	38.0%	35.3%	34.0%	28.7%	29.3%	27.3%	30.0%	28.7%	27.0%
压力非常大		4.8%	6.1%	7.3%	2.5%	4.7%	2.5%	4.7%	4.7%	8.0%	5.3%	7.3%	4.0%	4.7%	2.5%
Top2Box=		38.7%	47.9%	46.7%	45.5%	40.7%	40.5%	40.0%	38.7%	36.7%	34.7%	34.7%	34.0%	33.3%	29.5%
工 作 压 力 对 睡 眠 的 影 响	完全没有影响	6.6%	4.9%	8.7%	6.0%	4.0%	5.0%	3.3%	4.0%	9.3%	3.3%	15.3%	2.0%	10.0%	10.0%
	影响较少	23.1%	26.4%	21.3%	23.0%	22.7%	22.0%	24.0%	24.7%	20.0%	27.3%	21.3%	18.7%	22.0%	26.5%
	一般	28.1%	22.7%	27.3%	25.0%	26.0%	28.0%	25.3%	32.0%	30.7%	26.7%	26.0%	38.7%	28.0%	30.0%
	影响较大	35.0%	38.7%	36.0%	38.0%	40.0%	39.0%	40.0%	34.0%	29.3%	37.3%	29.3%	34.0%	32.7%	26.5%
影响非常大		7.1%	7.4%	6.7%	8.0%	7.3%	6.0%	7.3%	5.3%	10.7%	5.3%	8.0%	6.7%	7.3%	7.0%
Top2Box=		42.1%	46.0%	42.7%	46.0%	47.3%	45.0%	47.3%	39.3%	40.0%	42.7%	37.3%	40.7%	40.0%	33.5%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

娱乐对于睡眠帮助程度

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

BAT对于娱乐影响睡眠的作用持有更积极的态度

整体看，有42.4%的互联网员工认为娱乐对睡眠有较大帮助。

分行业看，BAT和电子商务的员工对娱乐改善睡眠持有积极的态度，分别有49.7%和48.5%的人认为娱乐对于改善睡眠有较大的帮助。

不同互联网行业的员工对娱乐帮助睡眠的看法

总体		BAT	电子商务	新闻资讯	音乐服务	金融服务	游戏服务	搜索服务	社区交友	下载服务	汽车服务	人才服务	旅行服务	在线视频
没任何帮助	5.1%	3.1%	5.5%	2.0%	6.0%	3.3%	5.0%	6.0%	3.3%	12.0%	5.3%	7.3%	4.7%	3.5%
帮助较少	17.1%	17.2%	11.0%	18.0%	11.3%	13.3%	17.5%	12.0%	16.7%	26.7%	18.7%	16.7%	18.7%	24.0%
一般	35.4%	30.1%	35.0%	33.3%	36.0%	37.3%	31.5%	40.0%	38.0%	22.0%	37.3%	39.3%	42.0%	39.5%
帮助较大	37.2%	44.8%	43.5%	38.7%	44.0%	41.3%	39.5%	37.3%	36.0%	33.3%	32.7%	32.7%	31.3%	28.0%
帮助非常大	5.2%	4.9%	5.0%	8.0%	2.7%	4.7%	6.5%	4.7%	6.0%	6.0%	6.0%	4.0%	3.3%	5.0%
Top2Box=	42.4%	49.7%	48.5%	46.7%	46.7%	46.0%	46.0%	42.0%	42.0%	39.3%	38.7%	36.7%	34.7%	33.0%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢  SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

收听音频时间

Sleepace 享睡

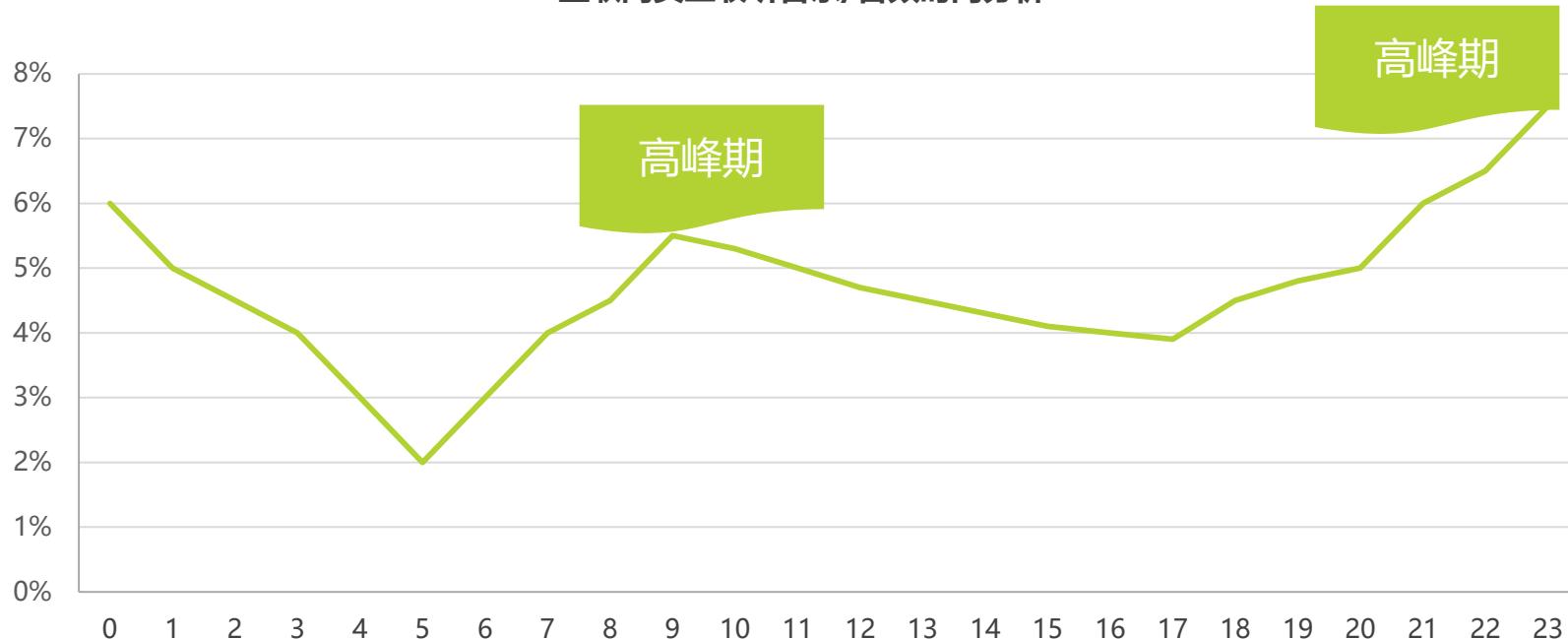
iResearch
艾瑞咨询

互联网员工收听电台的高峰出现在23点-24点

互联网员工收听高峰出现在23点-24点，比一般用户的高峰期推迟1.5小时。

互联网行业工作辛苦，加班晚睡现象比较普遍，超过四成的互联网员工有睡前听音乐/电台的习惯，因此互联网员工收听音乐的高峰出现在23-24点之间。

互联网员工收听音乐/音频时间分析



数据来源：喜马拉雅FM数据研究院

感谢

喜马拉雅

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

收听的音频内容

男性比女性更“爱财”、更“八卦”

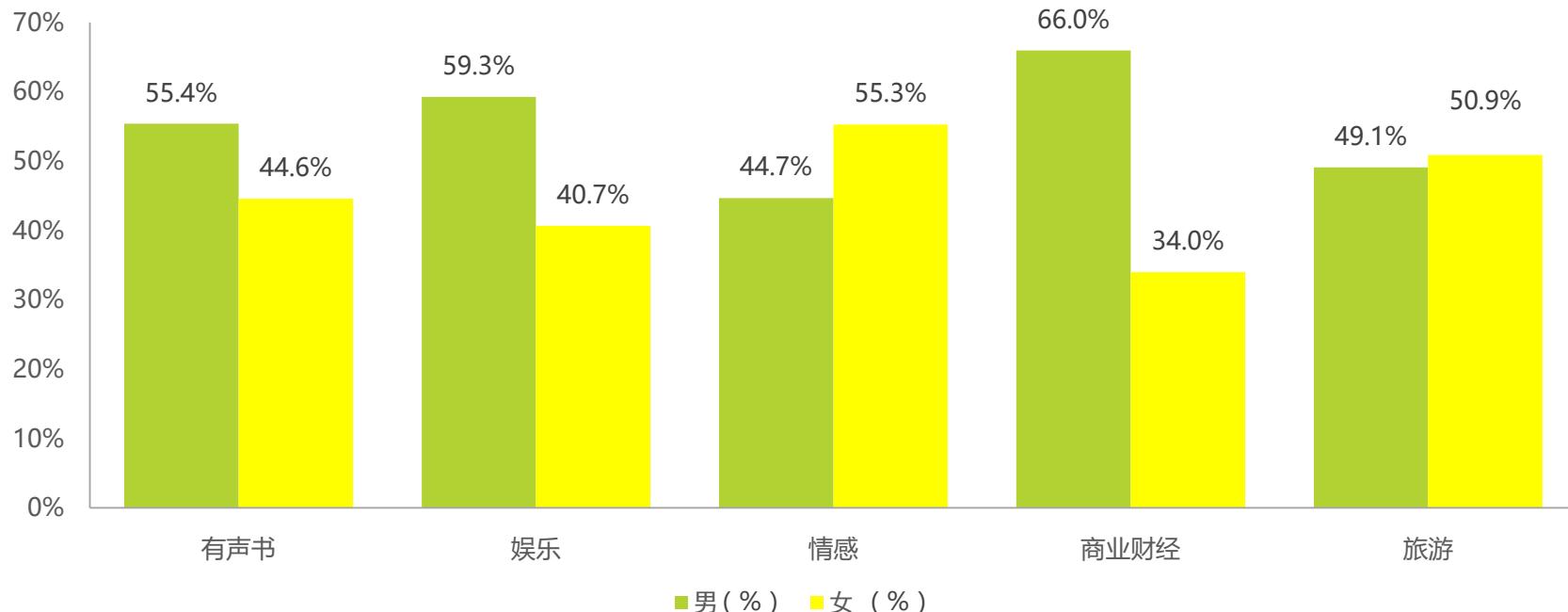
男性员工主要以收听财经类节目、娱乐类节目来释放压力，男性比女性更“爱财”、更“八卦”，女性员工主要是通过深夜情感类节目来抚慰心灵。

互联网员工收听两性话题的占比达到13%，远高于整体平均水准。

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

不同性别的互联网员工收听电台的习惯



数据来源：喜马拉雅FM数据研究院

感谢
罗兰咨询

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

对企业发放睡眠福利的期待程度

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

企业发放睡眠福利的比例与员工的期望有一定差距

整体看企业发放睡眠福利的比例与员工的期望有差距：有46.3%的员工期待企业派发睡眠福利，而在本次调查中，只有33%的人表示他们的企业曾派发睡眠福利。

分行业看，BAT和金融服务的员工最对睡眠福利的期待程度高于其他行业。

不同互联网行业的员工对企业发放睡眠福利的期待程度以及所处企业发放睡眠福利的现状

总体		BAT	金融服务	社区交友	电子商务	游戏服务	搜索服务	人才服务	下载服务	新闻资讯	旅行服务	音乐服务	在线视频	汽车服务	
对企业发放睡眠福利的期望	没任何期待	10.0%	7.4%	11.3%	4.0%	15.0%	12.5%	7.3%	6.7%	12.0%	16.0%	5.3%	8.7%	8.5%	14.0%
	较少期待	15.9%	16.6%	13.3%	16.0%	12.5%	14.5%	7.3%	16.0%	20.0%	16.7%	15.3%	18.7%	23.0%	16.0%
	一般	27.8%	19.0%	19.3%	25.3%	21.0%	24.0%	37.3%	29.3%	26.0%	26.0%	38.7%	34.0%	30.5%	34.0%
	比较期待	30.0%	42.3%	34.0%	41.3%	34.0%	25.5%	32.0%	36.0%	20.0%	27.3%	27.3%	27.3%	22.0%	22.7%
	非常期待	16.3%	14.7%	22.0%	13.3%	17.5%	23.5%	16.0%	12.0%	22.0%	14.0%	13.3%	11.3%	16.0%	13.3%
Top2Box=		46.3%	57.0%	56.0%	54.6%	51.5%	49.0%	48.0%	48.0%	42.0%	41.3%	40.6%	38.6%	38.0%	36.0%
企业是否有睡眠福利	有	33.0%	38.7%	30.0%	40.7%	20.0%	23.0%	28.7%	32.0%	50.7%	25.3%	31.3%	40.7%	40.0%	32.7%
	没有	67.0%	61.3%	70.0%	59.3%	80.0%	77.0%	71.3%	68.0%	49.3%	74.7%	68.7%	59.3%	60.0%	67.3%

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢  SINOMAX 赛诺  喜马拉雅FM 共同调研联合发布

企业提供午睡的环境

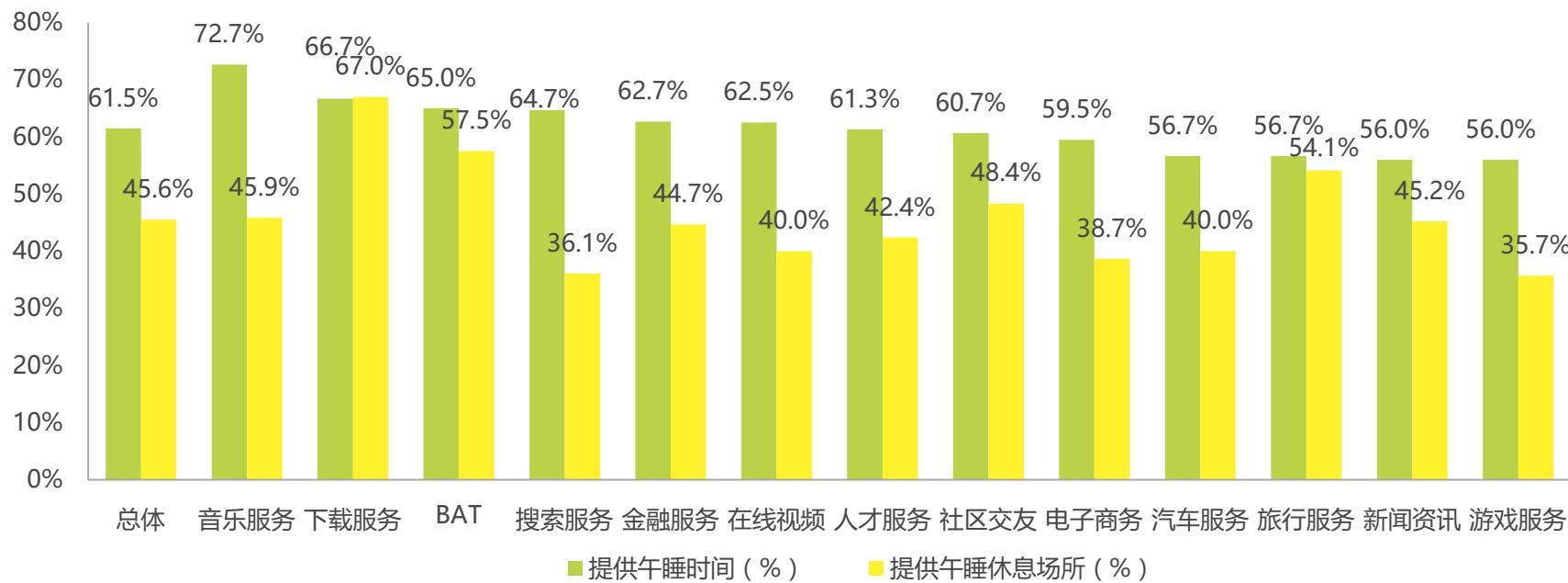
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

部分互联网企业的午睡休息场所相对缺少

整体看，有61.5%的互联网员工表示他们的企业提供午睡时间，而表示企业提供午休场所的员工只有45.6%，这说明有15.9%的员工，他们的企业是提供午睡时间，却没午睡的休息场所，反映着部分互联网企业的午睡休息场所相对缺少。

不同互联网行业的员工所处企业提供午睡时间及场所的比例



数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢

罗莱家纺

SINOMAX 赛诺

喜马拉雅FM

共同调研联合发布

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

感谢

罗兰

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

法律声明

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

本报告为上海艾瑞市场咨询有限公司制作，报告中所有的文字、图片、表格均受到中国法律知识产权相关条例的版权保护。没有经过本公司书面许可，任何组织和个人，不得使用本报告中的信息用于其它商业目的。本报告中部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原著者所有。没有经过原著者和本公司许可，任何组织和个人不得使用本报告中的信息用于其他商业目的。

本报告中运营商收入及相关市场预测主要为公司研究员采用行业访谈、市场调查、二手数据及其他研究方法分析获得，部分数据未经运营商直接认可。本报告中发布的调研数据部分采用样本调研方法，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，部分数据不能够完全反映真实市场情况。本报告只提供给购买报告的客户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据准确性不承担法律责任。

公司服务介绍：

艾瑞咨询集团：<http://www.iresearch.com.cn>

公司产品介绍：

艾瑞客户解决方案：<http://www.iresearch.com.cn/solution>

艾瑞连续数据研究产品：<http://www.iresearch.com.cn/product>

艾瑞专项研究咨询服务：<http://www.iresearch.com.cn/consulting>

艾瑞研究观点报告：<http://www.iresearch.com.cn/report>

艾瑞学院培训业务：<http://www.iresearch.com.cn/institute>

艾瑞媒体会议服务：<http://www.iresearch.com.cn/meeting>

公司资讯网站：

艾瑞网：<http://www.iresearch.cn>

艾瑞广告先锋：<http://www.iresearchad.com>

艾瑞网络媒体精品推荐：<http://www.iwebchoice.com>

联系方式

北京：86-010-51283899

上海：86-021-51082699

广州：86-020-38010229

感谢



SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

洞察互联网的力量

UNLOCK THE POWER OF INTERNET



艾瑞咨询