# 熬夜工作辞职报告（精选5篇）

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-03-15

*小编为大家整理了熬夜工作辞职报告(精选5篇)，仅供大家参考学习，希望对大家有所帮助!!!为大家提供工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文等等范文学习平台，使学员可以在获取广泛信息的基础上做出更好的写作决定，帮助大家在学习上榜上有名!...*

小编为大家整理了熬夜工作辞职报告(精选5篇)，仅供大家参考学习，希望对大家有所帮助!!!为大家提供工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文等等范文学习平台，使学员可以在获取广泛信息的基础上做出更好的写作决定，帮助大家在学习上榜上有名!!!

熬夜工作辞职报告(精选5篇)由整理。

第1篇：熬夜工作保健

熬夜工作保健原则

1、熬夜时要吃热的东西。

2、晚饭不能吃太饱。

3、注意保暖，不要冻着肚子。

4、一定要有足够多的白开水。

5、熬夜无论多累中间不可上床休息。

6、若乏困可喝咖啡或茶水之类的刺激性饮品来提神，但要注意应饮热的，浓度不要太高，以免伤胃。

7、熬夜时，应时时做深长呼吸。

8、一定要咬紧牙关，高强度学习。

9、至少要熬到天亮，即凌晨5点左右，并不断的想象太阳升起时的辉煌和气势。

10、早饭一定要吃饱，一定不要吃凉的食物。

11、凌晨

7、8点钟，若要睡觉，一定要收心，即使不上床睡觉，也要坐在椅子上收心。

人体状况24小时全剖析

午夜12:00 ~ 1:00 浅眠期

多梦而敏感，身体不适者易在此时痛醒。

凌晨1:00 ~ 2:00 排毒期

此时肝脏为排除毒素而活动旺盛，应让身体进入睡眠状态，让肝脏得以完成代谢废物。

凌晨3:00 ~ 4:00 休眠期

重症病人最易发病的时刻，常有患病者在此时死亡，熬夜最好勿超过这个时间。

上午9:00 ~ 11:00 精华期

此时为注意力及记忆力最好，且工作与学习的最佳时段。中午12:00 ~ 1:00 午休期

最好静坐或闭目休息一下再进餐，正午不可饮酒，易醉又伤肝哦!下午2:00 ~ 3:00 高峰期

是分析力和创造力得以发挥淋漓的极致时段!

下午4:00 ~ 5:00 低潮期

体力耗弱的阶段，最好补充水果来解馋，避免因饥饿而贪食致肥胖。

下午5:00 ~ 6:00 松散期

此时血糖略增，嗅觉与味觉最敏感，不妨准备晚膳来提振精神。晚上7:00 ~ 8:00 暂憩期

最好能在饭后30分钟去散个步或沐浴，放松一下，纾解一日的疲倦困顿。

晚上8:00 ~ 10:00 夜修期

此为晚上活动的巅峰时段，建议您善用此时进行商议，进修等要思虑周密的活动。

晚上11:00 ~ 12:00 夜眠期

经过整日忙碌，此时应该放松心情进入梦乡，千万别让身体过度负荷，那可得不偿失哦!

第2篇：大学生熬夜情况调查报告

WORD格式-专业学习资料-可编辑

广东海洋大学寸金学院 大学生社会实践调研报告

调研题目：\_\_\_大学生熬夜情况调查报告\_\_\_\_\_\_\_\_

小组成员(姓名 学号)：\_吴汉卿

李佳晟 11

2015107250227\_ 郑清文 37

2 班

冼立塍

2015107350229 江梓健 09 潘家樑 22\_\_

系专业班级：\_\_\_工程技术系土木工程

指导教师： \_\_\_\_ 莫非\_\_\_\_\_\_

评阅成绩： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13923831929\_\_\_\_ 联系人电话：\_\_\_

202\_.5.24\_\_\_\_ 时 间： \_\_\_

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

大学生熬夜情况调查

在大学校园里，很多人都把熬夜当成了一种习惯。当宿舍熄灯后，还能听 到同学们或吵闹或游戏或看电视剧的声音， 并且经久不息。 这样的生活状态使熬 夜变成了一种生活常态，生活作息变得极不规律，晚睡晚起，然后上课迟到、旷 课，早饭来不及吃成为校园里另类的风景线。

身为一名大学生， 我清楚地知道大学生熬夜已成为一种普遍现象。 近年来，高校大学生发生猝死意外的新闻层出不穷。 追溯大学生猝死的主要原因， 熬夜是第一杀手，是罪魁祸首。 血淋淋的案例不停警示年轻人熬夜的危害， 为何不少大学生还

是对此乐此不疲? 一、调查概况

调查方法：以网上问卷的形式， 对广东省主要是湛江市的 110 位同学随机进行采访。通过 QQ、微信、微博等方式完成调查问卷。

大多数大学生认为熬夜是一种正常现象， 且自己也是熬夜大军中的一员， 有些同学认为熬夜值得并且准备有所改变， 但却不能下定决心。 同时对熬夜的危害也有一定的了解， 但重视程度不够。 造成大学生熬夜现象的原因很多， 主要和娱乐方式多样化和手机对我们的影响越来越大有关， 而且随着社会的进步， 大学生熬夜现象 有日趋严重的倾向。

调查目的：熬夜周而复始， 对大学生的身体健康产生了威胁， 这也是为什么高校大学生经常发生猝死意外的主要原因。 因此，作为身处于这样的一种环境下的大学生，我对大学生熬夜情况的调查更有实际意义。 通过调查大学生熬夜情况，让同学们了解到熬夜的危害， 懂得自觉改正自身熬夜习惯， 正确安排自己的作息时间，

并关注自己的身体健康。 二、调查结果与分析

1、熬夜与性别、年级

参与这次调查问卷的是来自广东海洋大学寸金学院的不同年级不同专业的

56.9%，女28 65 名大学生，根据调查结果显示，得出男37 人，占总人数生 的

生

7 人，大38 人，大10 人， 人，占总人数的 43.1%。各年级的人数分布为大

一 二 三

8 人。如图一、图二所示： 大四 2 人，毕业 生

[ 单选题 ] 第 1 您的性别是

题

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

选项

小计 37

28 65

92%

比例

56.

男

女

本题有效填写人次 第 2 题

您就读的年级

[ 单选题 ]

43.08%

选项

大一

大二

大三

小计 7

38

10

2

8

65

31% 8% 38% 46% 77%

比例

10.

58.15.

3.0

12.

大四

早就毕业了

本题有效填写人次

由于不同年级的大学生， 学校的课程安排有较大的差异， 大学生课程安排不 一致，导致他们的睡眠时间会有较大的差异。根据调查问卷分析得，

34 名大学

生睡觉时间集中在 0 点以后，占总人数的比例高达 52.31%，33.85%的学生睡觉时间为凌晨 23 时到 24 时之间。在不包括午睡时间里， 大部分学生的睡眠时长为 6-8 个小时，只有少数的学生睡眠时长会高达 8 小时，可知大部分的同学睡眠时间和睡

眠时长并不合理。睡眠时间和睡觉时长如图所示：

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

2、熬夜的时间 第 4 题

在学校里，你通常几点睡觉

[ 单选题 ]

选项

1 / 17

小计 比例

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

22 点以前

22—23 点之间

23—24 点之间

24 点之后

本题有效填写人次

65 34

31%

22

85%

52.

8

31%

33.

1

4%

12.1.5 由调查结果分析我们知道大学生认为的熬夜天数和熬夜一般做什么。 如图六所示 :

第 6 题

1 天

2 天

您现在一周一般有几天熬夜 [ 单选题 ]

选项 小计 6

3% 6

3%

11

92%

42

62%

65

比例

9.2

9.2

16.

64.

3 天或者 3 天以上

本题有效填写人次

第 7 题

您一般在什么时候熬夜? [ 单选题 ]

选项 小计 比例

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

工作日

周末

2 / 17

48

85%

15

08%

23.

73.

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

从不熬夜

本题有效填写人次

2

8%

65

3.0 由图可知，共有 15 名学生工作日有熬夜的可能，占总人数的 的 3.08%，这数字明显偏低。

23%，周末熬

夜的学生共有 48，占总人数的 73.8%;选择从不熬夜的学生仅有 2 人，占总人数

根据问卷得知，学生熬夜情况较为严重。且如下图所示，34 个学生选择了 玩游戏，占总比例 52.31%。其次则是有其他和失眠这个情况， 也有将近 50%的比例。小组认为赶作业的 24 个人情有可原，可以把时间花在学习总比不务正业要好。占比例 36.9%。

3、熬夜活动与原因 第 8 题

玩游戏

赶作业

聊电话

如果熬夜，您通常做什么? 选项

[ 多选题 ] 小计 34

31%

24

92%

9

85%

32

23%

35

85%

65

比例

52.

36.

13.

49.

53.

有时想睡也睡不着

其他

本题有效填写人次

第 10 题 您知道熬夜对健康不好吗? [ 单选题 ]

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

知道

选项 小计 56

15%

3 / 17

比例

86.

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

4.6

不知道

无所谓

本题有效填写人次

6

3%

65 3

2%

9.2

从问卷数据中我们得出大部分大学生对于熬夜会是否会伤害健康。由图可 知，有 9.23%的学生对熬夜情况表示无所谓， 4.62%的同学表示不知道， 超过 50% 的人知道对身体有伤害。 这说明大学生普遍对熬夜无所畏惧， 对熬夜的危害有所了解，但对熬夜的认识不够，经常性熬夜。

大学生熬夜的原因有很多，主要有以下几点：

通过分析数据得出， 77 名学生熬夜原因选择了小说电视电影，是熬夜人群选择的最大的原因。选择失眠、受宿舍同学熬夜的影响，无法正常按时作息、网络聊天或打电话等的人数相对平均分别 42 人、39 人、50 人。

熬夜的原因和大学生的性别也存在一定关系。 造成男生熬夜的原因频率最高的前三项分别是： 看小说电视电影等、受宿舍同学熬夜的影响， 无法正常按时作息、网络聊天或打电话，分别为 66.7%、47.9%和 41.7%。而学习所占的比例仅为14.6%。造成女生熬夜的原因频率最高的前三项分别是：看小说电视电影等、网 络聊天或打电话和失眠，分别为 72.6%、48.4%和 38.7%，学习占了全部选项的19.4%;看小说电视电影等的人数为 53 人，占的比例是 19.70%。无论男生还是 女生看小说电视电影的人数均为最高， 通过网上调查问卷后台显示 110 名受访者中，有 102 名同学使用移动设备进行回答， 手机等移动设备已经深深入侵我们的生活。

对于此调查结果， 我走访了几个宿舍， 熬夜看小说电视电影的同学几乎达到 100%，成为数据中的无冕之王， 而且采用的方式以移动设备为主， 在熄灯的夜里对视力的伤害尤甚， 受宿舍同学熬夜的影响， 无法正常按时作息的同学也不在少数，比如我宿舍有一位同学在大学之前是 21：00 准时休息， 现在受我们的影响，熄灯之后手机还亮着， 而且在宿舍安静的时候， 大家会经常聊聊今天的趣事。 大学是很多学生选择恋爱的时期，晚上恋恋不舍网络聊天也成为一种常态。

最根本的原因是大学生活课程较高中倏然减少， 大学生心理比较懈怠， 对于自身的约束也放松了许多， 无所事事导致他们愈发懒惰， 而大学多姿多彩的生活让大学生沉醉其中， 贪图享乐，在社交中发泄自己的愤懑和不满而不顾时间， 只想着一时的享受以为年轻就可以为所欲为，无形间已经对自己的身体造成了伤

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

4 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

害。

三、熬夜所造成的伤害

1、熬夜伤害健康

熬夜会对人的健康造成不小的影响， 不仅是大学生， 社会人士也一样， 影响就反应时间来说有短期影响 (熬夜对第二天的生活造成的影响) 和长期影响(对大学生的身体健康带来的影响)。

长期的熬夜， 对身体的危害更不容小觑。 其中，身体抵抗力下降易生病的人数为 79 人，占的比例是 71.9%;皮肤易损易衰老有 77 人，占的比例是 70%;记忆力下降的有 61 人。除以上选择人数最多的危害之外，熬夜对我们的身体造成 的影响还有精神萎靡， 学习跟不上、记忆力下降性情暴躁等等。 我们必须减少熬夜情况，注重身体健康。

2、熬夜影响学习

结合问卷结果，由数据分析得出，短期影响中，上课时间无精打采，影响听 课效率的人数为 54 人，占了总人数的 49.1%，上课迟到或直接旷课和为了不迟 到而不吃早餐，经常性的饿肚子占的比例是 对第二天没有什么影响的，占的比例仅为 第二天的生活，要尽量少熬夜。 四、减少熬夜的方法

从调查数据中可以得知， 大部分学生对于熬夜危害有一定的认识， 且会想办法减少熬夜的情况发生。

如图所示，共有 74.54%的学生会有想改掉熬夜的习惯，其中 37.27%的学生会想办法改掉， 37.27%的学生因为各种主客观原因暂时无法改掉熬夜的习惯， 仅 有 7.27%的学生没想过改掉熬夜的习惯。 这说明了大部分大学生会想办法改掉熬夜的习惯。

73.6%;仅有 21 名学生认为熬夜后 19.1%。这说明熬夜后会严重影响我们

对于熬夜是否必要这问题， 认为有必要的仅有 39 人，占的比例是 35.46%，其中，23.64%的学生认为熬夜是学习工作所需， 其余认为熬夜会有较高的学习效率; 认为熬夜没必要的学生有 71 人，占的比例是 64.54%，其中， 36.36%的学生认为熬夜影

响健康， 28.18%的学生认为熬夜不如第二天早起完成工作。如图十五所示：

五、熬夜的原因，应对措施

5 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

当代大学生精神压力大、学习负担重、身边诱惑多，有相当一部分同学无法 正常安排作息时间， 严重影响了生活质量和 学习效率 。熬夜导致头晕眼花， 注意力和思考能力严重下降。 新学年，又一届新生怀着憧憬来到大学， 可是有些同学心烦意乱， 失眠多梦 ，很晚睡觉，极大影响第二天的学习生活。就此以下对几种晚睡的原因及心理作简要分析，提出相应调适方法。

①作息安排不合理和学习内容兴趣不浓。 沉迷游戏拖到断网才准备睡觉， 或者社团工作繁忙导致晚归， 经常性通宵熬夜， 成为恶性循环。 结果第二天脑子朦朦胧胧，对一天的生活造成影响。 大学生熬夜导致课堂上没精力， 还会导致老师讲课没激情。

调试小法：适时调整自己的 学习策略 。学好专业知识还是最重要的， 要合理自主安排学习时间， 良好的作息是学生身心健康、课堂效率的保证。 如果是学生原本精神状态差，就需要辅导员和老师的长期督促。

②期末复习的压力。 每当期末考试来临， 学生开始认真拼命地复习， 晚睡早

起。尤其是学习优异，想要拿奖学金的同学，更容易出现心烦意乱，躺在床上辗 转反侧的现象。 有过出现大学生 晚睡强迫症 的案例，学习过于繁忙， 为了准备考 研，过英语四六级，很晚还在看书，哪怕看不进去，对着书发呆，也不睡觉。”

调试小法：这是考前焦虑症 的集中表现， 学会调整是关键， 要尽量保持轻松的心态，保证足够的 睡眠时间 ，卸下思想包袱，减轻压力。对于专业基础差的同学需要将学习时间放在平时，而不是期末的疯狂复习。

③寝室室友的影响。 有些室友看电影， 打游戏，很迟才熄灯上床。 若是夏日，

大家抢着卫生间洗澡、洗衣服，一直拖到很迟。尤其男生玩游戏听音乐，声音调 得很响，睡下了总会聊几句话。 如果室友中有打鼾的， 对睡眠质量的影响更为严

重。

调试小法：试着有礼貌地和室友讨论晚睡的问题，让他们考虑别人的意见。 但不要过于强硬，不讲道理，使得彼此之间关系僵硬，乱发脾气甚至大打出手。 夏日可以考虑错开洗澡时间。 建议室友关轻音乐或者带上耳机。 室友有严重打鼾 者，应向辅导员建议换寝室。切勿与室友发生不愉快，得不偿失。

④失眠主要导致以下心理：

怕失眠心理：许多失眠患者都有“失眠期特性焦虑”，晚上一上床就担心睡

不着，或是尽力去让自己快入睡，结果适得其反。

梦有害心理： 不少自称失眠的人， 不能正确看待梦， 认为梦是睡眠不佳的表现。这些错误观念往往使人焦虑，担心入睡后会再做梦，这种“警戒”心理，往

6 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

往影响睡眠质量。

自责心理：有些人因为一次过失后， 感到内疚自责，在脑子里重演过失事件，并懊悔自己当初没有妥善处理。夜晚“徘徊”在自责、懊悔的幻想与兴奋中，久久难眠。

调试小法：要把克服失眠的主导因素， 放在自身主动调节的基础上， 谨慎长期服用安眠药，会导致自身的抗药性， 形成一种可怕的循环。 及时寻找和发现导致失眠的心理因素，最好请医生和 心理咨询师 提供帮助。

应对措施

复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师石凤英： 对于有糖尿病家族史的人来说，熬夜往往会增加患糖尿病的几率。 这是因为和其他人相比， 有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因，如果条件适合，就像种子遇到适当的环境一样，很快会生根发芽。

熬夜容易致高血压甚至猝死

东南大学附属中大医院心内科主任医师丁建东： 有研究表明，长期睡眠不足是高血压的一个重要致病因素， 这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的几率大大增加，严重的会导致猝死。

熬夜易患癌

医学研究表明，熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例，经常熬夜的人发病率要比一般人高出 3 倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的，而细胞分裂多在睡眠中进行。 熬夜会影响细胞的正常分裂， 从而导致细胞突变，产生癌细胞。

如何减少熬夜对身体的伤害呢 ? 1、提神补水喝红茶

咖啡虽然提神， 但也容易引起失眠， 还会消耗体内 B 族维生素，反而使人更容易累。熬夜的时候最好喝红茶，如云南滇红、福建闽红、安徽祁红等，一般用 4 克左右的茶叶冲泡一壶即可。

如果是长期熬夜的人，可以经常服用一剂简单易做的滋补良方：取西洋参、枸杞子、黄芪各 10 克，作为一天量，煎水喝，可起到益气滋阴、清热降火、消 除疲劳、增强免疫力的作用。此外，在感到疲倦难熬时，不妨先休息半小时，或 隔半小时做做深呼吸。 不仅可以增加大脑供氧量， 还能驱走睡意， 使头脑保持清 醒。

7 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

2、护眼吃个水果餐

晚上加班常会用眼过度，出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题，导致暂时性的 视力下降，甚至使人患上干眼症。熬夜时，最好每工作

45 分钟左右休息 10 分

A 钟，做做眼保健操，并适当吃些水果，如芒果、橙子、胡萝卜等富含维生素

的橙黄色果蔬， 能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力， 防止视觉疲劳。 施明副主任说，蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用，除了能保护眼睛，其含有的抗氧化物质还

能提神、防止疲劳。

3、补救别忘要午睡

但是补觉不能完全缓解熬夜对身体的危害。有句谚语叫： “一夜不睡，十夜不醒 ”。意思是说如果一晚上不睡觉，就是再睡上十夜，也不能把损失补回来。 熬夜后最好的补救措施就是睡觉， 除了正常的夜间休息， 还要 “见缝插针 ”地午睡。但是研究发现补觉不能缓解熬夜对身体的危害，我国传统医学强调的天人合一， 也包含着按照自然规律进行作息养生， 这也是获得健康长寿的一个重要方法。 所以 “补觉 ”只是万不得已的做法， 只限于短时间睡眠缺乏。 还是应该养成良好习惯，

按照人的生理周期在合适的时间安然入睡。

熬夜后如何恢复 ?快来看这 5 招

1、熬夜时给身体多补充些维生素，可以多喝橙汁，多吃水果，要保证机体 有足够的水分。

2、熬夜一定要卸妆，及时的用清水洗脸，晚上油脂分泌多，避免油脂在脸 上推积，脸上长痘痘。

3、熬夜时感觉没有精神不要想眯一会，就可以做下拉伸运动或是喝一杯咖 啡提神。

4、熬夜的时候给脸部和眼睛按摩，眼睛要做适当地休息。熬夜时脸部容易 形成积水，所以要及时给脸部按摩。 熬夜时肚子饿不要吃辛辣食物， 应该以清谈为主。

5、第二天早晨洗一个热水澡，洗完澡后会觉得轻松很多，煮一个鸡蛋剥壳后在眼睛处敷，这样能够减轻黑眼圈和眼袋，就不会让你不敢出门了。

六、结束语

通过具体案例结合调查问卷的结果， 不难得出不少大学生在生活上安排不合理以及缺乏锻炼， 导致身体状况频出， 甚至酿成悲剧。 大学生应当合理地安排生 活作息、适当锻炼身体，很多学生上了大学之后，因缺乏父母的监督，不太重视

8 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

身体锻炼，也没有养成良好的生活习惯。 不要以为年轻就是资本， 更不要认为熬夜后补睡就能恢复精力。 长期熬夜，其实正在逐渐透支自己的健康， 严重时甚至可能危及生命。由共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联主办的群众性体育活动——“走下网络、走出宿舍、走向操场”活动，简称“三走活动”正在各大高校

如火如荼的展开，希望大学生们能够响应号召，珍惜健康。

当代大学生人生观表现出明显的多元化趋势。 这种趋势对大学生的发展产生 着正面或着负面的影响。 并对传统一元性思想政治教育提出挑战。

大学生人生观

现状与教育问题不仅受到大学生的关注， 而且也成为思想政治教育工作者不断追 踪研究的热点问题。人生观，是人们对人生问题的根本看法。价值观，是人们对 价值的根本看法，能否树立正确的人生观， 价值观，对一个人的发展至关重要的。 而大学生这种不正确的生活规律， 很大地影响了大学生的身心成长， 极大地加强 了大学生的负面影响， 使得大学生的人生观以及思想高度上得不到很好地锻炼和 提升，作为大学生， 我们必须学会成长， 学会生存， 学会奉献，学会思想。所以，制作一套好的作息计划，也是大学生以及人生的必修科目!

附

9 / 17

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

大学生熬夜情况调查问卷

第 1 题

您的性别是

[单选题 ]

56.9

男

女

本题有效填写人次 第 2 题

您就读的年级

[单选题 ]

10.7

大一

7

7%

58.4

大二

38

6%

15.3

大三

10

8%

3.08

大四

2

%

12.3

早就毕业了

本题有效填写人次

8

65

1%

37

28

65

8% 2%

43.0

选项 小计 比例

选项 小计 比例

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

第 3 题 宿舍中有多少人玩游戏的 [单选题 ]

选项 没有

2 个或 2 个以下

3 到 5 个

全部人

本题有效填写人次

小计 5

19

18

23

65

10 / 17

--学习资料分享----

比例

%

3%

9%

8%

7.69

29.2

27.6

35.3

WORD格式-专业学习资料-可编辑

第 4 题 在学校里，你通常几点睡觉 [单选题 ]

1.54

选项 小计 比例

22 点以前

1

%

12.

3

22— 23 点之间

8

1%

33.

8

23— 24 点之间

22

5%

52.

3

24 点之后

本题有效填写人次

34

65

1%

第 5 题 您一般玩什么游戏 [多选题 ]

35.3

选项 小计 比例

英雄联盟

23

8%

4.6

2

DOTA

3

%

10.

7

地下城与勇士

梦幻西游

7

2

7%

3.0

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

% 穿越火线 5

% 阴阳师 9

5% 崩坏学园 4

% FGO 3

% 王者荣耀 27

4% 我不玩游戏 21

1% 本题有效填写人次

65

第 6 题 您现在一周一般有几天熬夜

[单选题 ]

11 / 17

--学习资料分享----

8

7.69

13.8

6.15

4.62

41.5

32.3

WORD格式-专业学习资料-可编辑

6

%

9.23

1 天

6

%

16.9

2 天

11

2%

64.6

3 天或者 3 天以上

本题有效填写人次

42

65

2%

选项

小计

比例

9.23

第 7 题 您一般在什么时候熬夜? [单选题 ]

23.0

8%

48

73.8

5%

2

3.08

%

65

选项

工作日

周末

从不熬夜

本题有效填写人次

小计 15

比例

第 8 题 如果熬夜，您通常做什么? [多选题 ]

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

选项

玩游戏

赶作业

聊电话

有时想睡也睡不着

其他

本题有效填写人次

小计 34

24

9

32

35

65

12 / 17

--学习资料分享----

比例

1%

2% 5% 3% 5% 52.3

36.9

13.8

49.2

53.8

WORD格式-专业学习资料-可编辑

第 9 题 熬夜后的一天工作或学习，您觉得精神吗? [单选题 ]

40%

49.2

选项

经常打瞌睡，很困

小计 26

比例

偶尔打瞌睡

32

3%

10.

7

很精神，猛如虎

本题有效填写人次

7

65

7%

第 10 题 您知道熬夜对健康不好吗? [单选题 ]

86.1

5%

3

4.62

%

6

9.23

%

65

选项

知道

不知道

无所谓

本题有效填写人次

小计 56

比例

第 11 题 熬夜花费时间和精力，您觉得? [ 多选题 ]

40%

38.4

选项

后悔耽误了太多精力 偶尔会懊悔

小计 26 25

比例

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

6% 觉得与周围的人相比还算正常 18

9% 很有效率，对自己很有帮助 2

% 没想过，就那个样子 25

6% 本题有效填写人次

65

第 12 题 宿舍有人投诉您熬夜吵到他们睡觉，您会?

13 / 17

--学习资料分享----

单选题 ]

27.6

3.08

38.4

[WORD格式-专业学习资料-可编辑

选项

继续搞自己的

到别的宿舍

停止熬夜去睡觉

本题有效填写人次 第 13 题

小计 11

3

51

65

[单选题 ]

35.3

吵死了，无法入睡

不是很吵，还能接受

自己也熬夜或打游戏，各搞各的

本题有效填写人次 第 14 题

23

27

15

65

[多选题 ]

69.2

图书馆看书

运动 出去逛街

45

52 40

3%

80%

61.

8% 4% 8%

41.5

23.0

6% % 2%

比例

16.9

4.62

78.4

宿舍有人熬夜或者打游戏，您觉得?

选项 小计 比例

您觉得大学生活除了玩游戏还能做些什么?

选项 小计 比例

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

做兼职

谈恋爱

参加社团活动

其他

本题有效填写人次

43

44

43

14

65

14 / 17

--学习资料分享----

4%

5%

9%

5%

4%

5

66.1

67.6

66.1

21.5

WORD格式-专业学习资料-可编辑

第 15 题 觉得? 如果学校规定工作日晚上 11 点前睡觉，并通过断网断电来执行，您 [ 单选题 ]

63.0

选项 小计 比例

不能接受

41

8%

21.

5

工作日可以

14

4%

7.6

9

很好，更有精神学习

5

%

7.6

9

无所谓

本题有效填写人次

5

65

%

--学习资料分享----

WORD格式-专业学习资料-可编辑

15 / 17

--学习资料分享----

第3篇：大学生熬夜情况调查报告

WORD格式

广东海洋大学寸金学院

大学生社会实践调研报告

调研题目：\_\_\_大学生熬夜情况调查报告\_\_\_\_\_\_\_\_

小组成员(姓名 学号)：\_吴汉卿 2015107250227\_ 冼立塍

2015107350229 江梓健 09 李佳晟 11 郑清文 37 潘家樑 22\_\_

系专业班级：\_\_\_工程技术系土木工程 指导教师： \_\_\_\_

2 班

莫非\_\_\_\_\_\_

评阅成绩： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 联系人电话：\_\_\_ 时

间： \_\_\_

13923831929\_\_\_\_ 202\_.5.24\_\_\_\_专业资料分享

WORD格式

大学生熬夜情况调查

在大学校园里，很多人都把熬夜当成了一种习惯。当宿舍熄灯后，还能听 到同学们或吵闹或游戏或看电视剧的声音， 并且经久不息。 这样的生活状态使熬 夜变成了一种生活常态，生活作息变得极不规律，晚睡晚起，然后上课迟到、旷 课，早饭来不及吃成为校园里另类的风景线。

身为一名大学生， 我清楚地知道大学生熬夜已成为一种普遍现象。 近年来， 高校大学生发生猝死意外的新闻层出不穷。 追溯大学生猝死的主要原因， 熬夜是 第一杀手， 是罪魁祸首。 血淋淋的案例不停警示年轻人熬夜的危害， 为何不少大 学生还是对此乐此不疲?

一、调查概况

调查方法： 以网上问卷的形式， 对广东省主要是湛江市的 110 位同学随机进 行采访。通过 QQ、微信、微博等方式完成调查问卷。

大多数大学生认为熬夜是一种正常现象， 且自己也是熬夜大军中的一员， 有 些同学认为熬夜值得并且准备有所改变， 但却不能下定决心。 同时对熬夜的危害 也有一定的了解， 但重视程度不够。 造成大学生熬夜现象的原因很多， 主要和娱 乐方式多样化和手机对我们的影响越来越大有关， 而且随着社会的进步， 大学生 熬夜现象有日趋严重的倾向。

调查目的： 熬夜周而复始， 对大学生的身体健康产生了威胁， 这也是为什么 高校大学生经常发生猝死意外的主要原因。 因此，作为身处于这样的一种环境下 的大学生，我对大学生熬夜情况的调查更有实际意义。 通过调查大学生熬夜情况， 让同学们了解到熬夜的危害， 懂得自觉改正自身熬夜习惯， 正确安排自己的作息 时间，并关注自己的身体健康。

二、调查结果与分析

1、熬夜与性别、年级

参与这次调查问卷的是来自广东海洋大学寸金学院的不同年级不同专业的 65 名大学生，根据调查结果显示，得出男生

37 人，占总人数的 56.9%，女生 28

人，占总人数的 43.1%。各年级的人数分布为大一 7 人，大二 38 人，大三 10 人， 大四 2 人，毕业生 8 人。如图一、图二所示： 第 1 题

您的性别是

[ 单选题]专业资料分享

WORD格式

选项

56.男 女

本题有效填写人次

小计

37

92%

28 65

比例

43.08% 第 2 题 您就读的年级 [ 单选题]

选项

10.大一 58.大二 15.大三

小计

7 77% 38

46% 10

38%

比例

3.0 大四

12.早就毕业了 本题有效填写人次

65 2

8% 8 31% 由于不同年级的大学生， 学校的课程安排有较大的差异， 大学生课程安排不 一致，导致他们的睡眠时间会有较大的差异。根据调查问卷分析得，

34 名大学

生睡觉时间集中在 0 点以后，占总人数的比例高达 52.31%，33.85%的学生睡觉 时间为凌晨 23 时到 24 时之间。在不包括午睡时间里， 大部分学生的睡眠时长为 6-8 个小时，只有少数的学生睡眠时长会高达 8 小时，可知大部分的同学睡眠时 间和睡眠时长并不合理。睡眠时间和睡觉时长如图所示：

2、熬夜的时间 第 4 题

在学校里，你通常几点睡觉

[ 单选题]

选项

1 / 17

小计 比例

专业资料分享

WORD格式

57.22 点以前 11.22—23 点之间 59.23—24 点之间 16.24 点之后 本题有效填写人次

65

1 4% 8 31% 22

85% 34

31% 由调查结果分析我们知道大学生认为的熬夜天数和熬夜一般做什么。 所示:

如图六

第 6 题 您现在一周一般有几天熬夜 [ 单选题]

选项

0 13.1 天 16.2 天

64.3 天或者 3 天以上 本题有效填写人次

小计 6

3% 6 3% 11

92% 42

62%

65

比例

3.1 第 7 题 您一般在什么时候熬夜? [ 单选题]

选项

23.工作日 73.周末

小计

15

08% 48

85%

2 / 17

比例

专业资料分享

WORD格式

58.从不熬夜 本题有效填写人次

65

2 8% 由图可知，共有 15 名学生工作日有熬夜的可能，占总人数的 23%，周末熬

夜的学生共有 48，占总人数的 73.8%;选择从不熬夜的学生仅有 2 人，占总人数 的 3.08%，这数字明显偏低。

根据问卷得知，学生熬夜情况较为严重。且如下图所示，

34 个学生选择了

玩游戏， 占总比例 52.31%。其次则是有其他和失眠这个情况， 也有将近 50%的比 例。小组认为赶作业的 24 个人情有可原，可以把时间花在学习总比不务正业要 好。占比例 36.9%。

3、熬夜活动与原因 第 8 题

如果熬夜，您通常做什么?

[ 多选题]

选项

12.玩游戏 60.赶作业 17.聊电话

3.2 有时想睡也睡不着 14.其他

本题有效填写人次

小计

34

31% 24

92% 9 85% 32

23% 35

85%

65

比例

第 10 题 您知道熬夜对健康不好吗? [ 单选题]

选项

17.知道

小计

56

15%

3 / 17

比例

专业资料分享

WORD格式

59.不知道 13.无所谓 本题有效填写人次

65

3 2% 6 3% 从问卷数据中我们得出大部分大学生对于熬夜会是否会伤害健康。由图可 知，有 9.23%的学生对熬夜情况表示无所谓， 4.62%的同学表示不知道， 超过 50% 的人知道对身体有伤害。 这说明大学生普遍对熬夜无所畏惧， 对熬夜的危害有所 了解，但对熬夜的认识不够，经常性熬夜。

大学生熬夜的原因有很多，主要有以下几点：

通过分析数据得出， 77 名学生熬夜原因选择了小说电视电影，是熬夜人群 选择的最大的原因。选择失眠、受宿舍同学熬夜的影响，无法正常按时作息、网 络聊天或打电话等的人数相对平均分别

42 人、39 人、50 人。

熬夜的原因和大学生的性别也存在一定关系。 造成男生熬夜的原因频率最高 的前三项分别是： 看小说电视电影等、受宿舍同学熬夜的影响， 无法正常按时作 息、网络聊天或打电话，分别为 66.7%、47.9%和 41.7%。而学习所占的比例仅为 61.%。造成女生熬夜的原因频率最高的前三项分别是：看小说电视电影等、网 络聊天或打电话和失眠，分别为

72.6%、48.4%和 38.7%，学习占了全部选项的

18.%;看小说电视电影等的人数为 53 人，占的比例是 19.70%。无论男生还是 女生看小说电视电影的人数均为最高， 通过网上调查问卷后台显示 110 名受访者 中，有102 名同学使用移动设备进行回答， 手机等移动设备已经深深入侵我们的 生活。

对于此调查结果， 我走访了几个宿舍， 熬夜看小说电视电影的同学几乎达到 100%，成为数据中的无冕之王， 而且采用的方式以移动设备为主， 在熄灯的夜里 对视力的伤害尤甚， 受宿舍同学熬夜的影响， 无法正常按时作息的同学也不在少 数，比如我宿舍有一位同学在大学之前是 21：00 准时休息， 现在受我们的影响， 熄灯之后手机还亮着， 而且在宿舍安静的时候， 大家会经常聊聊今天的趣事。 大 学是很多学生选择恋爱的时期，晚上恋恋不舍网络聊天也成为一种常态。

最根本的原因是大学生活课程较高中倏然减少， 大学生心理比较懈怠， 对于 自身的约束也放松了许多， 无所事事导致他们愈发懒惰， 而大学多姿多彩的生活 让大学生沉醉其中， 贪图享乐， 在社交中发泄自己的愤懑和不满而不顾时间， 只 想着一时的享受以为年轻就可以为所欲为，无形间已经对自己的身体造成了伤

4 / 17专业资料分享

WORD格式

害。

三、熬夜所造成的伤害

1、熬夜伤害健康

熬夜会对人的健康造成不小的影响， 不仅是大学生， 社会人士也一样， 影响 就反应时间来说有短期影响 (熬夜对第二天的生活造成的影响) 和长期影响 (对 大学生的身体健康带来的影响)。

长期的熬夜， 对身体的危害更不容小觑。 其中， 身体抵抗力下降易生病的人 数为 79 人，占的比例是 71.9%;皮肤易损易衰老有 77 人，占的比例是 70%;记 忆力下降的有 61 人。除以上选择人数最多的危害之外，熬夜对我们的身体造成 的影响还有精神萎靡， 学习跟不上、记忆力下降性情暴躁等等。 我们必须减少熬 夜情况，注重身体健康。

2、熬夜影响学习

结合问卷结果，由数据分析得出，短期影响中，上课时间无精打采，影响听 课效率的人数为 54 人，占了总人数的 49.1%，上课迟到或直接旷课和为了不迟 到而不吃早餐，经常性的饿肚子占的比例是 对第二天没有什么影响的，占的比例仅为 第二天的生活，要尽量少熬夜。

73.6%;仅有 21 名学生认为熬夜后 19.1%。这说明熬夜后会严重影响我们

四、减少熬夜的方法

从调查数据中可以得知， 大部分学生对于熬夜危害有一定的认识， 且会想办 法减少熬夜的情况发生。

如图所示，共有 74.54%的学生会有想改掉熬夜的习惯，其中

37.27%的学生

仅 会想办法改掉，37.27%的学生因为各种主客观原因暂时无法改掉熬夜的习惯，

有 7.27%的学生没想过改掉熬夜的习惯。 这说明了大部分大学生会想办法改掉熬 夜的习惯。

对于熬夜是否必要这问题， 认为有必要的仅有 39 人，占的比例是 35.46%，其中， 60.%的学生认为熬夜是学习工作所需， 其余认为熬夜会有较高的学习效率; 认 为熬夜没必要的学生有 71 人，占的比例是 64.54%，其中，36.36%的学生认为熬 夜影响健康， 28.18%的学生认为熬夜不如第二天早起完成工作。如图十五所示：

五、熬夜的原因，应对措施

5 / 17专业资料分享

WORD格式

当代大学生精神压力大、学习负担重、身边诱惑多，有相当一部分同学无法 正常安排作息时间， 严重影响了生活质量和 学习效率 。熬夜导致头晕眼花， 注意 力和思考能力严重下降。 新学年， 又一届新生怀着憧憬来到大学， 可是有些同学 心烦意乱， 失眠多梦 ，很晚睡觉，极大影响第二天的学习生活。就此以下对几种 晚睡的原因及心理作简要分析，提出相应调适方法。

①作息安排不合理和学习内容兴趣不浓。 沉迷游戏拖到断网才准备睡觉， 或 者社团工作繁忙导致晚归， 经常性通宵熬夜， 成为恶性循环。 结果第二天脑子朦 朦胧胧， 对一天的生活造成影响。 大学生熬夜导致课堂上没精力， 还会导致老师 讲课没激情。

调试小法： 适时调整自己的 学习策略 。学好专业知识还是最重要的， 要合理 自主安排学习时间， 良好的作息是学生身心健康、课堂效率的保证。 如果是学生 原本精神状态差，就需要辅导员和老师的长期督促。

②期末复习的压力。 每当期末考试来临， 学生开始认真拼命地复习， 晚睡早 起。尤其是学习优异，想要拿奖学金的同学，更容易出现心烦意乱，躺在床上辗 转反侧的现象。 有过出现大学生 晚睡强迫症 的案例， 学习过于繁忙， 为了准备考 研，过英语四六级，很晚还在看书，哪怕看不进去，对着书发呆，也不睡觉。”

调试小法： 这是 考前焦虑症 的集中表现， 学会调整是关键， 要尽量保持轻松 的心态，保证足够的 睡眠时间 ，卸下思想包袱，减轻压力。对于专业基础差的同 学需要将学习时间放在平时，而不是期末的疯狂复习。

③寝室室友的影响。 有些室友看电影， 打游戏，很迟才熄灯上床。 若是夏日， 大家抢着卫生间洗澡、洗衣服，一直拖到很迟。尤其男生玩游戏听音乐，声音调 得很响， 睡下了总会聊几句话。 如果室友中有打鼾的， 对睡眠质量的影响更为严 重。

调试小法：试着有礼貌地和室友讨论晚睡的问题，让他们考虑别人的意见。 但不要过于强硬，不讲道理，使得彼此之间关系僵硬，乱发脾气甚至大打出手。 夏日可以考虑错开洗澡时间。 建议室友关轻音乐或者带上耳机。 室友有严重打鼾 者，应向辅导员建议换寝室。切勿与室友发生不愉快，得不偿失。

④失眠主要导致以下心理：

怕失眠心理：许多失眠患者都有“失眠期特性焦虑”，晚上一上床就担心睡 不着，或是尽力去让自己快入睡，结果适得其反。

梦有害心理： 不少自称失眠的人， 不能正确看待梦， 认为梦是睡眠不佳的表 现。这些错误观念往往使人焦虑，担心入睡后会再做梦，这种“警戒”心理，往

6 / 17专业资料分享

WORD格式

往影响睡眠质量。

自责心理：有些人因为一次过失后， 感到内疚自责， 在脑子里重演过失事件， 并懊悔自己当初没有妥善处理。夜晚“徘徊”在自责、懊悔的幻想与兴奋中，久 久难眠。

调试小法： 要把克服失眠的主导因素， 放在自身主动调节的基础上， 谨慎长 期服用 安眠药 ，会导致自身的抗药性， 形成一种可怕的循环。 及时寻找和发现导 致失眠的心理因素，最好请医生和 心理咨询师 提供帮助。

应对措施

复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师石凤英： 对于有糖尿病家族史的人 来说，熬夜往往会增加患糖尿病的几率。 这是因为和其他人相比， 有糖尿病家族 史的人存在着一定的患病诱因，如果条件适合，就像种子遇到适当的环境一样， 很快会生根发芽。

熬夜容易致高血压甚至猝死

东南大学附属中大医院心内科主任医师丁建东： 有研究表明， 长期睡眠不足 是高血压的一个重要致病因素， 这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的 几率大大增加，严重的会导致猝死。

熬夜易患癌

医学研究表明，熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例， 经常熬夜的人发病率要比一般人高出 3 倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产 生的，而细胞分裂多在睡眠中进行。 熬夜会影响细胞的正常分裂， 从而导致细胞 突变，产生癌细胞。

如何减少熬夜对身体的伤害呢 ? 1、提神补水喝红茶

咖啡虽然提神， 但也容易引起失眠， 还会消耗体内 B 族维生素， 反而使人更 容易累。熬夜的时候最好喝红茶，如云南滇红、福建闽红、安徽祁红等，一般用 4 克左右的茶叶冲泡一壶即可。

如果是长期熬夜的人，可以经常服用一剂简单易做的滋补良方：取西洋参、枸杞子、黄芪各 10 克，作为一天量，煎水喝，可起到益气滋阴、清热降火、消 除疲劳、增强免疫力的作用。此外，在感到疲倦难熬时，不妨先休息半小时，或 隔半小时做做深呼吸。 不仅可以增加大脑供氧量， 还能驱走睡意， 使头脑保持清 醒。

7 / 17专业资料分享

WORD格式

2、护眼吃个水果餐

晚上加班常会用眼过度，出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题，导致暂时性的 视力下降，甚至使人患上干眼症。熬夜时，最好每工作

45 分钟左右休息 10 分

A 钟，做做眼保健操，并适当吃些水果，如芒果、橙子、胡萝卜等富含维生素

的橙黄色果蔬， 能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力， 防止视觉疲劳。 施明副 主任说，蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用，除了能保护眼睛，其含有的抗氧化物 质还能提神、防止疲劳。

3、补救别忘要午睡

但是补觉不能完全缓解熬夜对身体的危害。有句谚语叫：

“一夜不睡，十夜

不醒 ”。意思是说如果一晚上不睡觉，就是再睡上十夜，也不能把损失补回来。 熬夜后最好的补救措施就是睡觉， 除了正常的夜间休息， 还要“见缝插针 ”地午睡。 但是研究发现补觉不能缓解熬夜对身体的危害，我国传统医学强调的天人合一， 也包含着按照自然规律进行作息养生， 这也是获得健康长寿的一个重要方法。 所 以“补觉 ”只是万不得已的做法， 只限于短时间睡眠缺乏。 还是应该养成良好习惯， 按照人的生理周期在合适的时间安然入睡。

熬夜后如何恢复 ?快来看这 5 招

1、熬夜时给身体多补充些维生素，可以多喝橙汁，多吃水果，要保证机体 有足够的水分。

2、熬夜一定要卸妆，及时的用清水洗脸，晚上油脂分泌多，避免油脂在脸 上推积，脸上长痘痘。

3、熬夜时感觉没有精神不要想眯一会，就可以做下拉伸运动或是喝一杯咖 啡提神。

4、熬夜的时候给脸部和眼睛按摩，眼睛要做适当地休息。熬夜时脸部容易 形成积水， 所以要及时给脸部按摩。 熬夜时肚子饿不要吃辛辣食物， 应该以清谈 为主。

5、第二天早晨洗一个热水澡，洗完澡后会觉得轻松很多，煮一个鸡蛋剥壳 后在眼睛处敷，这样能够减轻黑眼圈和眼袋，就不会让你不敢出门了。

六、结束语

通过具体案例结合调查问卷的结果， 不难得出不少大学生在生活上安排不合 理以及缺乏锻炼， 导致身体状况频出， 甚至酿成悲剧。 大学生应当合理地安排生 活作息、适当锻炼身体，很多学生上了大学之后，因缺乏父母的监督，不太重视

8 / 17专业资料分享

WORD格式

身体锻炼， 也没有养成良好的生活习惯。 不要以为年轻就是资本， 更不要认为熬 夜后补睡就能恢复精力。 长期熬夜， 其实正在逐渐透支自己的健康， 严重时甚至 可能危及生命。由共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联主办的群众性 体育活动——“走下网络、走出宿舍、走向操场”活动，简称“三走活动”正在 各大高校如火如荼的展开，希望大学生们能够响应号召，珍惜健康。

当代大学生人生观表现出明显的多元化趋势。 这种趋势对大学生的发展产生 着正面或着负面的影响。 并对传统一元性思想政治教育提出挑战。 大学生人生观 现状与教育问题不仅受到大学生的关注， 而且也成为思想政治教育工作者不断追 踪研究的热点问题。人生观，是人们对人生问题的根本看法。价值观，是人们对 价值的根本看法， 能否树立正确的人生观， 价值观，对一个人的发展至关重要的。 而大学生这种不正确的生活规律， 很大地影响了大学生的身心成长， 极大地加强 了大学生的负面影响， 使得大学生的人生观以及思想高度上得不到很好地锻炼和 提升，作为大学生， 我们必须学会成长， 学会生存， 学会奉献， 学会思想。 所以， 制作一套好的作息计划，也是大学生以及人生的必修科目!

附

9 / 17专业资料分享

WORD格式

大学生熬夜情况调查问卷

第 1 题

您的性别是

选项

男

[单选题]

小计 37

2%

比例

56.9

14.

女

本题有效填写人次

28

8%

65 第 2 题 您就读的年级

选项

[单选题]

小计 7

7%

比例

62.

大一

19.

大二

38

6%

3.3

大三

10

8%

15.

大四

2

%

18.

早就毕业了 本题有效填写人次

8

1%

65 第 3 题 宿舍中有多少人玩游戏的

选项

[单选题]

小计 5

%

比例

65.

没有

24.

2 个或 2 个以下

19

3%

74.

3 到 5 个

18

9%

35.3 全部人

本题有效填写人次

23

8%

65 专业资料分享

WORD格式

10 / 17专业资料分享

WORD格式

第 4 题 在学校里，你通常几点睡觉

选项

[单选题]

小计 1

%

比例

1.54 22 点以前

15.

22—23 点之间

8

1%

63.

23—24 点之间

22

5%

20.

24 点之后 本题有效填写人次

34

1%

65 第 5 题 您一般玩什么游戏

选项

[多选题]

小计 23

8%

比例

3.4

英雄联盟

16.

DOTA

地下城与勇士

3

%

19.

7

7%

66.

梦幻西游

2

%

25.

穿越火线

5

%

75.

阴阳师

9

5%

35.4 崩坏学园

4

%

4.62 FGO

王者荣耀

3

%

41.5

27

4%

32.3 我不玩游戏 本题有效填写人次

21

1%

65 专业资料分享

WORD格式

第 6 题 您现在一周一般有几天熬夜

11 / 17

[单选题] 专业资料分享

WORD格式

选项

0 1 天

小计 6

%

比例

9.23

16.

6

%

64.

2 天

11

2%

21.

3 天或者 3 天以上 本题有效填写人次

42

2%

65 第 7 题 您一般在什么时候熬夜?

选项

[单选题]

小计 15

8%

比例

3.5

工作日

17.

周末

48

5%

20.

从不熬夜 本题有效填写人次

2

%

65 第 8 题 如果熬夜，您通常做什么?

选项

[多选题]

小计 34

1%

比例

67.

玩游戏

26.

赶作业

24

2%

76.

聊电话

9

5%

35.5 有时想睡也睡不着

32

3%

4.63 其他

本题有效填写人次

专业资料分享

35

5%

65

WORD格式

12 / 17专业资料分享

WORD格式

第 9 题 熬夜后的一天工作或学习，您觉得精神吗?

选项

小计 26

[单选题]

比例

40% 49.2 经常打瞌睡，很困

偶尔打瞌睡 32

3%

17.

很精神，猛如虎 本题有效填写人次

7

7%

65 第 10 题 您知道熬夜对健康不好吗?

选项

[单选题]

小计 56

5%

比例

65.

知道

22.

不知道

3

%

3.6

无所谓

本题有效填写人次

6

%

65 第 11 题 熬夜花费时间和精力，您觉得?

选项

小计 26

[多选题]

比例

40% 后悔耽误了太多精力

18.

偶尔会懊悔

25

6%

21.

觉得与周围的人相比还算正常

18

9%

68.

很有效率，对自己很有帮助

2

%

27.

没想过，就那个样子 本题有效填写人次

25

6%

65 专业资料分享

WORD格式

第 12 题 宿舍有人投诉您熬夜吵到他们睡觉，您会?

13 / 17

[单选题] 专业资料分享

WORD格式

选项 小计 比例

16.9 继续搞自己的 11

2%

18.

到别的宿舍

3

%

66.

停止熬夜去睡觉 本题有效填写人次

51

6%

65 第 13 题 宿舍有人熬夜或者打游戏，您觉得?

选项

小计

[单选题]

比例

23.

吵死了，无法入睡

23

8%

3.7

不是很吵，还能接受

27

4%

19.

自己也熬夜或打游戏，各搞各的 本题有效填写人次

15

8%

65 第 14 题 您觉得大学生活除了玩游戏还能做些什么?

选项

小计 45

3%

52

[多选题]

比例

22.

图书馆看书 运动

80%

69.

出去逛街

40

4%

28.

做兼职

43

5%

77.

谈恋爱

44

9%

35.6 参加社团活动

43

5%

4.64 其他

本题有效填写人次

专业资料分享

14

4%

65

WORD格式

14 / 17专业资料分享

WORD格式

第 15 题 觉得? 如果学校规定工作日晚上 11 点前睡觉，并通过断网断电来执行，您 [单选题]

选项

小计

比例

63.0 不能接受 41

8%

19.

工作日可以

14

4%

67.

很好，更有精神学习

5

%

24.

无所谓

本题有效填写人次

5

%

65 专业资料分享

WORD格式

15 / 17

专业资料分享

第4篇：银行工作辞职报告\_辞职报告

银行工作辞职报告4篇\_辞职报告

尊敬的xx银行领导：

您好!首先感谢您在百忙之中抽出时间阅读我的辞职报告，在这里我深感感谢。

我是怀着十分复杂的心情写这封辞职报告的。自我进入银行工作之后，由于行领导对我的关心、指导和信任，使我获得了很多机遇和挑战。经过这些年在行里的工作，我在金融领域学到了很多知识，积累了一定的经验，对此我深表感激。

由于我自身能力的不足，近期的工作让我觉得力不从心。为此，我进行了长时间的思考，觉得行里目前的工作安排和我自己之前做的职业规划并不完全一致，而自己对一些新的领域也缺乏学习的兴趣和动力。

非常感谢行里十多年来对我的关心和教导。在银行的这段经历于我而言非常珍贵。将来无论什么时候，我都会为自己曾经是xx银行的一员而感到荣幸。我确信在xx银行的这段工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。

祝xx银行领导和所有同事身体健康、工作顺利!

再次对我的离职给行里带来的不便表示抱歉，同时我也希望行领导能够体恤我个人的实际情况，对我的辞职申请予以考虑并批准，也希望单位尽快安排交接人员。

银行工作十年员工辞职报告范文 银行工作辞职报告(2)

的小编为大家分享这一份在银行工作十年的员工的辞职报告范

文，仅供大家来参考。

尊敬的xx银行领导：

您好!首先感谢您在百忙之中抽出时间阅读我的辞职报告，在这里我深感感谢。

我是怀着十分复杂的心情写这封辞职报告的。自我进入银行工作之后，由于行领导对我的关心、指导和信任，使我获得了很多机遇和挑战。经过这些年在行里的工作，我在金融领域学到了很多知识，积累了一定的经验，对此我深表感激。

由于我自身能力的不足，近期的工作让我觉得力不从心。为此，我进行了长时间的思考，觉得行里目前的工作安排和我自己之前做的职业规划并不完全一致，而自己对一些新的领域也缺乏学习的兴趣和动力。

非常感谢行里十多年来对我的关心和教导。在银行的这段经历于我而言非常珍贵。将来无论什么时候，我都会为自己曾经是xx银行的一员而感到荣幸。我确信在xx银行的这段工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。

祝xx银行领导和所有同事身体健康、工作顺利!

再次对我的离职给行里带来的不便表示抱歉，同时我也希望行领导能够体恤我个人的实际情况，对我的辞职申请予以考虑并批准，也希望单位尽快安排交接人员。

银行工作辞职报告 银行工作辞职报告(3)

【篇1】

敬爱的各位领导：

我很遗憾自己在这个时候向领导正式提出辞职申请。进入建行已经两年了，我非常地感谢各级领导两年来对我的关心与培养，同时也感谢在这里结交下深厚友谊的同事。正是在这里我有过欢笑，也有过泪水，更有过收获。建行人的奉献精神及工作作风，一度让我有着找到了依靠的感觉，在这里我能开心的工作，开心的学习，两年的风风雨雨让我倍感珍惜与留恋。对于我此刻的离开，我只能表示深深的歉意.尤其对于领导给予了我很多锻炼的机会，更加让我感觉愧对领导的赏识与厚爱。由于个人原因我不得不离开曾经满怀激情工作过的地方，以及我亲密的同事。离开建行，离开这些曾经同甘共苦的同事，很舍不得，舍不得领导们的谆谆教诲，舍不得同事之间的那片真诚和友善。

我很遗憾不能为建行辉煌的明天贡献自己的微薄力量，但我衷心祝愿建行的业绩蒸蒸日上，并为之鼓掌!

希望领导能够给予支持!并且感谢领导的支持!祝各位领导及同事身体健康工作顺利!

【篇2】

尊敬的\*银行领导：

您好!

首先感谢您在百忙之中抽出时间阅读我的 辞职信 。

我是怀着十分复杂的心情写这封 辞职信 的。自我进入银行工作之后，由于行领导对我的关心、指导和信任，使我获得

了很多机遇和挑战。经过这些年在行里的工作，我在金融领域学到了很多知识，积累了一定的经验，对此我深表感激。

由于我自身能力的不足，近期的工作让我觉得力不从心。为此，我进行了长时间的思考，觉得行里目前的工作安排和我自己之前做的 职业规划 并不完全一致，而自己对一些新的领域也缺乏学习的兴趣和动力。为了不因为我个人能力的原因而影响行里的工作安排和发展，经过深思熟虑之后我决定辞去\*银行的工作。我知道这个过程会给行里带来一定程度上的不便，对此我深表抱歉。

非常感谢行里十多年来对我的关心和教导。在银行的这段经历于我而言非常珍贵。将来无论什么时候，我都会为自己曾经是\*银行的一员而感到荣幸。我确信在\*银行的这段工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。

祝\*银行领导和所有同事身体健康、工作顺利!再次对我的离职给行里带来的不便表示抱歉，同时我也希望行领导能够体恤我个人的实际情况，对我的申请予以考虑并批准。

银行工作人员辞职报告范文 银行工作辞职报告(4)

下面就一起来欣赏以下这一份关于银行工作人员的辞职报告范文，由为大家提供一个参考，请浏览：

尊敬的领导：

您好!首先感谢您在百忙之中抽出时间阅读我的辞职报告。

我是怀着十分复杂的心情写这封辞职报告的。自我进入

银行工作之后，由于领导对我的关心、指导和信任，使我获得了很多机遇和挑战。经过这些年在行里的工作，我在金融领域学到了很多知识，积累了一定的经验，对此我深表感激。

由于我自身能力的不足，近期的工作让我觉得力不从心。为此，我进行了长时间的思考，觉得行里目前的工作安排和我自己之前做的职业规划并不完全一致，而自己对一些新的领域也缺乏学习的兴趣和动力。

为了不因为我个人能力的原因而影响行里的工作安排和发展，经过深思熟虑之后我决定辞去xx银行的工作。我知道这个过程会给行里带来一定程度上的不便，对此我深表抱歉。

祝xx银行领导和所有同事身体健康、工作顺利!

再次对我的辞职给行里带来的不便表示抱歉，同时我也希望行领导能够体恤我个人的实际情况，对我的辞职申请予以考虑并批准。

此致

敬礼!

第5篇：换工作辞职报告辞职报告

换工作辞职报告-辞职报告

第一篇：换工作辞职报告 尊敬的领导：

我很遗憾自己在这个时候向医院正式写出辞职报告。 来到医院也已经快两年了，在这近两年里，得到了医院各位同事的多方帮助，我非常感谢医院各位同事。正是在这里我有过欢笑，也有过泪水，更有过收获。医院平等的人际关系和开明的工作作风，一度让我有着找到了依靠的感觉，在这里我能开心的工作，开心的学习。或许这真是对的，由此我开始了思索，认真的思考。

但是最近我感觉到自己不适合做这份工作，同时也想换一下环境。我也很清楚这时候向医院辞职于医院于自己都是一个考验，医院正值用人之际，医院新的项目的启动，所有的后续工作在医院上下极力重视下一步步推进。也正是考虑到医院今后在这个项目安排的合理性，本着对医院负责的态度，为了不让医院因我而造成的决策失误，我郑重向医院提出辞职。

我考虑在此辞呈递交之后的2 4周内离开医院，这样您将有时间去寻找适合人选，来填补因我离职而造成的空缺，同时我也能够协助您对新人进行入职培训，使他尽快熟悉工作。

能为医院效力的日子不多了，我一定会把好自己最后一班岗，做好工作的交接工作，尽力让项目做到平衡过渡。离开这个医院，离开这些曾经同甘共苦的同事，很舍不得，舍不得领导们的尊尊教诲，舍不得同事之间的那片真诚和友善。

在短短的两年时间我们医院已经发生了巨大可喜的变化，我很遗憾不能为医院辉煌的明天贡献自己的力量。我只有衷心祝愿医院的业绩一路飙升!医院领导及各位同事工作顺利! 此致 敬礼

申请人：辞职报告 202\_年8月29日

第二篇：换工作的辞职理由

第一点，年后工作好找，过完年很多人辞职，这已经不是什么秘密了，企业面临着重新组合团队和员工。这也是造成大家普遍想换个更好的工作，更高的待遇等等因素，成了我们年后换工作的原因。

第二点，在一个地方工作久了产生厌倦的情绪，又因为年底领完福利就走的人不在少数，企业缺乏向心力也是员工厌倦的原

因。

第三点，过完年大家都觉得新的一年要有新的开始，所以辞职也算新的开始吧。很多人为了体验新的开始换工作也不在少数。

社会风气已经形成，大家都年后换工作，所以有些人也被这种情绪带动，换工作也就放到年后了，这已经是一个普遍的规律了。哈哈。

第三篇：想换工作环境的辞职申请书 尊敬的总经理：

您好!因现在这份工作个人觉得遇到发展瓶颈，想换一份新的工作，所以申请在6月份离开公司。

首先真挚的感谢公司近三年给予的各种机会和培养，公司的工作、环境、机遇、压力等让我成长了很多; 在您关心、支援和同事们的帮助下，收穫很大，增长了见识，开阔了视野，积累了经验，令我终生受益。自从xx年我毕业进入公司工作，转眼快3年过去了，自己思想一波一波的转变着，本人认真考虑后，还是决定辞去现职位，离开贵公司，选择了开始新的环境工作。具体原因如下：

一、能力有限,承盟您的栽培,本人虽和xx年刚从学校毕业相

比,有很大的进步,但至今任没达到本人所在职位的要求;且目前的工作水准一直停留在此阶段,没有进展和突破,也没能给您及业务部分担什麽。

二、想换一个工作环境;从毕业以来一直在我司工作;开始来的时候,虽然公司大家吵吵闹闹,但都在积极的处理事情;最近不知是大家都太忙,还是问题太多,感觉比以前已经发生了一些变化,氛围已经不是很好;故希望可以换个工作环境。

三、想休息一阵子,回家看看,顺便调整一下身体状况。 为此我会很细緻、完整、负责的交接我的工作的，我会对每个环节做出尽可能完整的 书面交接，儘量确保我负责的工作都能顺利正常的运行下去。

当然，在离职后，若我的工作上有交接不清楚之处，可随时用电话联繫，如果您放心的话，我愿意用离职后的工作之馀时间，为培养我、给我平生的第一份工作的公司继续出力。

最后，我也不知道可以说什麽，为此次的离职向陈副总、陈总表示歉意，并祝愿陈副总、陈总和大家能开创出更美好的世大。

此致 敬礼!

申请人： 申请日期：

第四篇：换城市 换工作 换角色

换城市 换工作 换角色-求职建议(原创) 发信站: 紫丁香社区 fri aug 1 15:04:09 202\_, 站内 毕业四年大盘点

我写这篇文章是想通过回顾自己的亲身经历，鼓励一下像evilangel一样正在找工作和即将找工作的学弟学妹们，换城市 换工作 换角色-求职建议。

202\_年 哈尔滨 英文翻译 刚毕业的单身mm，初恋失败，痛苦，未知的未来。

202\_年 深圳 工业助理 太太，母亲，家庭幸福，光明的未来。

我是202\_届外语系英语专业毕业的，专业水平一般(笔试)，但是口语很好，性格开朗，适合做与人交流的工作，很幸运，我拿到了英语专业8级证书(64分，很悬的!)，我们专业吃饭的敲门砖!

哈尔滨 研究所 英文翻译

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！