

中国睡前音频收听场景研究报告

2018年





近**半数国民**没办法睡个好觉。其中，**女性**的睡眠情况**较差**。睡眠不佳带来的后遗症中，**记忆力下降**最为明显，给生活带来了较为严重负面影响。



音频类APP在**睡前**时段独得宠爱，有效帮助听众**舒缓压力、放松心情**，未来可在**个性化功能**方面多下功夫，满足听众更深层次要求。



蜻蜓FM的夜间用户以**80、90后男性**为主，**小说**是最受夜间听众喜爱的节目类型。喜爱夜间听音频的用户对音频**助眠效果**持**肯定态度**。

睡眠情况分析：睡个好觉真的很难

1

睡前娱乐分析：哪类APP是陪睡首选

2

案例分析：蜻蜓FM如何成为睡眠神助攻

3

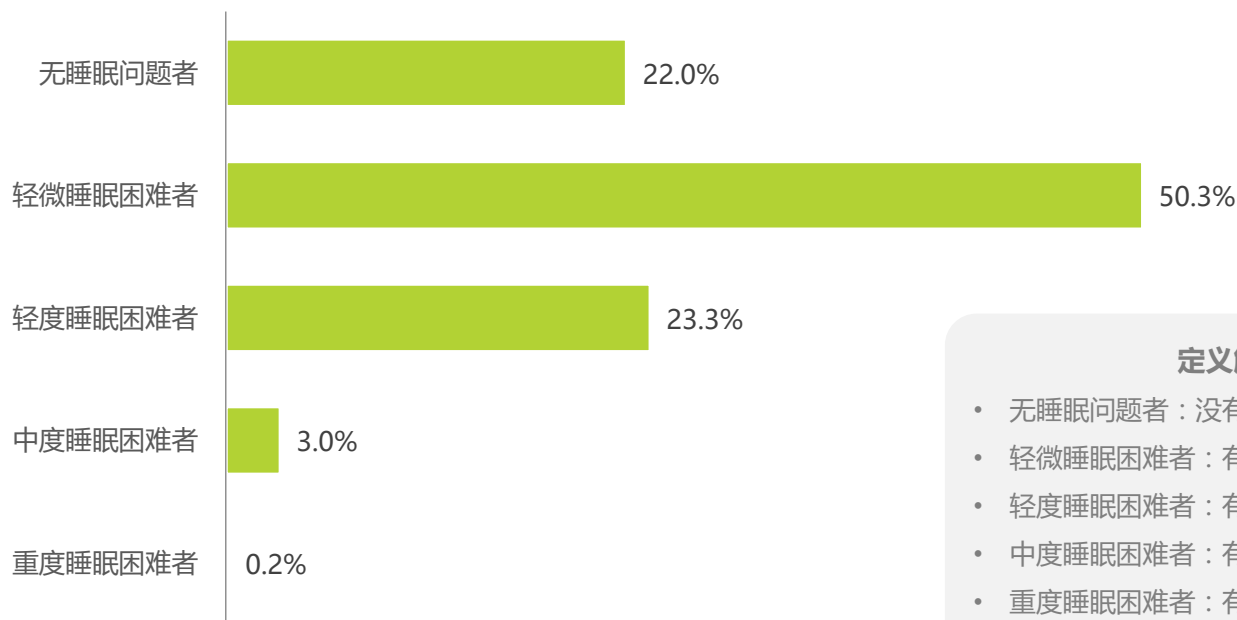
今夜少人好眠

轻微睡眠困难现象普遍

《2013-2017年中国睡眠指数》报告显示，完全没有睡眠问题的上帝宠儿仅占22%，而近8成国民或多或少会出现睡眠问题。

其中，有1-2个睡眠问题的轻微睡眠困难户人数过半，占50.3%，有3-5个睡眠问题的轻度睡眠困难者占比达23.3%。

2017年中国国民睡眠情况



定义解释

- 无睡眠问题者：没有任何睡眠问题
- 轻微睡眠困难者：有1-2个睡眠问题
- 轻度睡眠困难者：有3-5个睡眠问题
- 中度睡眠困难者：有6-10个睡眠问题
- 重度睡眠困难者：有10个以上睡眠问题

来源：《2013-2017年中国睡眠指数》，由中国卫生企业联合协会管理协会、喜临门及零点科技联合发布。

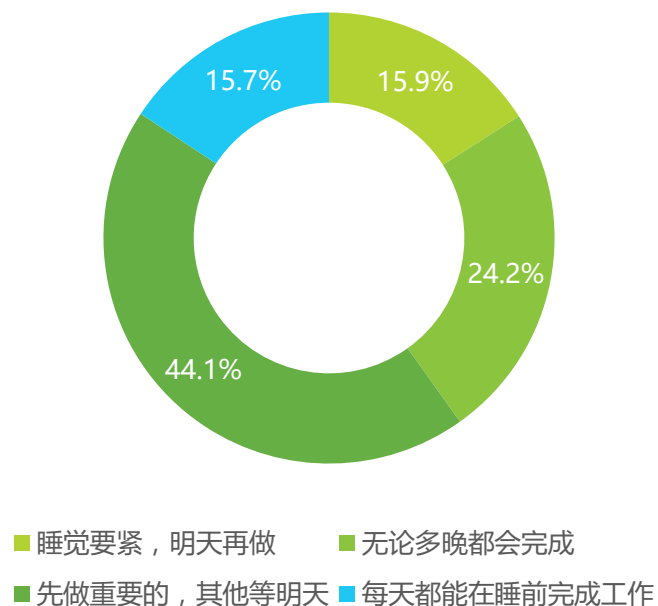
工作or睡眠，真的好难选

工作压力让上班族“睡不起”

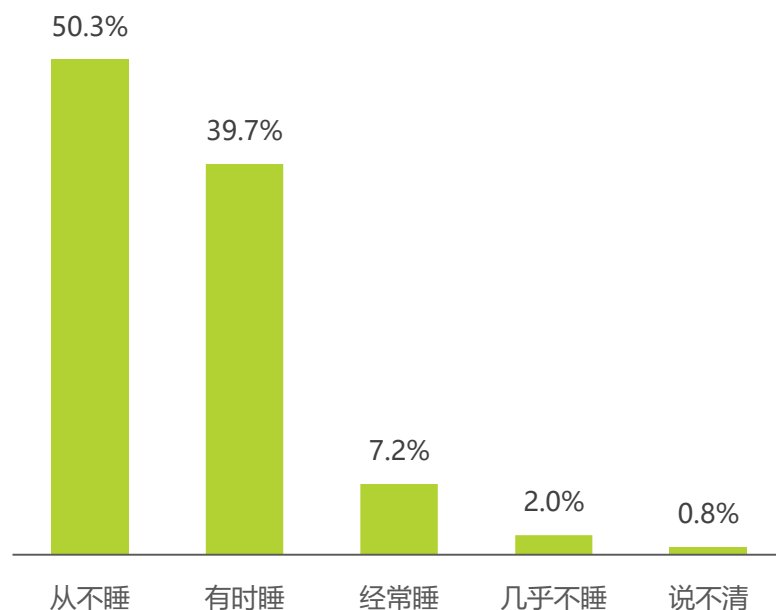
《2017年中国青年睡眠指数白皮书》数据显示，68.3%的青年（18-44岁）会因为工作没有完成而挤压睡眠时间，且24.2%选择无论多晚都会做完，宁可不睡觉，不可不工作。

晚上睡不好，路上来补觉。48.9%上班族选择在通勤路上补觉，弥补哪些晚上错过的睡眠。

2017年中国青年工作与睡眠的平衡情况



2017年通勤途中睡觉情况



来源：《2017年中国青年睡眠指数白皮书》，由中国睡眠研究协会、慕思寝具及腾讯新闻联合发布。

来源：《2013-2017年中国睡眠指数》，由中国卫生企业联合会、喜临门及零点科技联合发布。

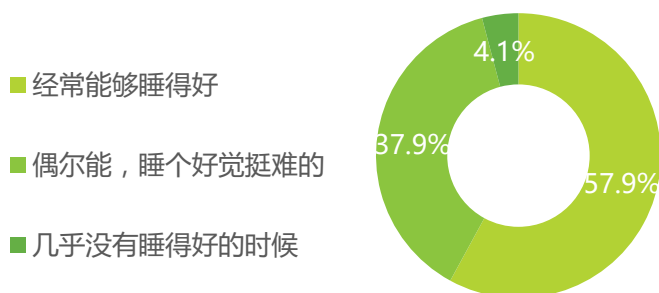
亲，你睡得好吗

近半数网民无法好好睡觉

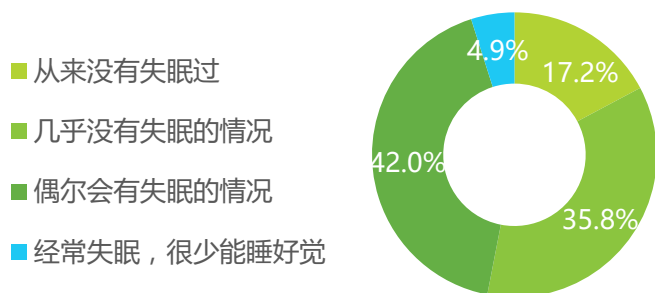
近半数网民无法好好睡觉，其中37.9%表示偶尔能睡个好觉，还有4.1%几乎没有睡好的时候，睡得好成为奢望。有过失眠经历的网民占比达46.9%，大多数网民有偶尔失眠的情况。

“压力山大”是让半数网民夜不能寐的罪魁祸首，其次是长时间作息不规律。

2018年中国网民睡眠情况



2018年中国网民失眠情况



睡眠杀手排行榜



57.3%

工作/学习/生活压力山大



33.2%

长时间作息不规律



29.4%

环境不佳，如寝具不舒适、噪音等



28.8%

生活节奏被打扰，如倒时差等



20.1%

生理因素。如肚子饿、生病等

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。

样本：N=932，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

各行各业，睡眠大不同

餐饮/旅游业睡眠受工作影响最大

工作日时段，受特定工作时间影响小的自由职业睡得最好，而工作时间长于其他行业的餐饮/旅游业睡得最差。

在周末、节假日，餐饮/旅游业从业者荣登睡眠之星第一名，睡不睡得好，完全取决工不工作。

飞速发展的计算机/互联网/通信行业，无论放不放假，都睡得挺糟，深陷睡得不好的泥潭。

工作日睡眠排行榜

排名	行业名称	好眠率
睡眠之星	1 自由职业/个人服务业 “时间自由才是好睡眠的保障”	66.7%
	2 法律/司法 “一觉不正，何以正天下”	62.5%
	3 文化/艺术/体育/娱乐/媒体 “我们的口号是：灵感来源于睡眠”	62.5%
睡眠后进生	3 房地产/租赁业/建筑业 “房子触手可及，也不能想睡就睡”	52.8%
	2 计算机/互联网/通信 “飞速发展的行业，睡眠也跑得快些”	50.3%
	1 餐饮/旅游业 “工作，建筑在我们的睡眠之上”	26.0%

周末、节假日睡眠排行榜

睡眠之星排行榜	睡眠后进生排行榜
1 餐饮旅游业 好眠率69.8%	1 计算机/互联网/通信 好眠率54.3%
2 在校学生 好眠率68.8%	2 制造业 好眠率55.7%
3 商业贸易 好眠率66.2%	3 农/林/牧/渔 好眠率55.8%

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。

注释：好眠率以“经常能够睡好”选项占比衡量。

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。

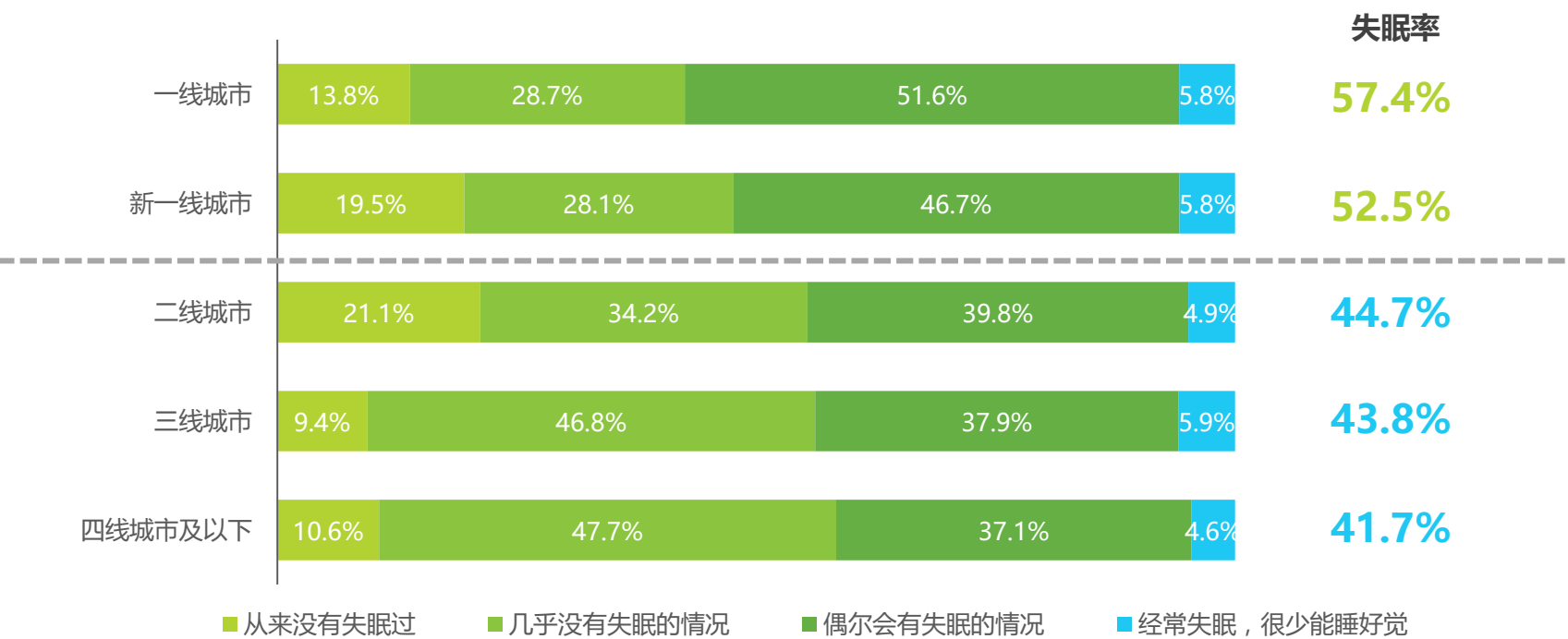
注释：好眠率以“经常能够睡好”选项占比衡量。

“不眠之地” 在哪里

越发达越难眠

失眠率与城市级别关系呈现负相关，越发达越难眠。一线城市工作日失眠率最高，57.5%的人有失眠症状，“不眠之城”实至名归。
二线及以下城市与一线城市和新一线城市相比，失眠率大大降低，小城市更容易睡得好。

2018年中国各城市级别工作日失眠情况



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey调研获得。
注释：失眠率=偶尔会有失眠的情况+经常失眠，很少能睡好。

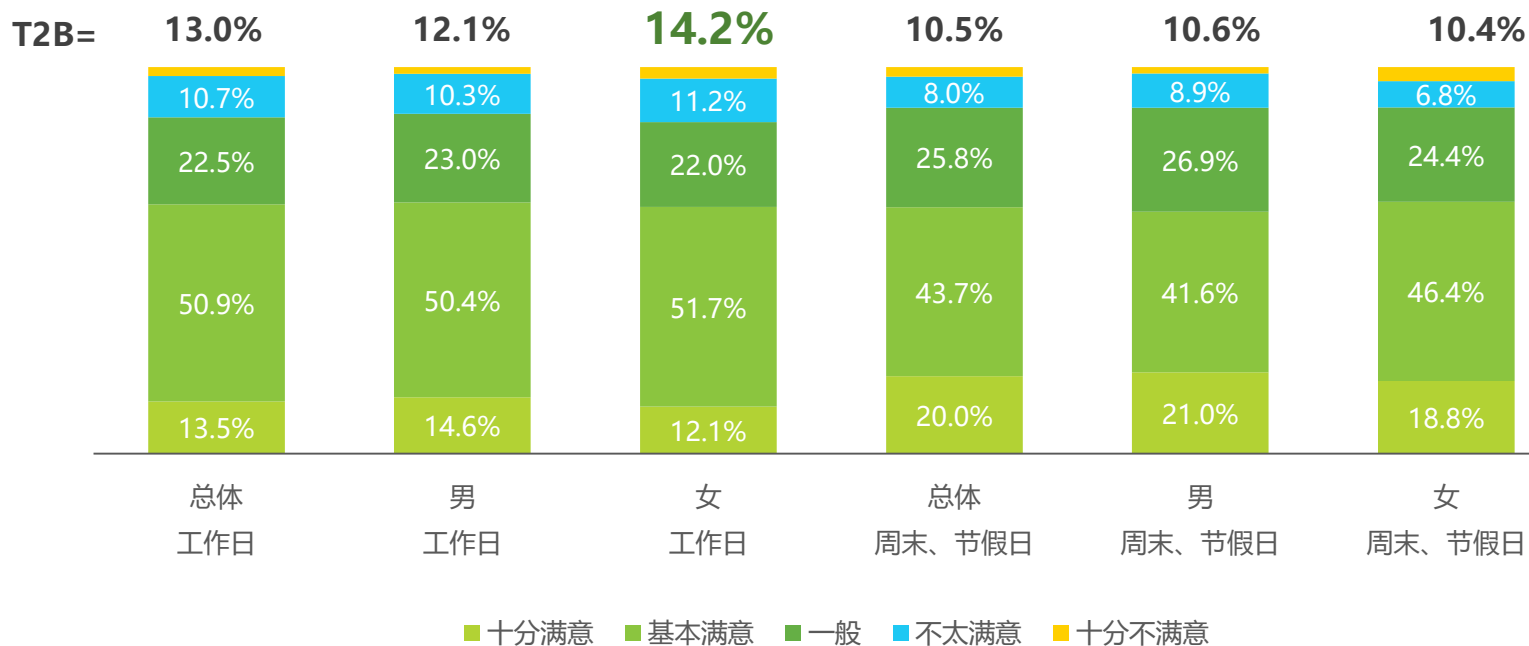
工作日睡眠情况差强人意

女性更难睡得满意

工作日由于工作压力，加班熬夜等原因，睡眠满意度评价低于周末、节假日。

女性在工作日的睡眠满意度评价低于男性两个百分点，而周末、节假日时期，男、女睡眠满意度评价基本持平，女性较之男性更难睡得满意。

2018年中国网民睡眠状况自评



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

注释：T2B=不太满意+十分不满意。

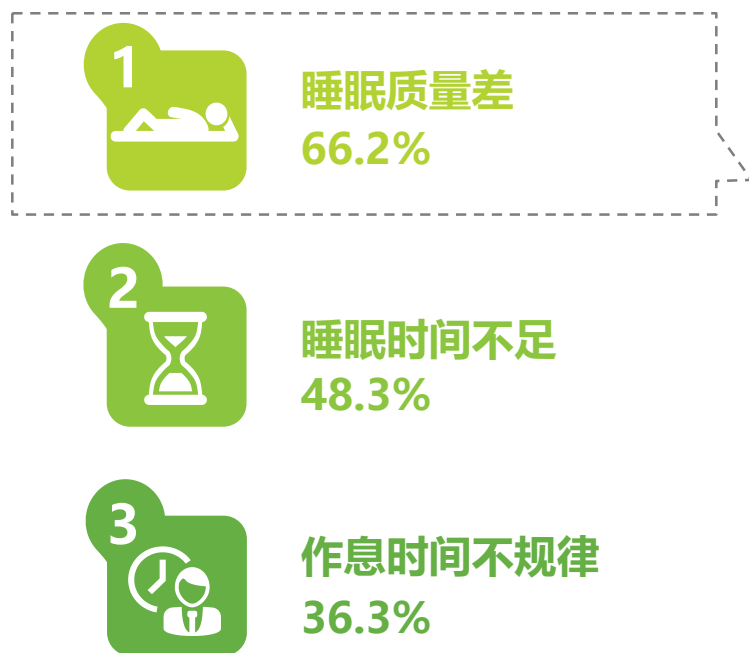
睡眠质量差是导致睡得满意的元凶

近一半的人醒来觉得睡了个“假觉”

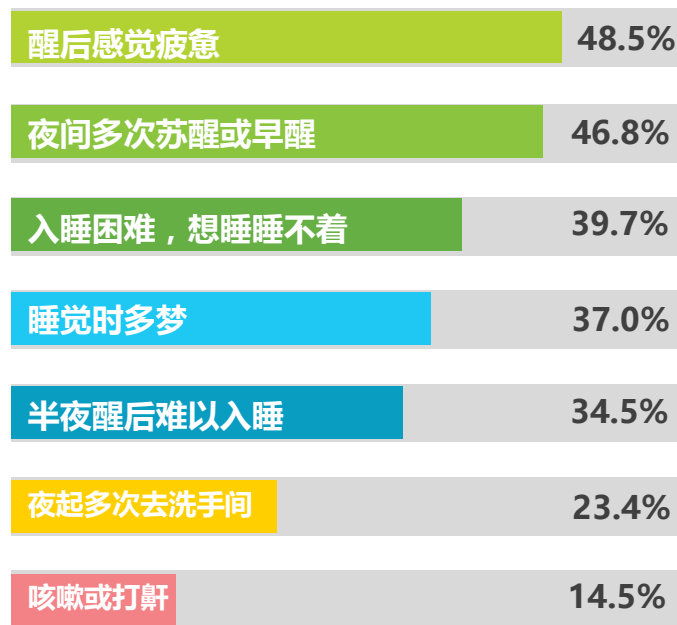
导致睡得不满意的最大原因是睡眠质量差，其次是睡眠时间不足以及作息不规律。

近半数人认为醒来依旧觉得疲惫，仿佛睡了个“假觉”和夜间多次苏醒及早醒最能体现自身睡眠质量不佳。

2018年中国网民睡眠状况不佳的影响因素



2018年中国网民质量差的具体表现



样本：N=650，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=406，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

上床时间大起底

仍有24%网民喜欢黑着眼眶，熬着夜

大多数人选择在22:00-23:00之间入睡，保持较为合理的作息。

但仍有24.1%网民选择在23:00后入睡，且有近10%在24:00以后入睡，宁可熬夜伤身，也不愿辜负大好夜色。

2018年中国网民上床时间分布

早睡一族



21:00之前

3.0%



21:00-21:30

8.4%



21:30-22:00

15.5%



22:00-22:30

22.8%

晚睡一族



22:30-23:00

24.4%



23:00-24:00

15.5%



24:00-01:00

6.5%



01:00之后

2.1%

早睡早起，才是生命真谛

好好的晚上，拿来睡觉可惜了

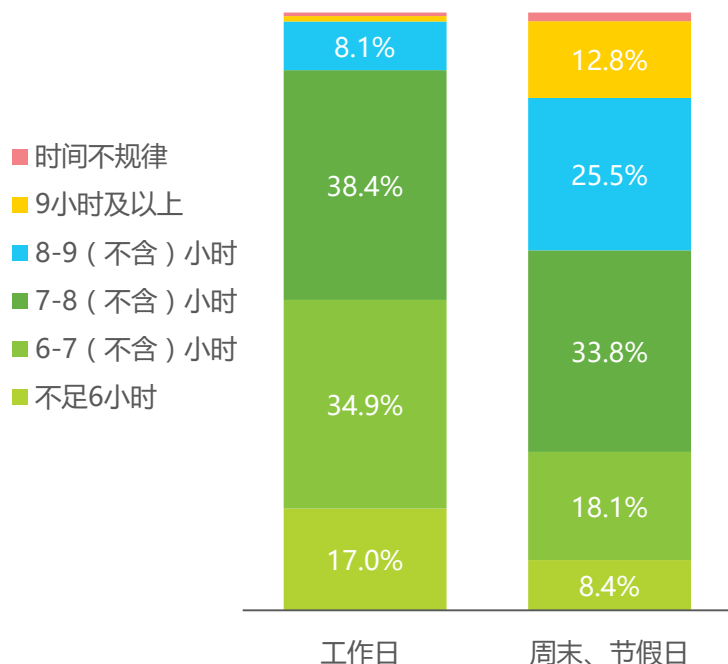
睡眠时间去哪了

约20%网民工作日睡眠时间不足6小时

在工作日，仍有17%的网民无法保证6小时的最低健康睡眠时长，而在周末、节假日，网民睡眠情况有所改善，8小时以上睡眠占比明显增加。

关于睡眠不足的原因，睡前无法轻易放开手中的手机以及难以入睡是最大元凶。

2018年中国网民睡眠时间分布



睡眠不足原因TOP5



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=314，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

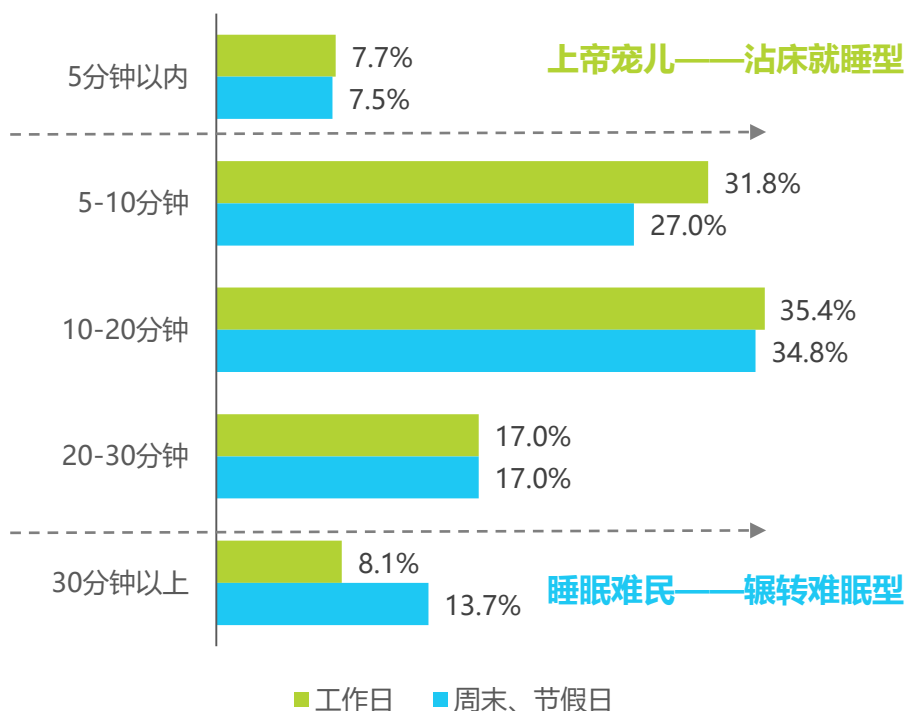
入睡之难，难于上青天

周末、节假日入睡难现象更为明显

需要耗费30分钟以上才能入睡的睡眠难民，工作日占比8.1%，周末、节假日占比高达13.7%，休息时间更容易“high”到睡不着。

女性比男性更加辗转难眠，在周末、节假日难以入睡现象最为明显，近20%无法在30分钟内入睡。

2018年中国网民入睡时间分布



2018年入睡时间男女大比拼



工作日

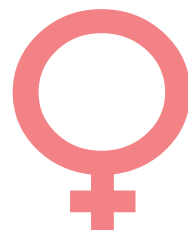
平均入睡时间：**13.9分钟**

30分钟以上入睡人数占比 **7.5%**

周末、节假日

平均入睡时间：**14.8分钟**

30分钟以上入睡人数占比 **9.8%**



工作日

平均入睡时间：**15.4分钟**

30分钟以上入睡人数占比 **8.9%**

周末、节假日

平均入睡时间：**17.0分钟**

30分钟以上入睡人数占 **18.6%**

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

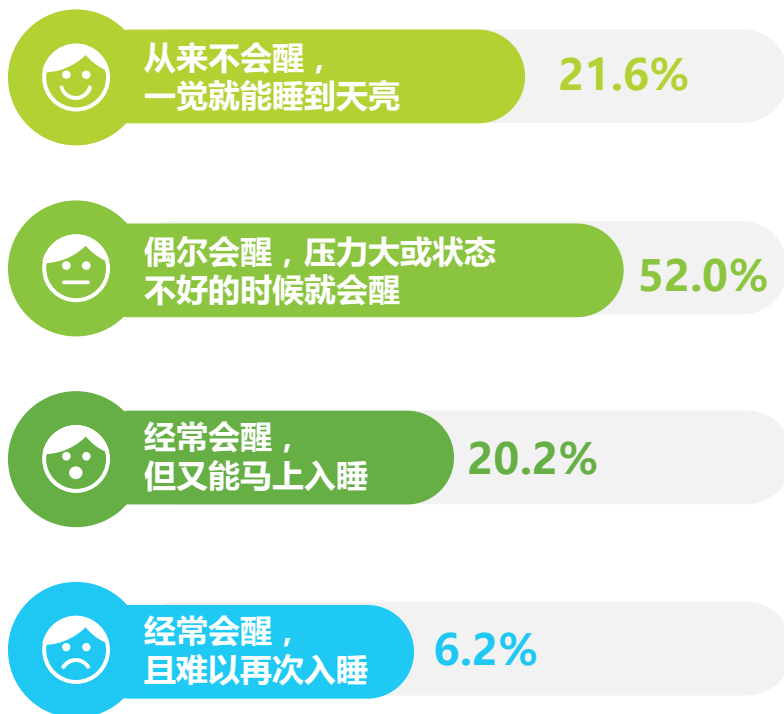
一觉到天亮的才是天选之人

仅20%不会半夜觉醒

高达78.4%的网民有半夜觉醒的现象，仅有21.6%的幸运儿能一觉睡到天亮。

直率的白羊座整觉率最高，而天秤座、处女座以及双鱼座等较为多愁善感的星座醒得最多，睡前想得少，才能睡得好。

2018年中国网民半夜觉醒情况



半夜觉醒情况星座大比拼



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。
注释：整觉率以“从不会醒”选项占比衡量，觉醒率以“经常会醒”两选项占比之和衡量。

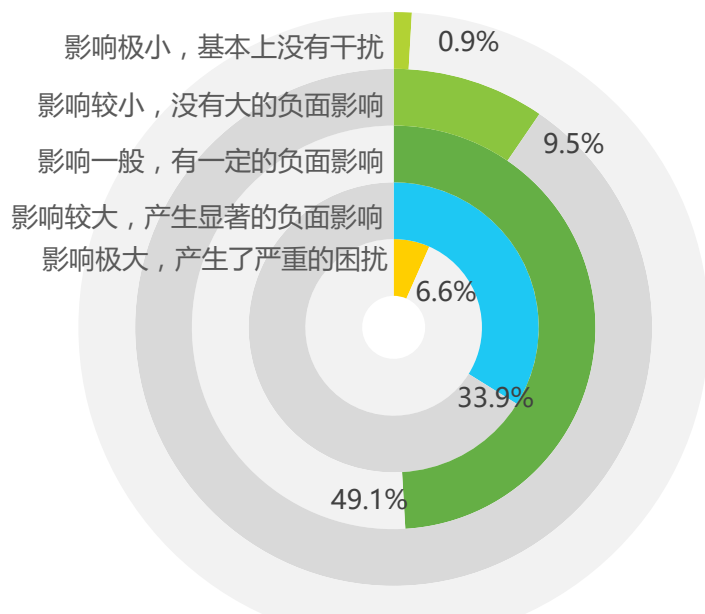
睡不好对生活影响几何

睡得不好感觉脑子和身体一起被掏空

睡眠不佳对生活影响程度高达89.6%。

63.6%的网友表示睡得不好容易导致记忆力下降，仿佛提前迈入老年期。其次，免疫力下降，眼睛疲劳等后遗症也较为明显。

睡眠不佳对生活的影响程度分布



影响率（影响一般+影响较大+影响极大）=89.6%

睡眠不佳的负面影响

- 1 记忆力下降，反应迟钝** 63.6%
我的脑子不是我的，“我刚刚想说啥来着”
- 2 免疫力下降，容易生病** 43.6%
睡不好就变弱，林黛玉转世就是我
- 3 眼睛过度疲劳，实力下降等** 43.1%
熬夜工作/刷手机，眼睛累的不要不要的
- 4 白天没精神，工作/学习没效率** 42.1%
晚上不睡觉，白天的我基本是条咸鱼了
- 5 心情糟糕，暴躁易怒** 34.9%
睡得不够好，分分钟变身喷火龙

改善睡眠怎么做

“听音”助眠备受喜爱

努力调节作息成为最受推崇的改善睡眠方法。

除了自身调节外，“听音”助眠成为借助外力改善睡眠的首选。其中，选择收听音乐占比34.9%，而选择收听音频节目或直播占26.2%。

睡眠改善方法TOP5



样本：N=650，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

睡眠情况分析：睡个好觉真的很难

1

睡前娱乐分析：哪类APP是陪睡首选

2

案例分析：蜻蜓FM如何成为睡眠神助攻

3

夜间娱乐大揭秘

“眼见”或“耳听”比“视听结合”更受欢迎

在一天的忙碌之后，58.3%的人喜欢用看新闻来弥补一天错过的“国事家事天下事”。

排名靠前的娱乐活动均为“单看”或“单听”的活动。一天的劳累后，耳朵或眼睛，总有一个要休息。

2018年中国网民夜间娱乐排行榜



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

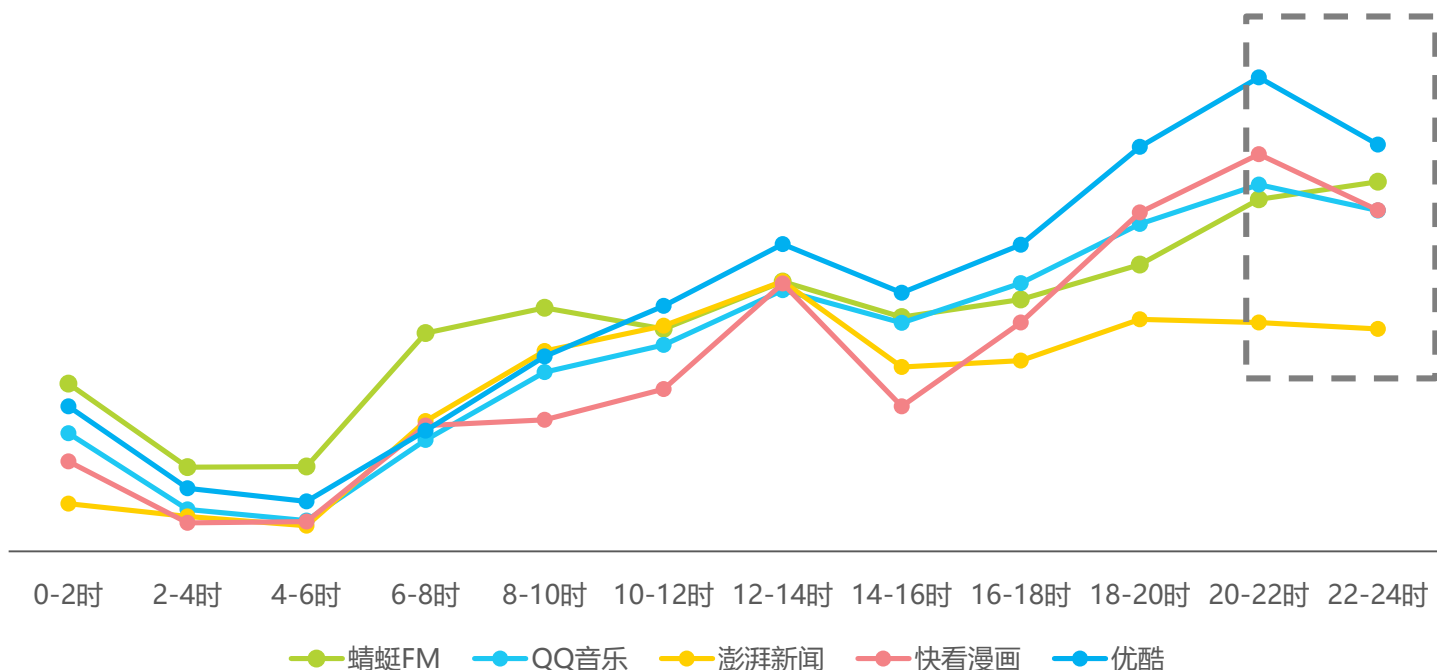
工作日20-22时出现多个使用高峰

仅音频类APP在22时后用户活跃数增加

视频类（以优酷为例）、阅读类（以快看漫画为例）以及音乐类（以QQ音乐为例）APP均在20-22时出现使用最高峰。
新闻类APP（以澎湃新闻为例）在工作日夜晚时段无明显使用高峰。

仅音频类APP（以蜻蜓FM为例）在22时后用户活跃数依旧增加，与大部分网民上床睡觉时间较为吻合。

mUserTracker-2018年1月10日各APP全天各时段设备数占比



来源：mUserTracker，2018年1月。

周末/节假日夜间为用户活跃时段

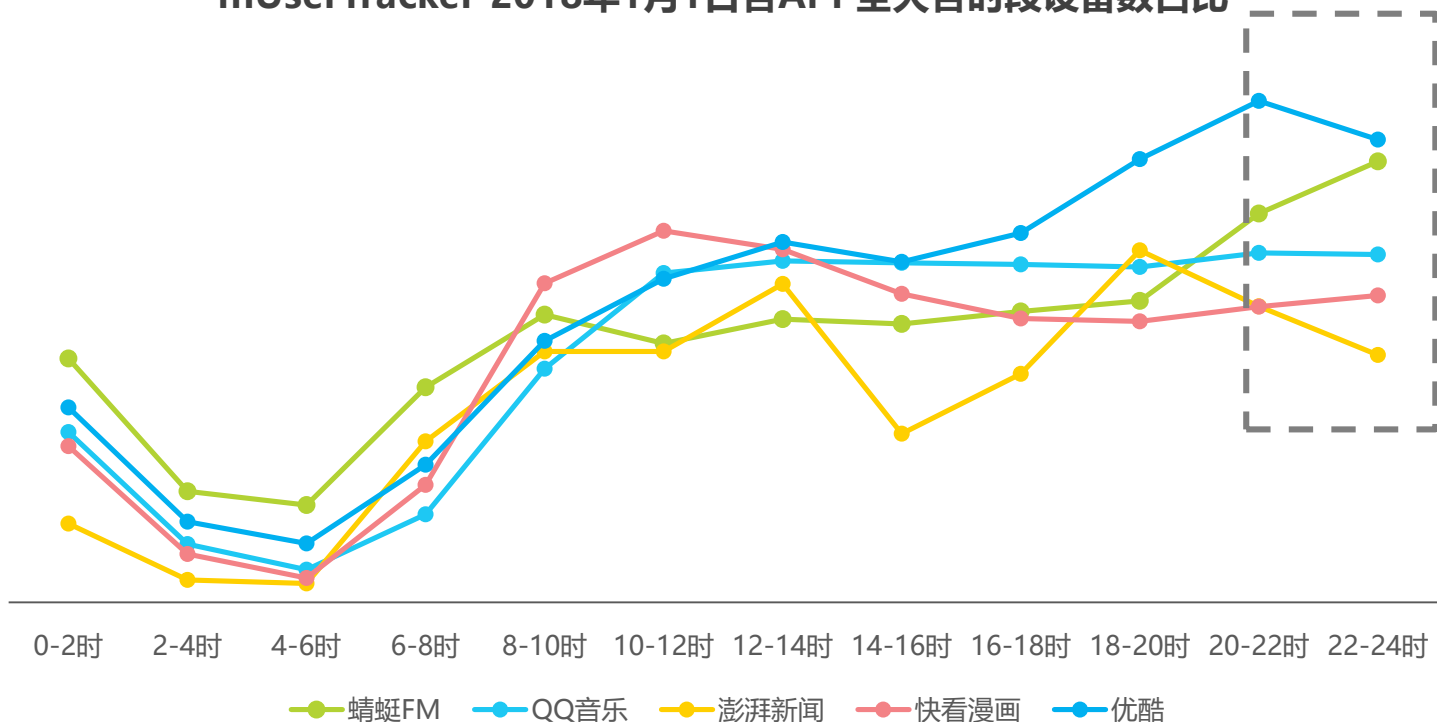
仅音频类APP在22-24时迎来最高峰

在周末/节假日，各APP的使用最高峰时间略有差异。视频类APP（以优酷为例）使用最高峰出现这20-22时，新闻类APP（以澎湃新闻为例）使用最高峰在18-20时。

音乐类及阅读类APP及音乐类APP在周末/节假日夜晚时段无明显使用高峰。

仅音频类APP（以蜻蜓FM为例）周末/节假日使用最高峰出现在22-24时，与大部分网民上床睡觉时间较为吻合。

mUserTracker-2018年1月1日各APP全天各时段设备数占比



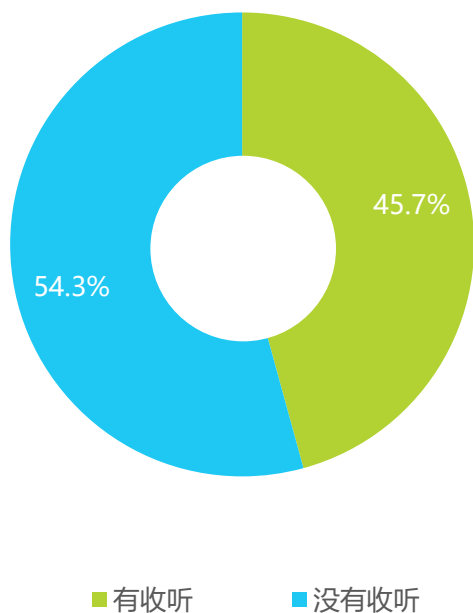
来源：mUserTracker，2018年1月。

近半网民夜间收听音频

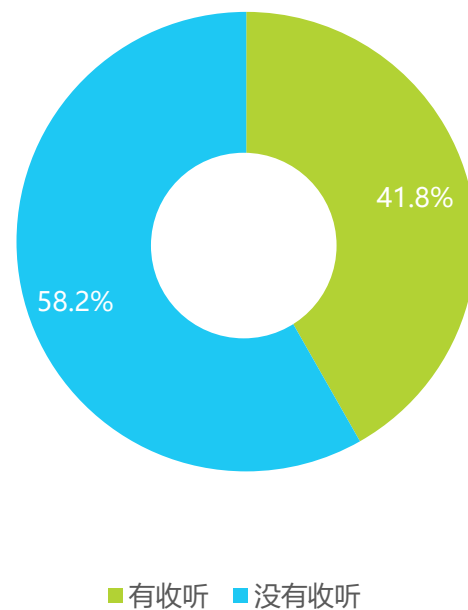
工作日收听人数多于周末、节假日

45.7%的网民把收听音频作为工作日夜间娱乐，而在周末、节假日，收听音频占比41.8%，在更难睡好的工作日，更多人需要音频节目/直播陪伴度过难睡的夜。

2018年中国网民工作日夜间收听音频情况



2018年中国网民周末、节假日夜间收听音频情况



样本：N=1504，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

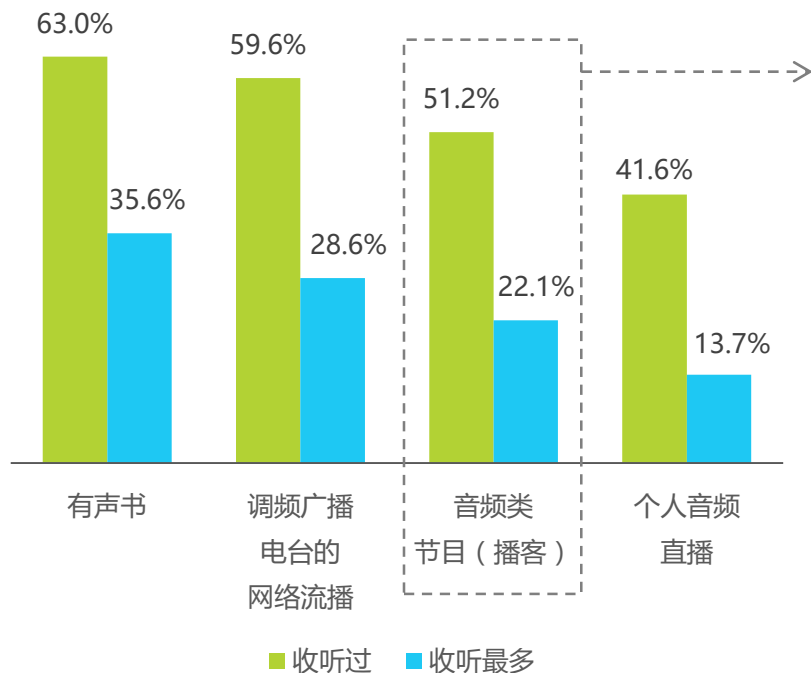
睡前听音频时，听的是什么

有声书成为收听冠军

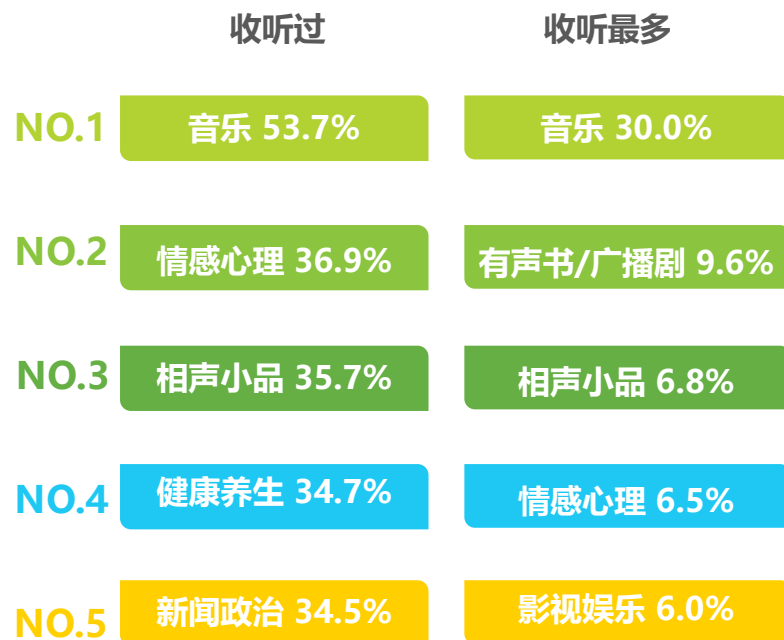
有声书成为最多人收听过且收听最多的音频内容，阅读模式变“看”为“听”，解放了双手双眼，因此备受喜爱，其次是调频广播以及音频节目。

音乐类节目是受众最广且听众最常收听的音频节目。另外，有声书/广播剧位列收听最多榜单榜眼。

2018年中国网民收听音频内容分布



2018年中国网民收听播客节目类型



样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=415，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

如何挑选睡前音频节目

安静至上，一切为了睡觉

在选择睡前音频时，用户最看重的因素是“安静放松”，能够更好的睡觉，其次是以兴趣为主导挑选节目。根据选择节目时看重的因素，用户收听的音频节目也已舒缓安静为主，如“十点读书”、“小七的私房歌”等，而在主播方面，用户选择的多为大热名人或知名主播，如高晓松、周建龙等。

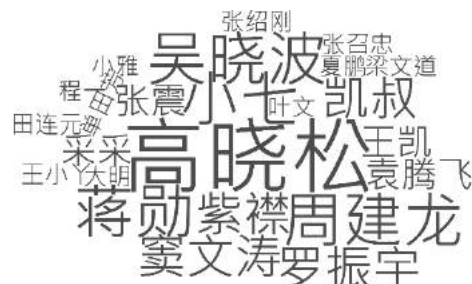
2018年中国网民选择音频节目时最看重的因素



2018年中国网民收听的音频节目



2018年中国网民收听的音频节目主播



样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

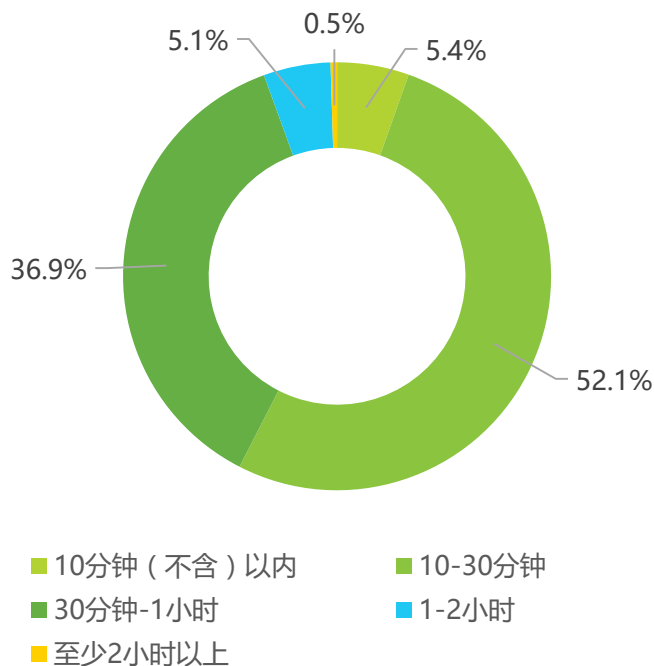
样本：音频节目N=415，音频节目主播N=337，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

睡前音频狂热粉占多数

超40%的听众每天不听不睡

听众收听睡前音频的时间集中在10-30分钟，与大部分节目30分钟左右时长相关，其次为30分钟-1小时。41.6%的听众几乎每天都会在睡前收听音频，而有16.5%的听众还未养成收听习惯，有待进一步培养。

2018年中国网民睡前音频收听时间分布



2018年中国网民睡前音频收听频率分布



样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

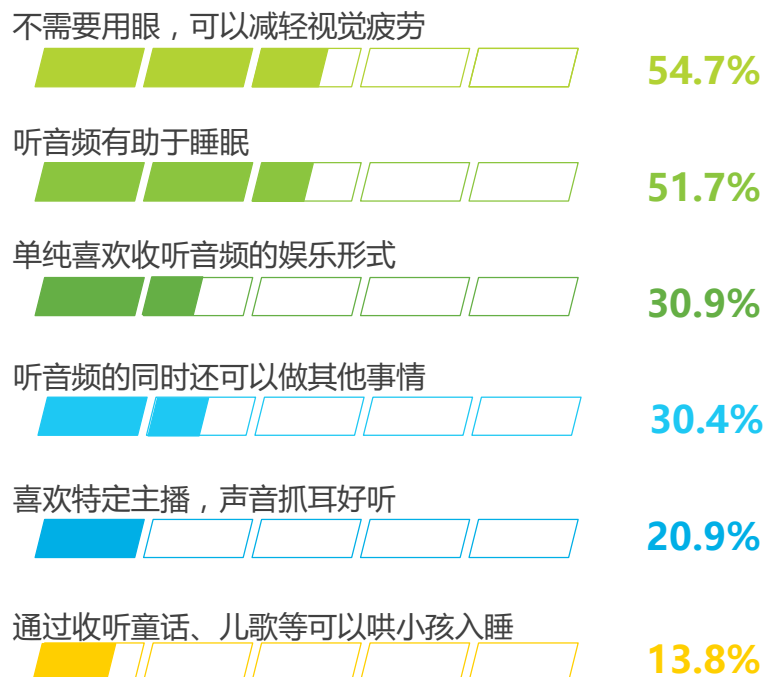
样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

收听音频为何在睡前独得恩宠

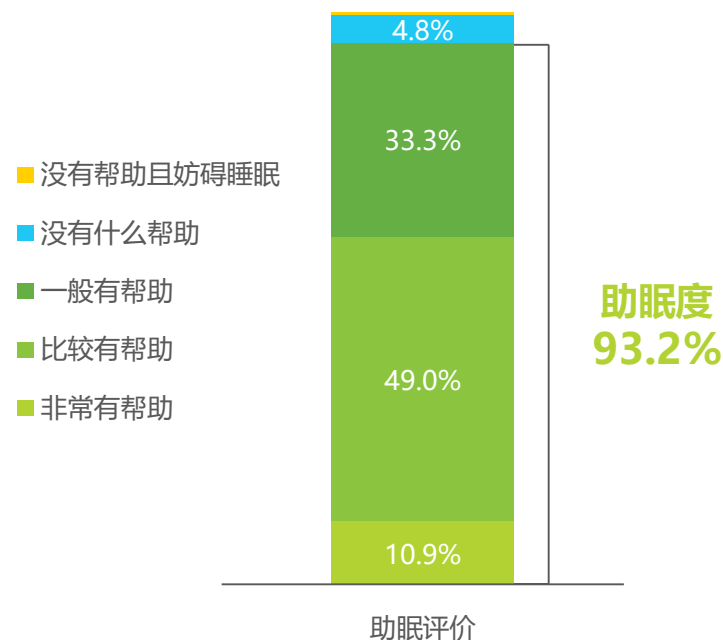
睡前音频≈“催眠曲”

- 可以减轻视觉疲劳是用户睡前收听音频的最主要的原因，其次是有助于睡眠。
- 音频助眠度评价高达93.2%，宛若“催眠曲”，成为新一代助眠神器，陪睡佳品。

睡前收听音频原因



2018年中国网民对睡前音频助眠程度的评价情况



样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。
注释：助眠度+一般有帮助+比较有帮助+非常有帮助。

助眠神器了解一下

舒缓心情NO.1

放松心情是睡前音频最能够帮助听众睡眠的功能，其次是具备催眠作用，能够帮助听众更快入睡。
听众选择音频而不是其他助眠方式的最主要原因也是由于音频能够更好放松心情，其次是缓解眼部疲劳。

音频助眠小问答



睡前音频在哪些方面能够帮助睡眠呢？



放松心情，舒缓压力 **76.3%**
“听完心情cheer up！”



有催眠效果 **47.0%**
“妈妈再也不用担心我睡不着了！”



减少周围噪音的影响 **37.5%**
“世界那么吵，我只听见它”

睡前音频优于其他助眠方式四大理由



57.9%
更好的
放松心情



44.6%
更好的缓解
眼部的疲劳



43.6%
能够获得
听觉上的愉悦



33.3%
能够同时
获取其他信息

助眠神器如何进行升级

用户需要更多的“个性化”

对于音频类APP，听众提出了更多“个性化”要求，如自定义关闭时间、背景音乐等。

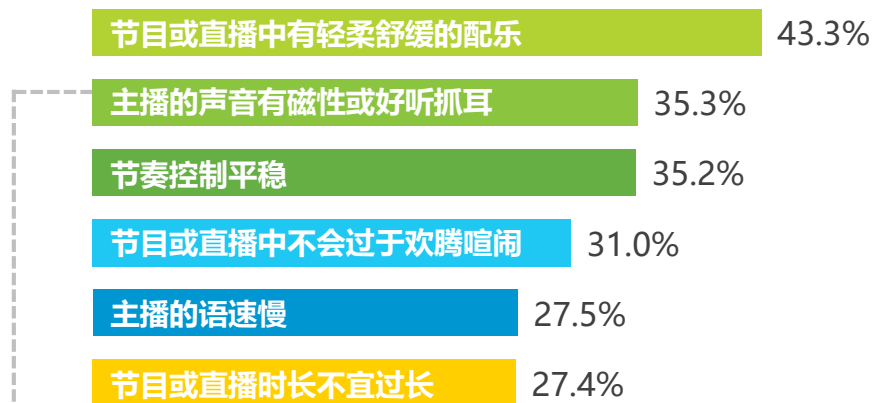
在音频节目方面，最多听众要求背景乐适和睡前收听，其次为主播声音。

多数听众对主播性别无明显偏好，但仍有34.6%的听众偏好女声，而偏好男声的听众仅为18.8%。

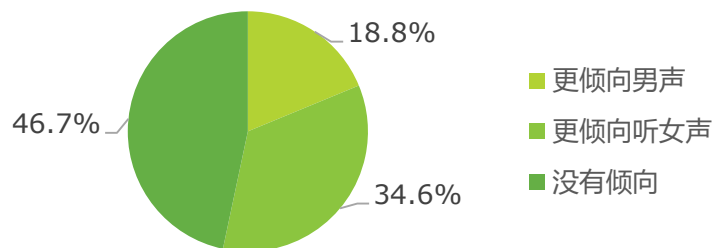
睡前听音频APP功能要求TOP5



睡前听音频节目要求



睡前听音频主播声音偏好



样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

样本：N=810，于2018年3月通过iclick及qqsurvey 调研获得。

睡眠情况分析：睡个好觉真的很难

1

睡前娱乐分析：哪类APP是陪睡首选

2

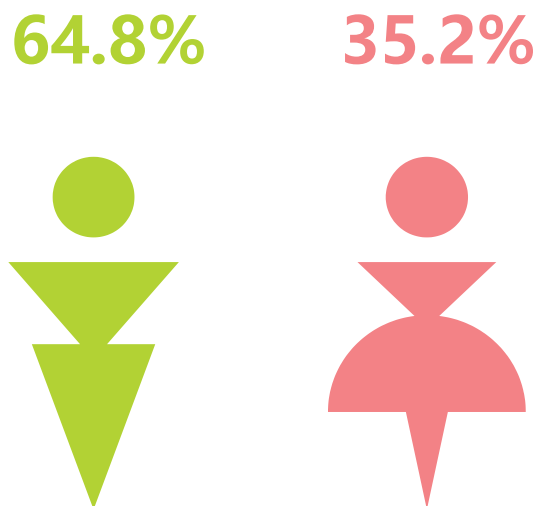
案例分析：蜻蜓FM如何成为睡眠神助攻

3

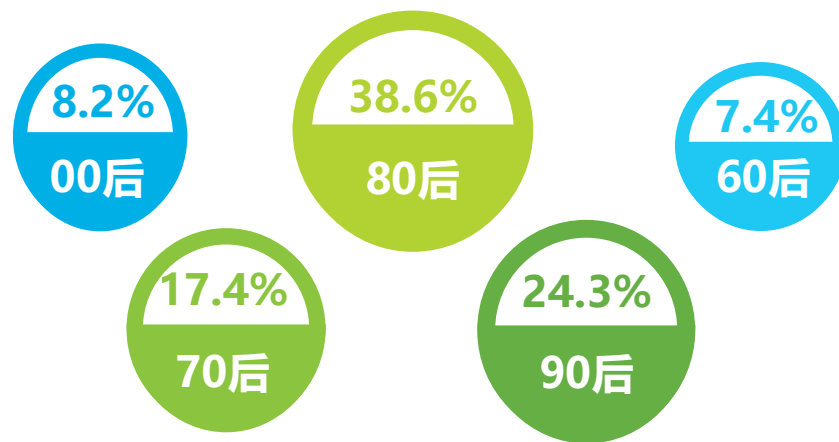
谁是蜻蜓FM的“夜之精灵”

80、90后男青年占多数

蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段用户
性别分布



蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段用户
年龄分布



成人睡前也爱听故事

小说成为最受喜爱的节目类型

蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段用户收听节目类型TOP10

“长大了，仍有故事哄你入睡”

NO.1 小说 15.2%



“一书一世界，一梦一人生”

NO.6 评书 5.5%



“每天同一时间，伴你入眠”

NO.2 直播电台 11.0%



“新一代哄娃神器”

NO.7 儿童 4.7%



“睡前开心，睡得舒心”

NO.3 相声小品 10.0%



“铁马冰河入梦来”

NO.8 历史 4.7%



“侃完大山好睡觉”

NO.4 脱口秀 9.9%



“专属你的催眠曲”

NO.9 音乐 4.1%



“累了一天的身心需要治愈”

NO.5 情感 5.8%



“睡前总结今日事”

NO.10 头条 3.7%



脱口秀节目脱颖而出

“矮大紧”成“收听之王”

夜间时段收听榜前十中，脱口秀节目占据了半壁江山，其次为小说与直播电台，均占有两席。
高晓松“矮大紧”在节目收听TOP10排行上完成“高晓松三连”，荣登“收听之王”。

蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段用户收听节目TOP10

排名	节目名称	节目类型	收听率
1	晓说 2017	脱口秀	4.7%
2	CNR中国之声	直播电台	3.0%
3	老梁脱口秀大全	脱口秀	2.8%
4	盗墓笔记 8部完整版【周建龙演播】	小说	2.2%
5	老梁的四大名著情商课	脱口秀	2.1%
6	晓说 第二季	脱口秀	2.0%
7	海上牧云记	小说	2.0%
8	矮大紧指北	脱口秀	1.9%
9	蕊希电台	情感	1.9%
10	CNR音乐之声	直播电台	1.8%



夜深人静最适合“谈情说爱”

两性话题及鸡汤暖文是深夜直播不变的主题

蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段 用户收听直播主播TOP5

1



梓淇 (芭比FM)

情感类

2



怀旧好声音

音乐类

3



一寸 (来PA电台)

情感类

4



馆主 (芭比FM)

情感类

5



大可乐怂姑娘

情感类

夜晚时段直播主题示例

两性话题

我**想你了** 《还珠格格》里的**爱情**，今天才看懂
在**不爱你**的人眼中，如果不离开，只能被离开
我多**喜欢你**，你会知道 余生，和**相处**不累的人**在一起**
最后能**在一起**，不是因为合适，而是因为**爱情**

鸡汤暖文

你必须熬过一些不为人知的**苦难**
宽容，竟是那么美 愿这一生，是**求仁得仁**的一生
懂，是世界上最**温情**的语言
只要今天比昨天过得更好，就是**进步**
无论你经历了什么，都别忘了让自己**快乐**

节目的助眠效果，用户怎么说

“没有它我睡不着”

蜻蜓FM 2017年Q4 22:00-01:00时段用户收听节目评论示例



主播：高晓松
节目：矮大紧指北、晓说
类型：脱口秀

- 🎧 要是有矮大紧买的话我就可以买一个放床上，天天晚上给我讲故事哄我睡觉觉。——155xxxx2825
- 🎧 睡不着 听晓说——腾腾腾
- 🎧 喜欢听着大紧的声音入睡——judy



主播：DJ晓慧
节目：原来你也在这里
类型：情感

- 🎧 习惯入睡睡前听，你的声音永远那么好听——小辉
- 🎧 好文共勉，声音也好好听，每天晚上睡不着都会听你的节目——赵垒Aaron
- 🎧 每天都听，不听就睡不着觉了——장혜는。



主播：周建龙
节目：盗墓笔记、鬼吹灯全集
类型：小说

- 🎧 睡前催眠用——@高某
- 🎧 我其实每天听一集都不到，但是不听睡不着，听着听着就睡着啦——花花
- 🎧 白天听 晚上听 没有它我睡不着——百特曼



主播：米小圈
节目：米小圈上学记、米小圈四年级
类型：儿童

- 🎧 我家宝宝每天晚上睡觉前听的睡前故事——楠楠
- 🎧 讲的很好，孩子每天都听的故事睡觉，听着听着就睡着了——米mi00
- 🎧 听完可以睡觉觉了——雯

蜻蜓FM，用声音陶冶心灵

文化盛宴，伴你入眠

收听音频的听众不仅追求听觉上的享受，更追求心灵上的放松。睡前音频对于部分听众来说，更像是一天劳累后，逃离压力现实的出口，遇见另一个截然不同的世界。

蜻蜓FM力邀美学大师蒋勋、许知远老师，打造文化艺术的饕餮盛宴，带听众领略书中百态，别样人生。不仅愉悦听觉，而且让听众暂时逃离现实的纷扰，在睡前感受另一个世外桃源，让身体得到休息，心灵得到抚慰，能够在放松的状态下入眠。

蜻蜓FM精品节目示例



《蒋勋细说红楼梦》

理解每一个红楼人物，看透中国人情社会。
聆听蒋勋的质感声音。
夜晚暖心伴读，让你入眠。

名人怎么说：

“蒋勋是我唯一的偶像，半颗安眠药。”

——林青霞

“买家秀”：

“今年33岁的我，重新开始了辛苦的讨生活的工作中，每天超过10小时的工作量，只有夜深人静，孩子安睡后最享受的时光是打开蜻蜓，一遍泡着酸疼的双脚一边细细品味着红楼……每每心酸落泪……感慨良多……”

——脾气坏坏



《艳遇图书馆》

不仅邂逅一个人，更是邂逅一座城、一本书、一段人生
人生，就是一场延绵不断的艳遇

名人怎么说：

“没有时间去游荡，就让我们去艳遇图书馆”

——马东/胡德夫/姚晨

“买家秀”：

“许老的声音带给我一种安详，让我感觉快节奏的生活慢了下来，是忙碌生活中的自由享受。睡前听许老娓娓道来，就像喝一瓶红酒，苦涩又香甜，几杯过后就沉醉在无忧无虑的世界里，安然入睡。”

——华夏武风

蜻蜓FM，用最美男声治愈你

治“失眠之标”，也治“心累之本”

对于收听睡前音频的听众而言，听音频不再是单纯娱乐，而是在辗转难眠时的安眠良药，也是一天劳累后自我疗愈的方式。这显示了睡前音频有别于其他娱乐方式，或其他收听场景独特作用。

在压力重重、失眠率居高难下的当代社会，蜻蜓FM倾力打造精品节目，诚意邀请《声临其境》总冠军朱亚文，治愈男声杨晨等，用最美男声，安抚听众疲惫不堪的身心，让他们安然入眠，使睡前音频的独特作用得到充分的发挥。

蜻蜓FM精品节目示例



《朱亚文：最美情书》

“声临其境”冠军朱亚文给你的最美情书。每一封情书，都是汹涌时代长河里的坚定瞬间。

名人怎么说：

“朱亚文声音演绎出来的角色，不只是像，有点天衣无缝的意思。”
——陈凯歌

“买家秀”：

“听我亚文哥的话，特地来下了APP，声音太棒了，还有前几天的为你读诗，啊啊啊，声音真的太好听了，会心动到失眠的”
——坏小妞



《杨晨：为你催眠》

他轻轻说“深呼吸”，你就安宁了
他缓缓数“一二三”，你就想睡了
杨晨的声音，一粒无副作用的安眠药

名人怎么说：

“杨晨简单的、刻骨的、不可言说的声音，至纯至净、是天籁的一部分。”
——冯唐

“买家秀”：

“长期性失眠！通过节目能让我睡着。”
——陈素芸。提醒你改备注
“最近每天都会听这个睡觉，听了就会睡。”
——离城

关于艾瑞



在艾瑞 我们相信数据的力量，专注驱动大数据洞察为企业赋能。

在艾瑞 我们提供专业的数据、信息和咨询服务，让您更容易、更快捷的洞察市场、预见未来。

在艾瑞 我们重视人才培养，Keep Learning，坚信只有专业的团队，才能更好的为您服务。

在艾瑞 我们专注创新和变革，打破行业边界，探索更多可能。

在艾瑞 我们秉承汇聚智慧、成就价值理念为您赋能。

● 我们是艾瑞，我们致敬匠心 始终坚信“工匠精神，持之以恒”，致力于成为您专属的商业决策智囊。



扫描二维码
读懂全行业

海量的数据 专业的报告



400-026-2099



ask@iresearch.com.cn

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，报告中所有的文字、图片、表格均受有关商标和著作权的法律保护，部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原著者所有。没有经过本公司书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制或传递。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，仅供参考。本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，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，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

生活梦想 科技承载

TECH DRIVES BIGGER DREAMS



艾 瑞 咨 询