调研问题（简单框架+深入交流）

1. 基础信息类

性别、年龄、职业

1. 失眠类型及原因

1.短暂性（阶段性）还是长期性

2.原因（开放题）

学习压力

失恋困扰

挫折打击

神经衰弱

不知道什么原因就是睡不着

1. 目前亲自证明过的有效方法

使用眼罩

使用催眠轻音乐

加大运动量

调研内容整理

刘某（女、20、大学生）  
1.环境比较吵，有一点声音都睡不着  
2.可能有心事，明明什么都不想，但是就是睡不着。心情因素（莫名的心情）  
3.睡眠时间比较规律，白天睡觉晚上就睡不着。

张某（男、22、大学生）  
1.心理问题。有一段时间没有什么事情也没有什么压力，精神长期处于亢奋状态。那段时间每天休息时间不超过两小时。  
2.习惯性失眠，前面一段时间因为一些事情不得不熬夜通宵做事情，之后有很长一段时间因为前期的影响而失眠。一般都会选择听一些比较催眠的音乐，慢慢就会恢复正常。

赵某（女、21、大学生）  
1.事情太多，处理不完，心情烦躁。又或者睡前因为某些原因，突然兴奋，导致 失眠。（没有一个很好的方法解决突然其来的状况）  
2.心理暗示，因为一次失眠，每天睡觉的时候都要逼迫自己睡着，可结果往往导致失眠。  
3.因为第二天早上有事，心里害怕第二天起不来，又或者心理暗示自己应该早点睡，结果导致失眠。

王某（女、21、大学生）

1. 阶段性失眠，由于前段时间失恋，经常在入睡之前想念前男友，回忆起以前的一些往事，时常听一些悲伤的歌曲导致难以入睡。常常经过两个小时以上的躺床仍然无法入睡。

赵某（男、18、大学新生）

1. 阶段性失眠，睡眠情况一直比较良好，但由于高考失败，心理落差过大，难以接受，暑假常常在早晨五点醒来。  
   调研人群选择（人群选择、典型用户分析）

普遍性失眠人群。（因为一些简单的外界原因而造成的普遍性失眠，一种比较正常的失眠。）以赵某为例，因为工作压力，又或者一些睡前刺激性状况发生，导致内心不能安静，进而失眠。

精神问题失眠人群。（因为一些心理问题造成的）以张某为例，因为心理问题使身体长期处于一种亢奋状态，导致陷入一种失眠恶循环。

习惯问题失眠人群。（睡眠习惯导致失眠问题）以刘某为例，她的睡眠习惯是要在一个相对安静的环境，稍微的一点声音都能够导致失眠情况的产生。又或者白天睡觉造成的晚上失眠情况。

调研环节分析

前期调研主要是针对普遍的人群，然后发现一些比较有意义、具有很大研究价值的人群。然后再针对这些人群，进行资料了解，列出一些调研问卷的问题（框架就可以），然后进行一些深入式的线下调研（前面几次线下调研的同时，要根据调研结果不断调整问卷结构和具体内容），提出最终的调研问卷，进行线上调研。考虑到线上调研的众多弊端，同时还要继续进行深入式的线下调研，以便保证调研结果的真实性、有效性。然后对线上调研的结果和每次的线下调研的内容进行整合分析。最后根据调研结果，展开相关设计。