



戒熬夜行为趋势研究报告（2022-2025）

引言

熬夜（指深夜仍不睡觉的习惯）已成为当代中美网民普遍关注的健康与生活问题。自2022年以来，关于“戒熬夜”的话题在中文社交平台（知乎、微博、豆瓣、贴吧等）和英文社交平台（Reddit、Twitter、Quora等）频繁出现，相关帖文互动热烈，反映出大量用户试图摆脱晚睡习惯的迫切性。本报告将从多个平台的数据和用户发言出发，分析中美用户戒除熬夜的动机、方法及经验反馈，并比较两国用户在表达方式和偏好上的异同。据统计，中国短视频平台抖音上一项早睡挑战话题在2022年获得了1.9亿次点击关注¹；快手推出的劝睡综艺《11点睡吧》全网曝光量高达107亿+，相关话题多次登上微博热搜并引发全民讨论²。这些现象级数据表明，“告别熬夜”已成为近年社交媒体上的热门趋势之一。下文将分解这一趋势背后的动机因素、常用方法和用户心声，为“戒熬夜”类数字产品的设计提供参考。

表：2022年以来各平台“戒熬夜”相关话题互动数据示例

平台	话题/帖文示例	互动热度指标
抖音 Douyin	#雅兰早睡接龙挑战#（2022年品牌发起）	话题点击量约1.9亿次 ¹
快手 & 全网	《11点睡吧》明星劝睡综艺（2022年）	全网总曝光107亿+；登上热搜榜275次 ²
微博 Weibo	#熬夜是不可修复性损伤# 等话题（2022年）	多次登上微博热搜榜，第1名 ³
豆瓣 Douban	「早睡早起身体好打卡」主题帖（2025年）	4353条回复（用户每日打卡参与） ⁴
知乎 Zhihu	「如何戒掉熬夜的习惯？」等问答帖	数百条回答，热门答主赞同上千（热度持续上涨） ⁵
Reddit	“How do I stop staying up late?” 讨论帖	多条高赞回复分享经验，讨论度高 ⁶ ⁷

数据来源：各平台公开统计，截至2025年

上述数据表明，无论在中文社区还是英文社区，“早睡”“戒熬夜”都已成为高热度话题，吸引了广泛参与和讨论。下面将深入探讨促使用户戒除熬夜的主要原因，以及他们尝试采取的各种应对方法。

用户戒熬夜的动机、目标与诱因

用户决定戒掉熬夜习惯的动机多种多样，主要包括以下几方面：

- **身体健康问题：** 健康担忧是最强烈的驱动力之一。不少用户在长时间熬夜后出现了明显的身体不适，甚至在体检或就医时受到警示，因而痛下决心戒掉熬夜⁸。有知乎用户直言“每一次熬夜都是在占用身体的自愈时间”，提示长期熬夜可能造成肝脏损伤等严重后果⁹。医学研究也支撑了早睡对健康的益处：例如一项针对84万人的研究发现，每晚提前1小时入睡可将抑郁风险降低23%~40%¹⁰。许多30

岁左右的网民开始意识到“长期熬夜有多可怕”，担心免疫力下降、内分泌紊乱甚至猝死等不可逆的损害^{11 3}。因此，“恢复健康”成为用户戒熬夜的首要目标。正如微博上一则科普所言：“熬夜是债，早睡是赚”，早睡可以让黑眼圈淡化、皮肤透亮、精力充沛，增强免疫功能^{12 13}。健康和容貌的改善预期激励着众多用户下决心改变作息。

- **工作学习效率：** 提高白天的精力和效率是另一常见动机。很多职场人和学生发现熬夜导致白天精神不振、注意力涣散，影响工作学习表现¹⁴。一位豆瓣用户坦言，自己凌晨几乎通宵，早上7点起床时“真的会怨恨自己为什么要熬这么晚”，第二天状态很差¹⁴。为了告别这种“透支明天”的恶性循环，用户希望通过早睡来保证睡眠时间，从而提升白天的专注力和生产力。一些网民把早睡早起视为提高竞争力的秘诀，称其为“人生作弊器”（意指早睡让人生像开挂一样）¹⁵。在微博等平台，许多用户分享早睡后的积极变化，例如“早八不再困成狗，大脑清醒效率翻倍”¹⁵。可见，对效率和精神状态的追求推动着不少人加入戒熬夜行列，希望早睡早起以“元气满满”地迎接每一天。
- **皮肤与外貌管理：** 不少年轻用户特别是女性将改善皮肤和外貌作为戒熬夜的重要诱因。长期晚睡常导致黑眼圈、暗沉、长痘等问题。一位高中毕业生在知乎提问中提到：“熬夜让我的黑眼圈加重，脸上长小痘痘，每天也打不起精神……”希望通过早睡来改善肤况¹⁶。微博上也有热门话题讨论早睡对颜值的影响，例如早睡有助于淡化泪沟和黑眼圈、使气色红润等¹⁷。许多用户将“变美”作为动力，把早睡视为护肤品之外最有效的美容手段。有网友打趣道：“坚持早睡还你满血颜值”，亲身验证早睡一段时间后皮肤更好了¹⁵。由此可见，爱美之心驱使不少人尝试改变熬夜习惯，以期收获更好的外貌形象。
- **心理与情绪因素：** 心理健康和情绪管理也是促使用户戒熬夜的原因之一。一些用户意识到熬夜与焦虑、抑郁情绪互为因果：焦虑使人不想入睡，而睡眠不足又加重焦虑¹⁸。有知乎答主指出“熬夜的本质是焦虑……人因为不够放松才不愿睡”，分享了自己因失眠焦虑而戒掉熬夜的经历¹⁸。另外，“报复性熬夜”这一现象在中美社交媒体均被广泛讨论，反映出许多人因白天缺乏掌控感或娱乐时间，而故意推迟就寝以在深夜获取心理满足¹⁹。例如，微博话题“#成年人只有晚上的时间属于自己#”登上热搜，吐槽当代年轻人白天被工作学习填满，只能用熬夜来寻求片刻自由³。同样地，西方也流行“revenge bedtime procrastination”一词来描述这种行为¹⁹。很多网友因此决心戒掉这种不良的情绪宣泄方式，寻求更健康的减压途径。总体而言，对情绪稳定和心理充实的追求，推动着用户尝试调整自己的睡眠习惯。
- **其他诱因：** 除上述主要动机外，一些用户出于立志自律或赶上社群风潮而加入戒熬夜行列。例如，每逢新年或特殊节点，社交媒体上都会涌现“早睡挑战”，激励大家养成良好作息。也有人是受到他人故事的启发：例如知乎上有答主分享自己去医院目睹因熬夜致病的案例，从而“彻底戒掉熬夜坏习惯”的经历⁸。这些故事在社交平台流传，警醒了更多人。一些数码产品的推广也起到推波助澜的作用，如主打助眠的床垫、助眠饮品等营销往往引用早睡话题，引发用户反思自身习惯¹。可以说，多元的因素共同促成了近年来“我要早睡”的集体意识。

小结： 总体来看，中美用户戒熬夜的初衷高度一致：无非是为了更健康的体魄、更高效的白天、更美好的自己。中文社交媒体上尤为强调熬夜对身体器官和皮肤的伤害，以及“报复性熬夜”对心理的负面影响；英文社区用户则常提到睡眠不足带来的疲劳和低产出。不论何种表述，戒熬夜的核心目标都在于改善生活质量。正是这些内在动机驱动着无数用户踏上戒除熬夜的旅程。

用户戒熬夜采取的方法与流行度

面对根深蒂固的熬夜习惯，用户在社交平台上分享了各种各样的戒除方法。根据帖子内容，大致可归纳出以下几类常见做法，并分析其受欢迎程度：

- **打卡督促与社群支持：** 建立或参与早睡打卡群是中文用户中非常流行的做法。在豆瓣“早睡早起”小组中，大量帖子招募一起早睡的伙伴，形成微信/QQ打卡群互相监督^{20 21}。这些群通常制定统一的就寝和起床时间，成员每晚“打卡”报告自己的作息，实现群体督促。例如豆瓣上一个名为“早睡群”的

帖子运行一年多，群主每日自律管理，吸引了许多用户加入²²。又如，有用户在豆瓣发表“早睡打卡楼”帖，公开每天按时上床的信息，邀请他人回复互动，以增强自己的信念感¹⁴。这类帖往往获得上千回复的参与度（如“早睡早起身体好打卡”主题帖有4353条回复⁴）。可见，“打卡”已成为中文社区戒熬夜的一种仪式和风尚。此外，品牌和媒体也通过社群活动鼓励早睡：2022年雅兰床垫在抖音发起“早睡接龙挑战”，号召网友连续早睡并晒成果，话题点击达1.9亿¹。总的来看，借助群体力量提高自律是中国用户的首选方法。相比之下，西方用户较少提及集中打卡群，但也会在论坛上寻找伙伴或者加入相关Reddit/Mudsnet讨论板块求监督^{23 24}。总体而言，社群支持在戒熬夜过程中能提供显著的动力和归属感，在中美用户中都发挥了一定作用，只是组织形式上中文平台更为丰富多样。

- **电子工具与App辅助：** 相当多用户借助各种数码工具来帮助自己按时入睡。一类常见工具是[助眠/控睡APP](#)。例如相当火爆的应用[SleepTown](#)，通过在指定睡眠时间不碰手机来“建造城市”的游戏机制，激励用户早睡早起²⁵。豆瓣上有帖子专门招募“SleepTown 22:30-7:00”作息的用户一起坚持²⁶。另外，[睡眠跟踪类App](#)（如Sleep Cycle）也被一些用户用来记录自己的入睡时间，以量化进步²⁷。部分西方用户则倾向于使用[硬件闹钟](#)取代手机闹钟，以便在卧室中远离手机诱惑²⁸。例如，一位Reddit网友分享：“买一个闹钟，把手机留在楼下充电”，这样上床后就不会继续刷手机了²⁸。还有人利用手机的[夜间模式/勿扰模式](#)，自动在特定时间屏蔽通知和蓝光，以创造利于入睡的环境²⁹。一些用户提到使用[定时断网](#)、智能灯光调节等物联网手段，让外部环境在深夜自动进入“睡眠模式”。从平台讨论来看，[减少电子设备干扰](#)是大家公认的重要手段，相关的工具也最为多样。中文用户爱用的工具还包括各种[打卡小程序](#)、计时番茄钟等，用来提醒自己到点该睡。总体而言，无论中美，技术手段主要用于三个方面：一是[提醒约束](#)（如定时消息、锁屏、断网），二是[过程记录](#)（如睡眠日志、统计图表），三是[趣味激励](#)（如游戏化奖励）。这些工具类方法获取门槛低，易于推广，因此在网上讨论频率也很高。
- **睡前习惯和环境调整：** 许多用户认识到戒熬夜仅靠意志力不够，还需要培养良好的睡前习惯、营造有利睡眠的氛围。这在分享中是一大主题。不少人建议[制定固定的上床时间并严格遵守](#)——“给自己设定就寝门禁”³⁰。同时，为了按时困倦，用户尝试在睡前进行[放松身心的活动](#)，例如冥想、听轻音乐、泡热水澡、阅读纸质书等^{29 31}。这些替代行为既能减少对电子屏幕的依赖，又有助于平缓地进入睡意。一些有经验者还特别强调[睡眠环境](#)的重要：例如确保卧室黑暗安静、温度适宜，使用遮光窗帘、香薰、耳塞等提升舒适度。这些建议在知乎和Quora上都很常见，被视为“[睡眠卫生](#)”（sleep hygiene）的一部分。以西方用户为例，Reddit上有人分享自己的做法：“睡前把手机放到够不着的地方，8点后打开红光滤镜；服用镁和褪黑素辅助睡眠；睡前读书听轻音乐”³²。这些细节获得了其他网友的认同和补充，可见在英语社区，[合理安排睡前1小时](#)是大家普遍支持的策略。中文社区这方面的讨论也很多，尤其在知乎健康类问题下，医生和达人们反复提到“[睡前一小时远离手机](#)”、“[卧室只留睡觉功能](#)”等具体建议³³。另有一些传统方式，如睡前泡脚、中医推拿等，也被部分国人尝试并分享心得³⁴。总体看来，[建立规律作息和优化睡眠前仪式感](#)在全球用户中都被证明行之有效。与其强行熬到累极才睡，不如循序渐进地训练生物钟，这一理念已深入人心³⁵。
- **运动与白天计划：** 有用户选择[增加白天的体力消耗](#)，以求晚上自然困倦早睡。例如，有博主发起“晨跑21天挑战”，通过早起锻炼来倒逼自己前一晚早点睡³⁶。不少网友反馈运动确实有助于改善睡眠，“[白天锻炼让我到点身心疲惫，更容易入睡](#)”³⁷。此外，一些人意识到熬夜往往是因为白天没有留出自己的放松时间，导致晚上不愿结束一天³⁸。针对这一[报复性心理](#)，有心理咨询师在文章中建议：“尽量在白天‘[偷出](#)’属于自己的小确幸时刻，比如吃一顿喜欢的早餐、通勤路上听播客、午休散步等”³⁹。这种方法旨在[分散娱乐时间](#)，避免把所有休闲寄托在深夜。社交媒体上也有人现身说法，例如有全职妈妈分享她通过白天安排短暂的自我时间，成功摆脱了深夜追剧的习惯。从讨论热度看，“[运动+日间善待自己](#)”的组合在近两年逐渐被提及，尤其在强调身心平衡的豆瓣养生小组和国外的健康博客上。这表明用户开始从[源头上](#)解决熬夜冲动，而不只是临睡前强行控制。在所有方法中，这类策略属于[长效习惯培养](#)，见效虽慢但影响深远，因而受到一些有长期规划意识用户的青睐。
- **外部强制与奖励惩罚：** 少部分用户采取[激进行为](#)来约束自己，如制定经济或公开承诺手段。一些微信群/打卡App设置了“[押金制度](#)”：参与者缴纳押金，坚持早睡者可平分违约者的押金，以此激励大家不要做“罚款”的那个人。这种带有惩罚性质的机制早些年在国内颇流行，虽然2022年后因合规问题有所

减少，但仍有小范围执行的例子。也有用户采用“自我惩罚”方式——如果熬夜就第二天禁止喝咖啡、少看一集喜欢的剧等，以行为矫正。与此同时，奖励机制同样被使用：比如连续早睡多少天就给自己购买一件心仪的物品作为奖励。Reddit上也有用户表示会用完成一周早睡来解锁周末的游戏时间作为激励。尽管这类方法讨论度不如前三类高，但仍体现了一些用户的策略性思维：通过外在奖惩来弥补自制力的不足。从效果看，此类方法因人而异，但当它与社群结合（例如打卡赢奖励）时，往往能提高趣味性，因而在年轻用户中偶有提及。

小结： 用户戒熬夜的方法是多管齐下的，从社交支持、技术手段到生活习惯各方面共同入手。其中，社群打卡在中文圈尤为盛行，几乎形成了一种独特的“早睡文化”；而减少屏幕诱惑和培养规律作息是中美用户都反复强调的基本策略。在知乎和Reddit的相关讨论中，高赞回答往往包含综合性的建议清单，涵盖环境、习惯、工具各个层面^{6 40}。这说明大众已经认识到戒除熬夜需要系统性改变。相比之下，中美在具体手段上的差异主要体现在：中文用户热衷群体力量（集体打卡、互相监督），而英文用户更强调个人自控技巧（如使用闹钟替代手机、服用辅助手段等）。但无论如何，能坚持早睡的人往往是将多种方法相结合，并根据自身情况不断调整的人。正如一位知乎答主所言：“想彻底戒掉熬夜，没有灵丹妙药，唯有找到适合自己的方法，坚持21天以上形成习惯”——这一观点获得众多点赞⁴¹。可见，持续的自我调整和坚持才是所有方法中最关键的要素。

帖子分享的反馈与困扰：用户声音

大量用户在社交媒体帖子和评论中分享了他们戒熬夜过程中的心得体会，其中既有成功经验，也有困惑与挫折。透过这些第一人称的声音，可以深入了解戒除熬夜道路上的常见挑战：

- **反复“破戒”与坚持难题：** 熬夜习惯的顽固性超出了很多用户的预期。不少人在帖子中坦陈，戒掉熬夜并非一蹴而就，经常出现反复。一位知乎提问者苦恼地写道：“总是隔三差五地又熬回去了……早睡了一天，第二天又不知不觉熬夜了，老是这样循环”⁴²。这种“一夜早睡、两夜熬夜”的拉锯战是许多人的真实写照。社交平台上充满类似的抱怨：“立了flag结果没挺过一星期”“断断续续好多次仍旧失败”。从豆瓣小组的规则来看，管理员也意识到这一点，特地提醒大家“要学会面对失败！失败了也不要半途而废”⁴³。这表明戒除过程中反复是普遍现象，坚持本身就是最大的难关。很多用户将失败归结于意志力薄弱，甚至自嘲“我就是管不住自己，一到晚上就破功”。也有网友安慰说，“不要因为偶尔熬夜就全盘放弃，心态放平和继续即可”——这些反馈反映出保持长期动力的难度。成功早睡的人常常在分享中鼓励后来者不要因为一两次失利而放弃整个计划⁴³。总之，“一犯再改”几乎是每个戒熬夜者都经历的阵痛，也是他们在帖子中讨论最多的话题之一。
- **自制力与诱惑的拉扯：** 手机与网络诱惑被用户公认为熬夜最大的敌人，也是戒断过程中最难克服的障碍。很多人在深夜难以放下手机：“躺下5分钟就又开始刷手机，一不留神就刷到凌晨”⁴⁴。如下是一位Reddit网友的心声：

“I wanna get 8 full hours of sleep but every time I try to get sleep, 5 minutes later [I'm] on my phone scrolling and opening apps... until I get tired around 2am, it's honestly really messed me up.”⁴⁵

(译：“我也想睡满8小时，但每次躺下没5分钟就开始刷手机，一直刷到凌晨两点才累瘫，这真的把我搞坏了。”) 这段自述获得许多网友共鸣点赞。大家纷纷回复承认“是的，我戒不掉手机”。即使在知乎等中文平台，也充斥着类似抱怨：“不看手机睡不着”“一玩游戏就忘了时间”。可见，碎片化的信息流、社交媒体和影音娱乐对睡前的强大吸引力，让用户在戒熬夜时感到力不从心⁴⁶。尽管大家都知道“睡前刷手机有害”，真正实施起来却“像戒瘾一样困难”⁴⁷。一些用户在评论中将这种现象称为“睡前拖延症”或“数字鸦片”，直指这是现代人熬夜成瘾的主因。为此，许多人在帖文中寻求他人经验来对抗这种诱惑，例如请教如何

强制把手机放远、有没有App能彻底锁机等等⁴⁸。可以说，**自制 vs. 诱惑**的博弈贯穿戒熬夜的全过程，这也是为什么前文提到的各种限屏措施在讨论中如此热门的原因。

- **社交与夜生活干扰：**对一些用户来说，熬夜并非完全因为自制力问题，还有**社交因素**的掣肘。特别是在年轻人圈子里，深夜聊天、刷朋友圈、线上聚会乃至线下宵夜K歌都是常见的社交活动。如果朋友们都很晚睡，一个人提前告辞反而可能有FOMO（错失社交）的焦虑。一些网友表示身边朋友管晚睡叫“修仙”，大家竞相熬夜，早睡反倒被笑称“老年人作息”。这种社交文化无形中增加了戒熬夜的阻力。有微博话题直接指出“**当代年轻人熬夜状态实录**”，描述很多人夜里在群聊中互相喊着“睡不着”³。即使想早睡，也可能被半夜的信息提醒吵醒或被好友“再聊五分钟”拖住。西方用户也有类似困扰，比如大学宿舍里舍友晚睡喧闹，或网上的好友只有夜深人静才有空互动。这些**环境与社交干扰**让想早睡的人感觉“逆流而行”。在豆瓣北美时区早睡互助小组，有人专门发帖寻找同一时区的伙伴监督彼此，就是为了摆脱由于时差导致的社交孤独感^{49 50}。可见，**同步作息的社交圈**对坚持早睡很重要。许多过来人在分享时建议：“告诉周围亲友你在调整作息，请他们支持，不要深夜找你”——这体现出用户希望通过**沟通**来减少外界干扰。如果社交诱惑无法避免，有人则干脆选择“断网社交一段时间”来保护自己。总体而言，如何平衡社交生活与规律作息是用户戒熬夜过程中一个微妙的难题，很多人在帖子上寻求认同和方法来处理这种矛盾。
- **生理困境与适应过程：**一部分用户反馈，即使做好了一切努力，**生理上的适应**仍需要时间，过程中会遇到各种不适与挑战。例如，有些长期熬夜的人尝试早睡时发现“躺着怎么也睡不着”，哪怕关灯闭眼依然大脑清醒。这可能是节律紊乱导致的暂时性**入睡困难**。不少人在评论中询问：“提早上床但是睡不着怎么办？”针对这个问题，别人会建议逐步调整、辅以助眠茶饮等。还有人分享初期早睡会导致凌晨过早醒来、白天反而困倦（所谓“**倒时差**”综合征），产生怀疑“这样早睡是否更累”。这些生理反应在所难免，需要熬过**适应期**。根据中国睡眠研究报告的数据，近十年国人平均入睡时间**推迟了2小时**，因此要把生物钟重新拨早并非易事⁵¹。网友们在帖子上交流彼此的进展，互相打气说“再坚持几天就好了”“熬过前一周就适应了”。在英文论坛上也有人提到类似经历：一开始强迫早起，结果白天嗜睡，但坚持一段时间后夜晚会自然提前困倦，状态渐入佳境。这些反馈揭示出**戒熬夜是一个循序渐进的生理重塑过程**。同时也有极端案例——有少数用户由于工作轮班或睡眠障碍，无法按照普通人的节律调整，他们在社区中寻求针对性的建议（如看医生、使用褪黑素等）。总体来说，大多数戒熬夜者都会经历从**不感到适应**的阶段，用户在帖子中彼此鼓励“熬过这段阵痛期，你会发现早睡真的很香”。
- **心理挣扎与动机管理：**心理层面的挑战同样显著。很多人深知早睡的重要性，但每到夜晚内心会出现一个“**叛逆的小人**”，不断给出“再玩会儿”“明天再早睡”的借口。这种自我心理斗争在用户分享中被形象地描述为“**天使和恶魔拔河**”。尤其是“**报复性熬夜**”心态的用户，在深夜获得短暂满足的冲动与翌日清晨后悔的理智之间反复摇摆。在知乎上，有答主剖析这种心理成因，提醒大家要从源头上化解对“**失去自由时间**”的焦虑，而不是压抑自己的欲望³⁸。不少用户留言表示赞同，但实施起来依然困难。有的人尝试在日记或帖子上每日记录自己的感受，以强化早睡的正面动机。例如，一些打卡帖鼓励大家写下**早睡后的好处**（精力充沛、心情变好等）来激励自己坚持。这实际上是利用**积极反馈**对抗内心的拖延诱惑。相反，也有人用**恐吓法**鞭策自己，比如阅读大量熬夜危害的案例文章，让自己产生敬畏心理，在冲动熬夜时拿出来“冷却”欲望。有微博话题#熬夜是不可修复性损伤#引发热议，许多网友评论表示看完“再也不敢熬夜”³。然而，正如一些用户调侃的：“当晚立刻早睡，过几天又好了伤疤忘了疼”。所以单靠恐惧维持的动机可能难持久，**内在的观念转变**更加重要。在这方面，一些长期受益的早睡践行者现身说法，强调早睡如何提高了生活质量，从而真正下定决心不再熬夜。比如豆瓣和Threads上有人感慨：“早睡真的可以改命！坚持早睡会让你免疫力强、皮肤变好、情绪稳定，90%的问题都会解决”⁵²。这些正能量的分享给迷茫的戒熬夜者注入了信心。归根结底，很多用户在帖文中总结：**戒熬夜不仅是生活习惯的改变，更是一场心理战斗**，需要不断自我对话和动机管理。社区的作用在于让大家知道这场战斗并不孤单，有无数人与你并肩，因此更容易获得坚持下去的勇气。
- **成功经验与正向反馈：**在茫茫吐槽和求助帖中，也不乏成功逆袭者的身影。他们往往乐于分享自己的**正向体验**，为还在挣扎的人打气。这些成功故事本身就是宝贵的财富。例如，有微博用户总结：“一旦开始早睡，你会发现：颜值回血、精力满格、情绪稳定，早睡简直就是人生作弊器”¹⁵。这样的反馈获得了大量点赞和转发，说明大家渴望相信早睡能带来切实好处。另一位国外网友在AskWomenOver30

论坛上分享：“每天晚上坚持9点半睡觉让我人生大变样，我现在为我的作息感到自豪”⁵³。国内也有许多豆瓣网友在打卡帖更新坚持多少天并报告积极变化，例如“皮肤光泽度提升”“再也不长痘了”“早晨有时间做早餐心情很好”等等。有成功者在知乎回答中提供了详细的经验流程，从第1周怎么熬过瞌睡期、第2周如何调整心态，到第4周习惯稳定后的喜悦。这些现身说法一方面提供了实操建议，另一方面通过榜样力量激励着他人。很多人评论“看了你的坚持，我也重拾信心”“原来早睡后真的有这么多益处”。因此，用户反馈中最宝贵的莫过于这种正反馈循环：成功案例->鼓舞新人->新人变成功再分享。随着社交媒体的发展，这种正能量循环在戒熬夜话题下日渐增多，形成了一个相互支持的社区氛围。

小结： 用户在戒熬夜路上的反馈既包含痛点也充满希望。从困难面看，大家普遍经历了毅力考验（反复破戒、自制力不足）、诱惑考验（手机和社交干扰）、适应考验（生理心理调整期）这“三重关卡”。而积极面是，越来越多人通过社交平台找到同伴支持和前人经验，获得心理安慰和技巧指导。中美用户的困扰本质类似，但表达方式略有不同：中文圈常用诙谐的网络用语自嘲（如“秃头警告”“报复性熬夜”），英文圈则直白描述习惯上的struggle。不过，无论语言如何，对美好改变的渴望是共通的。从这些用户声音中可以提炼出宝贵的需求点：他们需要的是有效抵御诱惑的工具、持续的督促和鼓励以及度过适应期的专业指导。这些也正是一个优秀“戒熬夜”产品应深入思考的方向。

中美用户在戒熬夜方面的异同

通过上述分析可以看出，中美用户在戒熬夜行为上有许多共性，也存在一些有趣的差异。总结如下：

- **共同点：** “早睡挑战”蔚然成风，健康觉醒同步。无论中文平台还是英文平台，近几年用户对于熬夜危害的认识都大幅提高。大家都把身体健康、工作学习表现和心理状态作为主要驱动力，采用的方法也有相似之处：比如限制夜间屏幕时间、培养规律作息等。在讨论氛围上，两国用户都热衷于在社交媒体分享自己的计划和进展，寻求群体力量。可以说，“熬夜拖垮生活”和“早睡拯救人生”已成为跨文化的共鸣。不少网络流行语和梗也实现了“互通”，如中文的“报复性熬夜”在英文社区被直接翻译引用¹⁹，“早睡早起”被称为“life-changing habit (改变人生的习惯)”⁵³等。这说明随着信息全球化，戒熬夜这件“小事”已经形成一套跨文化的话语体系，用户的焦虑和期盼是相通的。
- **不同点：表达方式与文化背景：** 中文用户往往以集体话语和情感渲染的方式讨论早睡话题，而美国等西方用户更多采用理性分析和个人诉求的视角。举例来说，中文社交媒体热衷于打造话题标签（如#熬夜是不可修复性损伤#）和群体活动（如各种打卡群、挑战赛），营造的是一种“大家一起来”的氛围³。帖子中也充满了感性的宣言或调侃，例如“熬夜一时爽，一直熬夜火葬场”之类朗朗上口的警句，或把早睡拟人化为对人生的“作弊器”¹⁵。这些表达带有浓厚的网络社群色彩，容易引起集体共鸣。相对的，在Reddit、Quora等英文平台，用户更倾向于直接提出问题求助或者分享具体方法，语气上较少煽情渲染，更强调事实和效果。他们可能会说“我需要8小时睡眠因为我白天要上班”这样直接点出个人需求，而不会大段感慨熬夜的哲理意义。此外，文化背景也导致了一些讨论侧重的不同：中国用户受传统观念影响，更关注熬夜对身体器官、肤质的损伤（甚至引用中医作息理论，如“11点胆经当令”⁵⁴），而美国用户更多谈及睡眠与心理、生产力的科学关系（比如引用研究讨论睡眠不足与焦虑肥胖的关联⁵⁵）。总体而言，中文讨论氛围更热烈、带有群体情绪，英文讨论则稍显理性和个人化。这种差异也反映了两种文化在健康话题上的一般特点。
- **不同点：应对工具与资源利用：** 在戒熬夜实践上，中美用户展现出一些不同的偏好。**社群/工具使用方面**，中国用户充分利用本土的社交工具和APP生态，例如借助微信建群打卡、使用国产的Forest或早睡打卡小程序，甚至结合电商平台购买助眠产品等。而美国用户则常提到使用国际通用的解决方案，如在iPhone上设置“Screen Time”限制、购买褪黑素膳食补充剂、使用冥想应用Calm等。在群体参与度上，正如前文所述，**中国用户的集体行动更加突出**：从学生到职场人，早睡互助群无处不在，还有企业/媒体也搭顺风车推波助澜（明星劝睡综艺、品牌挑战赛等）^{56 1}。而在美国，尽管个人也会加入Reddit子板块讨论，但整体来说缺乏这种大规模的线上线下联动活动。当国内网友每天打卡喊“晚安”时，国外网友可能只是默默关掉手机闹钟休息，各自为战的意味更浓。**技术手段方面**，中国用户有

时也借助极端方法，如强制断网或使用定时软件，这在美国较少见；反之，美国用户更相信科学规律，例如严格遵守固定起床时间，用运动和日光来自然调整节律，而不是强求某个时间点上床。这些差异源于不同教育和认知习惯：一个更偏好**借助外力**，一个更强调**自我调节**。

- **不同点：价值侧重与观念：**由于生活环境不同，中美用户戒熬夜背后的深层诉求有细微差别。在中国，高强度工作（加班文化）和学业压力让很多人熬夜被动态化，因此戒熬夜也被赋予了一种“**重获生活主导权**”的意义——例如话题#成年人只有晚上的时间属于自己#道出了很多职场人的无奈³。所以对于这部分用户来说，戒熬夜某种程度上象征着**追求健康生活方式、对过劳文化的反抗**。而在美国，虽然也有职场繁忙者，但总体更强调个人选择，因此熬夜更多被视为个人习惯问题，戒熬夜主要为了**提升自我效能**。可以看到，国内社交媒体上把熬夜上纲到“国人睡眠时间越来越少的社会问题”⁵¹来讨论，而国外更多是健康媒体在提供建议，较少上升到社会话题层面。这体现了不同社会对于个体健康问题的讨论角度：一方倾向于集体反思，另一方注重个体解决。当然，这种区别是相对的，不少中国年轻人也只是单纯为了自己变好才早睡，并无过多社会联想，只是整体舆论环境有此倾向。

总的来说，中美用户在戒熬夜这件事上的**共性远大于差异**。毕竟人类的生理和心理机制相似，熬夜带来的挑战和痛苦也是相通的。差异更多体现在文化包装和使用何种资源手段上。在设计戒熬夜类产品时，可以针对这些差异提供本地化的特色功能（下文将详述）。但无论针对哪国用户，核心都在于满足人们**科学、安全、高效地改变作息**的共同需求。

示例帖文摘要及案例分享

为了更直观地了解用户在社交媒体上的讨论内容，以下摘录了中美平台上具有代表性的帖文片段，并加以简要说明：

- **豆瓣社区 - 用户戒熬夜宣言帖：**下面这段话来自豆瓣“早睡早起”小组的一位匿名用户，她在建立“**早睡打卡**”楼时的自我剖白：

用户A（豆瓣）：“感觉自己太可怕了，昨天竟然几乎通宵了...一直想改掉我这个一熬起夜来就不管第二天自己死活的坏习惯...最重要的是我还得上班...每天7点起床，所以起床的时候我是真的会怨恨自己为什么要熬这么晚。总而言之，从今天开始我要早睡了，特来开一栋早睡打卡楼加强一下自己的信念感！”¹⁴

（说明：这位用户详细描述了熬夜对自己工作的影响以及内心的懊悔，最终决定通过发帖打卡来强化早睡的决心。该帖下随后有上百条跟帖回应，形成了一个互相支持的氛围。）

- **Reddit论坛 - 戒熬夜求助帖：**以下摘自Reddit的r/selfimprovement板块，一位网友的提问：

User B (Reddit): “How do I stop staying up late? I wanna get 8 full hours of sleep but every time I try... 5 minutes later [I'm] on my phone... until 2am. It's honestly really messed me up.”⁴⁴

（翻译：“我该怎样才能不再熬夜？我想睡满8小时，但每次尝试上床后不到5分钟就开始玩手机...一直玩到凌晨两点。这真的把我折腾惨了。”）

（说明：这位用户直接求助如何戒掉熬夜特别是刷手机的习惯，引起众多网友共鸣。回复中最高赞的建议包括关闭手机、电源下楼、购买闹钟、培养睡前阅读等，可见大家提供了非常具体的解决方案^{29 28}。）

- **微博平台 - 早睡收益分享：**一位微博知名科普博主发布的内容：

“程博士身体运动矫正”：“10点睡比11点睡更符合人体生物节律... 长期11点睡还可能让眼袋和泪沟明显... 早睡会带来身体机能的正向变化，比如法令纹变浅、黑眼圈消失、头发浓密、面色红润... 早睡还能解决90%的情绪问题，让精神状态饱满充沛，好运常伴。” 17 57

(说明：该博主引用医学理论解释了早睡的好处，从皮肤美容到情绪稳定，内容在微博上获得了不少转发评论 58。这代表了社交媒体上“早睡鸡汤”型帖文的一个缩影，以罗列好处来鼓励大众养成早睡习惯。)

- **抖音平台 - 短视频话题：**抖音上一位知识类创作者发布了题为“早睡简直就是人生作弊器！”的科普短视频，并获得了35.9万点赞 59。视频内容幽默地呈现了坚持早睡前后的对比，引发大量用户评论“说出了我的心声”“看完决定今晚就不熬了”。这说明短视频平台也成为戒熬夜经验分享的新阵地，且通过生动形式触达了更广泛的年轻群体。

以上示例涵盖文字帖和视频帖，反映了不同平台上用户对于戒熬夜话题的真实表达。从懊悔自责的独白，到迫切求助的提问，再到现身说法的劝诫和科普，各种声音交织出完整的用户故事链。这些原汁原味的内容，为我们设计产品提供了第一手的用户语境素材。

对“戒熬夜”类数字产品设计的启示建议

结合上述研究发现，我们可以提炼出用户在戒熬夜过程中最迫切的需求和痛点，从而为相关数字产品（如帮助用户养成早睡习惯的App或小程序）设计核心功能提供方向。以下是几条启发性建议：

1. **社群打卡与互助激励机制：**充分利用用户渴望群体支持的心理，在产品中引入社群互动功能。例如：
2. **早睡打卡社区：**用户可以加入或创建小组，每天在固定时段签到“已熄灯就寝”。提供排行榜、连续打卡天数统计，强化荣誉感。
3. **互助小组/搭档：**匹配作息目标相似的用户成为“早睡搭档”或者组队。彼此可以发送提醒、晚安问候，完成任务后一同获得奖励。参考豆瓣等平台的经验，这种互相监督模式能显著提高坚持率 20 60。
4. **群体挑战活动：**定期举办官方的早睡挑战赛，例如连续30天早睡打卡赢徽章或实物奖品。可借鉴雅兰床垫发起话题获巨大关注的案例 1，通过活动为用户提供参与感和动力。
5. **数字健康管理与强制约束功能：**针对用户普遍存在的睡前手机诱惑问题 44，产品应提供切实有效的技术手段来帮助用户管理夜间行为：
6. **夜间防沉迷模式：**用户可设置每日特定时间（如23:00~7:00）开启防沉迷模式。在此期间，应用限制用户访问其它高刺激性的App或网站，并弹出温馨提示“该睡觉了”。可以与手机系统的屏幕时间API整合，实现对整个设备的管控。 29 28
7. **智能提醒与劝退：**在接近就寝时间时，应用发出提醒通知（可选铃声或语音提示），提示用户开始放下手机准备睡觉。如果检测到用户仍在使用手机（通过系统接口），可每隔一段时间温和弹窗劝导，并提供“一键进入助眠模式”的选项。
8. **设备联动：**如果可能，产品可与智能家居联动，例如在睡眠模式开启时自动调暗灯光、关闭WiFi路由器等，从物理环境上减少熬夜条件。这一点针对那些自控力极弱的用户提供了刚性约束，相当于替用户按下“熄灯键”。
9. **个性化作息规划与循序渐进调整：**帮助用户制定科学的早睡计划，而非一刀切地要求立即在固定时间就寝：
10. **作息评测与建议：**应用可以先让用户记录一周的实际睡眠时间，生成分析报告（例如平均入睡/起床时间、睡眠债等）。根据基线，给予个性化的调整建议，比如每2天将就寝时间提前15分钟，逐步过渡到目标时间 30。这种循序渐进的方法更符合生理规律，可提高成功率。

11. **动态目标调整**: 提供灵活的就寝闹钟设置, 允许用户根据自己状态微调。当用户数次未能在设定时间前入睡时, 系统可以建议稍微推迟目标时间, 减轻挫败感, 然后再慢慢提前。让用户感觉目标是贴身定制而非强制标准, 从心理上更易接受。
12. **白天日程优化**: 考虑到“报复性熬夜”往往源自白天生活缺乏满意度³⁹, 产品可引导用户在白天安排小块的休闲或运动。比如内置一个“我的白日计划”小工具, 提示用户填写明天准备做的一件让自己开心的事(如喝咖啡、散步10分钟)。第二天检查打勾。这相当于把原本深夜想做的事前移, 缓解用户心理的不平衡, 为晚上按时睡觉扫清障碍。
13. **睡前放松引导与助眠工具**: 提供丰富的助眠资源, 帮助用户顺利入睡, 从而解决一些人“按时上床却睡不着”的困扰:
14. **冥想与呼吸练习**: 内置简短的睡前冥想音频、渐进式肌肉放松练习或引导式呼吸练习。用户在就寝模式时可以选择播放。这类内容已被证明有助于入睡³¹。
15. **助眠音乐/白噪音**: 提供精选的轻柔音乐、自然白噪音(雨声、海浪等), 以及用户自定义播放时长的定时停止功能, 帮助营造睡眠氛围。
16. **阅读模式**: 内建一个简洁的夜间阅读栏目, 推荐睡前适合阅读的碎片文章(如温和的散文、小故事), 界面昏暗防蓝光。让用户可以躺在床上读点想读的, 而不必去刷刺激性的资讯流。这满足部分用户睡前“刷点什么”的习惯, 又不会过度兴奋。
17. **日记与情绪记录**: 提供睡前日记模块, 引导用户写下当天的收获或感恩清单, 以平复心情。也可记录此刻的心情标签。如果用户因焦虑而难眠, 这种写出来的方式有助减轻心理负担¹⁸。长期的情绪记录也能帮助用户觉察熬夜与情绪的关系, 便于针对性调整。
18. **数据反馈与奖励机制**: 利用量化反馈和游戏化激励, 增强用户早睡的成就感和乐趣:
19. **睡眠统计仪表盘**: 清晰展示用户每日实际睡眠时长、就寝起床时间折线图、睡眠效率等指标。每当用户达到目标(如连续7天在目标时间前入睡), 给予特别标记或解锁新成就徽章。这种可视化反馈能够强化正向循环, 让用户为自己的进步感到骄傲⁵³。
20. **虚拟奖励**: 借鉴SleepTown等app的成功经验, 以游戏元素奖励坚持早睡的行为。例如用户每早睡一次即可在虚拟城市里建一栋建筑/种一棵树, 连续早睡会发展出繁华的城市或森林; 若中断, 建筑停工。这种直观且有收集性的奖励, 会促使用户“养成”习惯, 满足成就感和愉悦感²⁵。
21. **积分与兑换**: 设计积分系统, 用户每遵守一次作息计划就累积积分, 可用于兑换应用内高级主题、联合品牌提供的小礼品折扣券等。这种物质激励可以和早睡的内在收益形成双重驱动。不过要注意数额和难度的平衡, 避免用户为了拿奖励反而影响初心。
22. **社区分享和内容支持**: 除了功能工具, 产品也应打造**内容社区**, 满足用户交流经验和获取知识的需求:
23. **经验帖精选**: 定期推送优质用户的早睡成功经验、专家科普文章等到应用内社区版块。比如标题《熬夜10年的人如何在1个月内成功早睡?》此类真实案例分享, 激励读者⁶¹。也可以引用最新的研究(如睡眠与抑郁、肥胖的关系)以说服用户长期坚持⁵⁵。
24. **问答互助**: 设置社区问答区域, 让有困惑的用户可以提问, 例如“晚上睡不着怎么办”“总是破戒如何调整心态”等, 邀请有类似经历的人回答。这个机制类似知乎/Quora, 能够促进用户间的互相支持, 增强应用黏性。
25. **打卡秀场**: 鼓励用户分享自己的打卡截图、早睡日记、早晨状态照片等至社区, 用标签如#今日早睡打卡成功#。其他用户可以点赞、评论, 形成正向氛围。微博上早睡话题的流行很大程度上归功于大家愿意晒出改变后的积极感受¹⁵。应用内也可仿照这一点, 让成功的用户成为“明星”, 带动更多人加入。

26. **官方运营活动**: 结合世界睡眠日等节点，运营团队可以发起主题活动或直播，如邀请睡眠专家在线答疑、KOL挑战早睡直播等⁵⁶。增强用户的新鲜感和参与度，使产品不只是工具，更是一个倡导健康生活方式的平台。

27. **本地化考量（中美差异）**：如果产品面向国际用户，需要根据地域文化调整功能侧重：

28. 面向中国用户，可突出**社交元素和仪式感**：如每日晚间的“晚安打卡”互动墙、传统节气相关的作息提醒（提示“春分时节宜早睡”之类），以及融合微信生态的分享等。
29. 面向美国/全球用户，则更强调**隐私和个人**：提供单人模式，不强制社交；多提供科学数据支持（引用CDC、睡眠基金会的数据）；界面语言上更直截了当少煽情，等等。
30. 此外，像**押金打卡**这种在国内盛行过的方法在国外可能不适用，要考虑法律和文化接受度。反之，**冥想内容**在欧美用户中接受度高，可以多投入。

综上所述，一个优秀的戒熬夜数字产品应当融合**“铁杵成针”的自律工具与“化雨春风”的人文关怀**。既要有硬功能帮用户管住手、管住眼，又要软机制给用户动力、陪伴和引导。从用户行为研究可知，戒熬夜是一场综合战，产品设计也需要**系统化布局**：社区、工具、内容三位一体，激励、约束、引导相结合。只有这样才能真正触及用户痛点，帮助他们战胜人性弱点，最终养成健康的作息习惯。

本报告的研究发现和建议，正是基于对过去数年中美用户在社交媒体上真实表现的深入洞察。希望这些见解能为“戒熬夜”类产品的规划提供有价值的参考，助力更多人告别熬夜，迎来健康高效的每一天。¹ ³

¹ 雅兰早睡接龙挑战，在抖音平台缔造过亿声量_手机新浪网

<https://news.sina.cn/sx/2022-08-23/detail-imizirav9342472.d.html>

² ³ ³⁴ ⁵¹ ⁵⁶ ⁶¹ 全网曝光107亿+快手自制全网首档明星劝睡综艺《11点睡吧》圆满收官_TOM明星

<https://star.tom.com/202204/1356417627.html>

⁴ ²⁰ ²¹ ²² ²⁵ ²⁶ 早睡早起小组

<https://www.douban.com/group/77631/>

⁵ ¹⁸ 明明知道熬夜对身体不好，可就是戒不掉，我该怎么办？ - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/640060689>

⁶ ⁷ ²⁸ ²⁹ ³² ³⁷ ⁴⁴ ⁴⁵ ⁴⁶ ⁴⁷ ⁴⁸ How do I stop staying up late? : r/selfimprovement

https://www.reddit.com/r/selfimprovement/comments/11gt8ym/how_do_i_stop_staying_up_late/

⁸ 去了趟医院，我终于彻底戒掉了「熬夜」这个坏习惯

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/673333161>

⁹ 怎么戒掉熬夜啊各位？ - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/606946144>

¹⁰ ¹¹ ¹² ¹³ ¹⁷ ⁵⁴ ⁵⁷ ⁵⁸ #早睡1小时身体发生的变化#_微博

https://weibo.com/a/hot/d8686029788151aa_0.html?type=grab

¹⁴ 早睡打卡

<https://www.douban.com/doulist/162802274/>

¹⁵ 早睡简直就是人生作弊器 - 微博

<https://m.weibo.cn/search?>

containerid=100103type%3D1%26t%3D10%26q%3D%23%E6%97%A9%E7%9D%A1%E7%AE%80%E7%9B%B4%E5%B0%B1%E6%98%AF%E4%BA%page_H5

16 明明知道熬夜对身体不好，可就是戒不掉，我该怎么办？ - 柔王丸的回答

<https://www.zhihu.com/question/640060689/answer/3375477234>

19 Learned a very relatable term today: “報復性熬夜” (revenge bedtime ...

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3173725469387509&id=1027467344013343&set=a.1027471067346304>

23 24 27 43 49 50 60 北美早睡早起互助小组

<https://www.douban.com/group/390403/>

30 31 33 35 38 39 40 41 55 Revenge Bedtime Procrastination: 3 Effective Tips How To Avoid It

<https://patient.info/features/healthy-living/how-revenge-bedtime-procrastination-can-affect-your-health>

36 最简单却最难的事|告别焦虑，好好睡觉，有多难？ - 日记- 豆瓣

<https://m.douban.com/note/814530222/>

42 怎样才能彻底的戒掉熬夜？有何见效的方法？ - Corleone 的回答- 知乎

<https://www.zhihu.com/question/305451945/answer/929456970>

52 人生建議：早睡真的可以改命 - Threads

https://www.threads.com/@lining224/post/DNmHJA_zadn/

%E4%BA%BA%E7%94%9F%E5%BB%BA%E8%AD%B0%E6%97%A9%E7%9D%A1%E7%9C%9F%E7%9A%84%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E6%94%BA

%E4%BA%BA%E7%9A%84%E8%83%BD%E9%87%8F%E5%92%8C%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%8B%80%E6%85%8B%E6%9C%89%E5%BE%88

53 什么小小的习惯改变最终彻底改变了你的生活？ : r/AskWomenOver30

https://www.reddit.com/r/AskWomenOver30/comments/1292hzm/what_small_habit_change_ended_up_completing/?tl=zh-hans

59 早睡简直就是人生作弊器！ #充能计划#知识创作人#科普#健康#轻漫 ...

<https://www.douyin.com/video/7568319625931345179>