

健康中国视阈下睡眠拖延的成因及对策研究

陈洪岩

河南医药大学心理学院, 河南 新乡

收稿日期: 2026年5月25日; 录用日期: 2026年6月30日; 发布日期: 2026年7月14日

摘 要

健康中国战略背景下, 睡眠拖延作为高发的问题睡眠行为已严重损害国民身心健康, 进而制约全民健康发展。本研究从不良睡前活动、压力知觉、手机依赖及自我调节损耗与心理补偿机制四个维度系统探析了睡眠拖延的成因, 并在此基础上从个体行为与社会环境两个层面提出了睡眠拖延的干预策略, 旨在为矫正国民睡眠拖延行为、提升全民睡眠健康水平、推进健康中国建设提供理论支撑与实践参考。

关键词

健康中国, 睡眠拖延, 自我调节, 压力知觉, 手机依赖

The Study on the Causes and Countermeasures of Bedtime Procrastination from the Perspective of Healthy China

Hongyan Chen

School of Psychology, Henan Medical University, Xinxiang Henan

Received: May 25, 2026; accepted: June 30, 2026; published: July 14, 2026

Abstract

Against the backdrop of the Healthy China strategy, bedtime procrastination, as a highly prevalent maladaptive sleep behavior, has severely compromised the physical and mental health of the population, thereby hindering the development of nationwide health. This study systematically examines the causes of bedtime procrastination from four dimensions: maladaptive pre-sleep activities, perceived stress, mobile phone dependence, and self-regulatory depletion along with

psychological compensation mechanisms. Based on this analysis, intervention strategies for bedtime procrastination are proposed at both the individual behavioral and social environmental levels, aiming to provide theoretical support and practical references for correcting bedtime procrastination among the population, improving national sleep health, and advancing the construction of Healthy China.

Keywords

Healthy China, Bedtime Procrastination, Self-Regulation, Perceived Stress, Mobile Phone Dependence

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

充足的睡眠是维持个体生理机能、保障认知功能，调节情绪状态和提升社会适应能力的基础，然而当前我国国民睡眠健康状况不容乐观，睡眠拖延已成为制约全民睡眠质量提升的突出问题。《“健康中国 2030”规划纲要》¹提出了健康中国建设的目标和任务，其中提到国人要自律，践行健康文明的生活方式，而当前普遍存在的睡眠拖延行为则与健康中国的理念背道而驰。

近几年的《中国睡眠健康调查报告》显示，我国半数以上的成年人存在睡眠拖延行为且我国成年人平均夜间睡眠时间不足 7 小时，超过半数的人在零点以后睡觉，其中近三分之一的成年人睡眠不足 6 小时。而在近些年的睡眠拖延群体中，中青年人群占据较大比例。长期的睡眠拖延会导致睡眠不足和睡眠质量的下降，长此以往将引发多种不良健康问题，如认知损伤、情绪障碍、肥胖、免疫力下降等(Owens & Weiss, 2017)。个体的睡眠质量与其生活幸福感、意义感、获得感及身心健康密切相关，提升睡眠质量关乎个人健康、国家进步与文明发展，因而，睡眠拖延不仅仅是个人问题，更是一个亟待关注的社会问题。

2. 睡眠拖延的涵义

睡眠拖延(bedtime procrastination)的概念由荷兰学者 Kroese 等人于 2014 年首次提出，意指：“在没有外部原因阻碍的情况下，仍无法在预定时间上床睡觉”的现象，其三条判定标准为：延迟就寝时间，缺乏正当的拖延理由，可预见到的糟糕后果(Kroese et al., 2014)。因而睡眠拖延是拖延行为在睡眠领域的具体表现，这一定义强调了睡眠拖延的“非必要性”和“自发性”，即个体并非因工作、学习等必需任务而晚睡，而是选择了拖延。

3. 睡眠拖延的成因

近年来，国内外学者围绕睡眠拖延开展了一系列研究，已有研究主要探讨了睡前活动、压力知觉、自我调节、手机依赖等因素对睡眠拖延的影响。

3.1. 睡前活动

睡前活动主要包括两类，一类是以清洁和准备为目的的日常活动(如洗漱、沐浴等)；另一类是以放松和娱乐为目的的精神活动(如看电视等)，这两类睡前活动均会对睡眠产生不良影响。

¹<https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100132/201610/cef9821abcf4544bb27e2bc533bd7cf.shtml>

国外的一项研究显示,个体往往会对如洗脸刷牙、卸妆、洗澡等睡前准备活动存在抵触情绪,原因在于这些睡前准备活动恰恰处于睡眠行为与夜间放松活动之间,个体在进行放松娱乐活动时往往不愿意从中抽离出来去完成枯燥的睡前准备活动,这种心理上的抵触以及重新启动任务的困难会使个体一再地推迟睡眠时间,造成睡眠拖延(Nauts et al., 2016)。此外,另一类睡前娱乐活动,如追剧、打牌等,会使个体产生强烈的沉浸体验,造成对时间感知的扭曲,主观感受到的时间流逝变慢,导致在不知不觉中错过了预设的就寝时间(Nauts et al., 2019)。

3.2. 压力知觉与手机依赖

众所周知,当今社会经济飞速发展,人才竞争日益激烈,个体普遍面临如工作、学业等诸多压力,压力的积聚造成了较大的压力知觉,进而产生紧张焦虑等负性情绪,此时个体往往通过拖延这一自我防御机制来逃避压力(Folkman, 1984)。研究发现,在经历了充满压力的一天后,人们更容易做出睡眠拖延行为(Bernecker & Job, 2020; 李露, 孙慧敏, 2020)。

压力-应对模型指出,个体的压力知觉水平越高,其对各类物质的渴求度越高,个体在面临较大的压力和负性情绪时,往往会通过沉溺于某种物质来排解压力(吴文丽等, 2009)。研究显示,压力知觉是个体手机依赖的重要风险因素(连帅磊等, 2018; 秦鹏飞等, 2020; Peng et al., 2022)。

此外,手机应用的设计可以最大化用户的沉浸感和参与度,提供高强度的多巴胺刺激,故在高强度的压力之下,个体往往会产生手机依赖。从生理机制来看,一方面,手机屏幕发出的短波蓝光会抑制人体褪黑素的分泌;另一方面,手机上的刺激性内容,如激烈的游戏和引发情绪波动的社交信息会提高个体的生理唤醒水平,造成心率加快、皮质醇升高,使大脑难以从警觉状态切换到放松状态,从而在生理上阻碍了入睡准备,直接促成睡眠的拖延。

3.3. 自我调节资源的耗竭与补偿心理

自我调节资源损耗理论认为,个体的自我控制能力依赖于一种有限的、领域通用的心理能量资源,每一次主动的抑制、决策或情绪调节都会消耗这种资源,导致后续任务中自我控制能力下降,即出现“自我损耗”状态。在现代社会中,个体白天要不断地应对工作中的繁琐事务,压力性事件,不断抑制冲动,处理复杂的人际关系,这些活动都在持续消耗自我控制资源。到了夜晚,本应该用于控制就寝行为的自我控制能力已处于“枯竭”状态,导致个体难以抗拒即时享乐的诱惑,如刷短视频、追剧、玩游戏等,从而造成就寝时间的推迟。换言之,个体并非想熬夜,而是因为没力气控制自己不去熬夜,这恰恰是去抑制状态下的典型表现。Kamphorst 等人(2018)的研究也探讨了自我调节资源对睡眠拖延行为的作用机制。研究指出,个体在日间压抑自身各类需求与欲望的次数越多,夜间睡眠拖延的发生概率就越大。

此外,当今社会的睡眠拖延行为也体现了个体的一种补偿心理。在竞争激烈的工作环境下,个体对日间时间的控制感被严重剥夺,感觉时间不属于自己。而夜晚被感知为一天中唯一可以自由支配的纯净时间。个体利用这段时间进行休闲娱乐或发展个人兴趣,成为一种对日间被剥夺的自主权和时间控制感的心理补偿。这种“报复性熬夜”本质上是试图通过对睡眠时间的侵占,来重新确认自我边界和掌控感。

4. 睡眠拖延的对策

睡眠拖延作为一种普遍存在的健康行为偏差,不仅损害个体身心健康,还与健康中国战略的核心目标相悖。基于上述睡眠拖延的成因并结合健康中国建设的政策导向,可从个体行为干预、社会环境优化层面来构建睡眠拖延的应对策略,旨在引导国人树立科学睡眠观念,改善睡眠拖延现状,推动健康中国战略的实施。

4.1. 个体行为干预

4.1.1. 规范睡前活动，构建科学的睡前行为体系

已有研究表明，规律的睡前仪式能够向大脑传递准备睡眠的信号，缓解身心紧张，促进褪黑素分泌，进而有效减少睡眠拖延(Mindell et al., 2009)。据此，个体要明确睡前 1~2 小时的活动内容，避免可能引发大脑兴奋的行为，可替代为温和的放松活动，如阅读纸质书籍、聆听舒缓音乐等。此外，环境因素对睡前行为和睡眠质量同样具有重要影响，杂乱、明亮、嘈杂的卧室环境会干扰睡眠，加剧睡眠拖延。对此，个体可对卧室环境进行优化，控制卧室光线，保持其整洁有序，营造健康的睡眠环境。

4.1.2. 缓解压力知觉，打破手机依赖与睡眠拖延的恶性循环

在压力缓解方面，引导个体掌握科学的减压方法，如明确不同任务的优先级；学会拆解复杂任务，将大目标分解为小目标逐步推进；同时培养健康的压力释放方式，可进行适度的有氧运动，或通过冥想、正念等方式调节身心状态。此外，引导个体正确看待压力，避免因过度焦虑而逃避，学会主动应对压力。

在手机依赖的干预方面，个体要有意识地制定手机使用计划，明确每日手机使用时长、睡前手机使用禁忌等，如设定“睡前 1 小时不碰手机”的规则。从环境约束上，营造“无手机”的睡前环境，如家庭中约定睡前不使用手机，社区开展“无手机睡前挑战”等活动，引导个体形成良好的手机使用习惯。

4.1.3. 补充自我调节资源，矫正补偿心理的失衡

在自我调节方面，引导个体科学分配时间和精力，避免长时间高强度的工作和学习；同时，保证营养摄入，多吃富含蛋白质、维生素的食物，为身体和心理提供充足的能量；此外，引导个体学会“自我关怀”，当感到疲惫、压力过大时，不要过度苛责自己，适当放松，通过短暂的娱乐、休息等方式恢复精力，避免自我调节资源过度耗竭。在补偿心理矫正方面，帮助个体认识到“属于自己的时间”同样可以通过合理规划白天的时间来争取，如每天预留 30~60 分钟的私人时间，用于做自己喜欢的事情，满足自我需求。

就自控力而言，引导个体制定明确、具体的睡眠计划，可采用“渐进式训练”的方式，逐步调整入睡时间，如每天比前一天提前 15 分钟入睡；此外，建立自我监督和激励机制，如记录自己的睡眠情况，当完成睡眠计划时，给予自己适当的奖励。

4.2. 社会环境优化

4.2.1. 构建社会协同干预

睡眠拖延并非单纯的个体自律问题，它在不同群体中呈现出差异化特征，其背后潜藏着深刻的社会结构性诱因。不同群体的睡眠拖延模式各有不同。学生群体以自主娱乐型拖延为主，原因可归结为课业带来的轻度疲惫所产生的情绪代偿需求，表现为通过挤占睡眠时间进行网络娱乐、社交消遣等，核心问题是自我控制能力的不足与碎片化娱乐的成瘾。白领群体多为压力代偿型拖延，其高强度的脑力工作、激烈的职场内卷等挤占了日间私人时间，使得工作与生活的边界较为模糊，故个体往往会利用夜间时间弥补个人生活空白，核心问题是自我控制资源的损耗。

对此，在社会环境优化方面，政府要统筹规划睡眠健康促进工作，完善相关政策和设施；从技术管控上，相关企业应优化手机功能设计，如开发手机依赖干预 App，通过行为记录、提醒、激励等功能，减少手机对睡眠的影响；另外，学校要加强青少年睡眠健康管理，减轻学业负担并开展睡眠健康科普教育；社区要建立睡眠健康服务站，开展睡眠健康讲座、睡眠监测等服务，为居民提供睡眠拖延干预的相关指导。

4.2.2. 完善睡眠健康医疗服务体系

其次,要完善睡眠健康医疗服务体系,为睡眠拖延严重的个体提供专业干预。根据健康中国的要求,推进睡眠门诊建设,为睡眠拖延严重的个体提供专业的评估、诊断和干预服务;同时,加强睡眠健康医疗人才培养,扩大睡眠医师、心理咨询师队伍,提升睡眠健康医疗服务水平;鼓励医疗机构开展睡眠拖延干预相关的临床研究,探索科学、有效的干预方法,为个体提供个性化的干预方案;此外,可将睡眠健康检查纳入常规体检项目,及时发现睡眠问题,开展早期干预,减少睡眠拖延带来的健康危害。

5. 小结

睡眠拖延是健康中国视阈下影响国民身心健康的突出问题,其成因与睡前活动不当、压力知觉与手机依赖、自我调节资源耗竭与补偿心理失衡密切相关。要解决国人睡眠拖延的问题,需立足健康中国战略目标,从规范睡前活动、缓解压力知觉、杜绝手机依赖、补充自我调节资源、矫正补偿心理等方面制定针对性的干预对策;同时,要构建社会协同机制并强化医疗保障。未来,随着健康中国战略的不断推进,需进一步加强睡眠拖延的相关研究,结合国人的生活习惯和心理特点,不断优化干预对策,构建更完善的睡眠健康促进体系,让科学睡眠成为全民的自觉行为,为全民健康奠定坚实基础。

基金项目

河南省高校人文社会科学研究一般项目“国民健康视角下睡眠拖延的影响机制及干预研究”(课题号:2025-ZZJH-326)。

参考文献

- 李露,孙慧敏(2020). 睡前拖延研究综述. *中国健康心理学杂志*, 28(2), 316-320.
- 连帅磊,刘庆奇,孙晓军,周宗奎(2018). 手机成瘾与大学生拖延行为的关系:有调节的中介效应分析. *心理发展与教育*, 34(5), 595-604.
- 秦鹏飞,赵守盈,李大林,等(2020). 压力知觉对大学生手机成瘾的影响:自我控制和学习倦怠的序列. *心理科学*, 43(5), 1111-1116.
- 吴文丽,伍翔,袁方,等(2009). 青少年压力,应对方式与“网络成瘾”的关系. *中国临床心理学杂志*, 17(6), 721-722.
- Bernecker, K., & Job, V. (2020). Too Exhausted to Go to Bed: Implicit Theories about Willpower and Stress Predict Bedtime Procrastination. *British Journal of Psychology*, 111, 126-147. <https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Kamphorst, B. A., Nauts, S., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2018). Too Depleted to Turn in: The Relevance of End-of-the-Day Resource Depletion for Reducing Bedtime Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00252>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood. *Sleep*, 32, 599-606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). The Explanations People Give for Going to Bed Late: A Qualitative Study of the Varieties of Bedtime Procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17, 753-762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Sutu, A. E., Poortvliet, R., & Anderson, J. H. (2016). Aversive Bedtime Routines as a Precursor to Bedtime Procrastination. *The European Health Psychologist*, 18, 80-85.
- Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient Sleep in Adolescents: Causes and Consequences. *Minerva Pediatrics*, 69, 326-336. <https://doi.org/10.23736/s0026-4946.17.04914-3>
- Peng, Y., Zhou, H., Zhang, B., Mao, H., Hu, R., & Jiang, H. (2019). Perceived Stress and Mobile Phone Addiction among College Students during the 2019 Coronavirus Disease: The Mediating Roles of Rumination and the Moderating Role of Self-Control. *Personality and Individual Differences*, 185, Article 111222. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111222>