



# 2015

## 福布斯中国企业家 睡眠指数白皮书

China Entrepreneur Sleeping Health Report

福布斯生活 2015年3月

ForbesLife  
福布斯生活

福布斯  
Forbes

  
DeRUCCI 慕思



## ForbesLife

福布斯生活

福布斯集团是全球著名的出版及媒体集团，成立于 1917 年。《福布斯》杂志作为全球财经媒体巨头，拥有 450 万名读者，集团同时出版《福布斯生活》、《福布斯女性》等多本杂志。凭借自身独到的视角和强大的影响力，《福布斯》被称为“资本利器”。而财富的目的在于创造幸福生活，《福布斯生活》中文版作为福布斯中文版的生活杂志，致力于高端生活方式报道，以高端、前沿的时尚风标和高度沉淀的文化艺术意识为主导，在中文财经媒体中独树一帜，创立了高端生活报道的新范式。

《福布斯生活》中文版旗下的“福布斯顶级消费品研究中心”，长年关注中国高端消费市场和奢侈品市场的发展，集深度调研和一线品牌访谈于一身，形成对于中国顶级消费品的独家观察体系。尤其是拥有企业家以及商务高端人士消费与生活范式的强大数据库，拥有全面市场数据的累积，建立起和大量品牌的即时信息互动，同时拥有业内罕见的全品牌访谈记录，并以此为基石，形成系列研究报告。为高端消费市场提供理解维度与前瞻指引，同时在高端产业升级、品牌塑造与影响力延伸方面，已能提供一揽子解决方案。



## DeRUCCI 慕思

慕思寝室用品有限公司成立于 2004 年，定位为全球健康睡眠资源整合者，不仅是全球健康睡眠系统的首创者，而且是量身定制健康睡眠系统商业模式的开创者。

慕思设计理念源自欧洲，公司聘请法国知名设计师 Moris 作为首席设计师，将人体工程学和睡眠环境学融入到寝具的设计中，打造了寝具行业的国际典范。目前，慕思在全球已经拥有 2,000 多家专卖店，包括香港、日本、澳大利亚、德国在内的许多国际市场均有慕思自主品牌的专卖店。慕思确立了“成为全球最受尊重的健康睡眠品牌引领者”的企业愿景，以“让人们睡得更好”为使命，以“客户满意、整合创新、合作共赢”为核心价值观，竭力为消费者创造完美的健康睡眠福利，并创造了软床行业一系列优秀的国际化品牌。旗下现拥有“慕思·歌蒂娅、慕思·凯奇、慕思·0769、慕思·3D、慕思·V6、慕思·爱迪奇、慕思·苏菲娜、慕思·BESPOKE”八大自有品牌。2014 年，慕思十周年发布筑梦全球计划，未来十年将进军美国、新加坡、迪拜、加拿大等全球 30-50 个国家和地区，再次引领健康睡眠产业的发展方向！

# 目录 CONTENTS

## 02-05 第一章 概述与发现

02 ..... 2015 中国企业家睡眠研究十大新发现

## 06-17 第二章 中国企业家睡眠观念与睡眠概况

07 ..... 中国企业家平均理想睡眠时长为 7 小时 37 分钟

08 ..... 94.7% 的中国企业家对睡眠非常重视

09 ..... 中国企业家平均实际睡眠时长为 6 小时 57 分钟

10 ..... 中国企业家更善于控制起床时间

11 ..... 不同年龄段、不同性别企业家的睡眠状况

12 ..... 不同地域企业家的睡眠状况

13 ..... 企业类型、规模与企业家睡眠状况

16 ..... 不同经营状况下企业家的睡眠状况

## 18-27 第三章 中国企业家睡眠方式及睡眠特征研究

19 ..... 中国企业家较少有入睡难问题

20 ..... 三分之二的企业家会在午后有困意

21 ..... 中国企业家如何补觉

22 ..... 中国企业家最常有的非传统睡眠方式为“昼夜颠倒”

23 ..... 73% 的中国企业家出现过失眠情况

24 ..... 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

## 28-35 第四章 中国企业家影响睡眠因素研究

29 ..... 良好的健康状况会带来优质睡眠

30 ..... 个人生活习惯决定睡眠质量高低

31 ..... 精神压力易引起睡眠障碍

32 ..... 工作方式不同导致睡眠差异

34 ..... 家庭对于睡眠的影响

35 ..... 兴趣爱好有益睡眠

## 36-43 第五章 中国企业家睡眠影响研究

37 ..... 睡眠不足对身体健康的影响

39 ..... 良好的睡眠可使幸福感提升

41 ..... 睡眠影响工作能力与工作效率

43 ..... 睡眠与家庭是否美满息息相关

## 44-55 第六章 中国企业家睡眠控制行为研究

45 ..... 高科技智能终端应用

47 ..... 传统中医养生

48 ..... 睡眠音乐与睡眠设备

49 ..... 助眠运动

50 ..... 睡眠环境

54 ..... 寝具选择

## 56 调查方法

# 1

## 概述与发现

### 睡眠模式、健康观念 以及当代生活方式趋向

- “碎片化”的当代生活方式对于睡眠模式产生深刻影响
- 传统养生方式和高科技可穿戴设备使用成为企业家控制和改善睡眠的两个重要手段
- 企业家睡眠观念的改变折射出整体生活价值的嬗变

#### 2015 中国企业家睡眠研究十大新发现

- 智能终端应用已逐渐成为中国企业家监测睡眠的重要手段
- 为睡眠选择第二居所的中国企业家人数比例大幅度攀升
- 中国企业家对睡眠重视程度很高
- 中国企业家善于控制起床时间
- 缺乏深眠是中国企业家普遍面临的问题
- 中国企业家中最常见的非传统睡眠方式为昼夜颠倒
- 相当一部分企业家存在“睡眠呼吸暂停”等睡眠疾病
- 来自事业的精神压力是影响企业家睡眠的重要因素
- 睡眠障碍影响中国企业家的判断力和决策力
- 睡眠不足导致的情绪问题容易波及家庭

现代生活方式正以更为急剧的方式裂变——人们正在经历着没有黑夜的生活，即便是乡村，人造光线都无所不在地改变着黑夜，连续的时间之流被碎片化的生活方式分割，科技以摩尔指数增长，社交媒体每一刻重塑着人们的交往和生活方式，碎片化已经不仅仅是现代生活方式的一种描述，而成为一种普遍的现实。接下来随着 30 亿人迅速地进入网络时代，人们的生存状态将打破全球分野而变成普遍进入“碎片化”时代——

这将更为深刻地影响从人类存在以来就占据其生命三分之一的睡眠时间。

自《福布斯生活》2013 年首度追踪中国企业家睡眠状况以来，我们研究了当代生活方式为睡眠带来的改变，包括昼伏夜出、反式脂肪的饮食习惯以及久坐而少步行的运动习惯等等，但是这些当代生活方式对于睡眠的影响，在近年更突出地体现在高科技产品应用与社交媒体运用上，2014 年的持续调研更加关注这一点，我们从两个维度出发：一方面我们研究了社交化媒体和科技进步对于睡眠本身的影响；另一方面，人类是环境的产物，善于利用环境来改变自身，因此对于借助高科技产品来改善睡眠和控制睡眠方面的研究，成为这次延续性研究的重

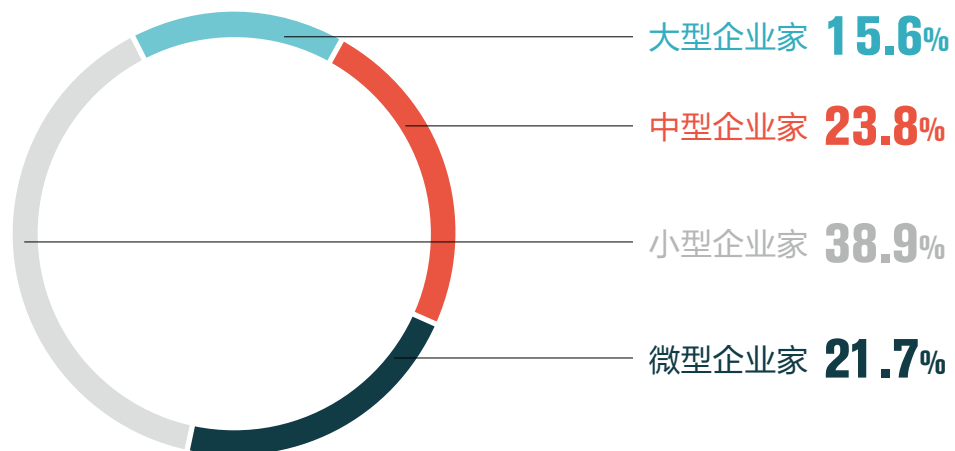
要组成部分。

我们本次的研究与去年一样采取社会调查、生活方式记录、生命体征调查、睡眠日志管理四大维度的分析方法。本次研究涵盖 28 个省份，参与研究的人群涉及管理不同规模公司的企业家，其中尚处于创业阶段的微型企业家数量约占整个样本的 21.7%，小型企业家约占 38.9%，中型企业家约占 23.8%，而大型企业家及高净值人群的比例约为 15.6%。而在样本选取方面，女性企业家比例攀升。与此同时，我们在保持基础性研究的前提下，对于人们普遍关心的相关性问题的关系，如睡眠与成功的关系，睡眠与效率等方面，有了更进一步的考察。

在本次研究中，还有一个重要的维度，我们同时将传统养生方法作为与高科技控制相并列的一个研究方向。我们注意到中国企业家非常注重传统中医养生方式，并以此来促进自己的睡眠。这说明通过传统养生方式以及高科技追踪系统来促进改善睡眠是中国企业家最优选的方案，从一个侧面反映了他们的务实精神以及善于与时俱进的特点。

之所以持续选择企业家作为一个睡眠研究的重要群体，是因为中国的企业家集中代表了中国在现代化转型

**调研样本涵盖管理不同规模企业家，其中大型企业家占比约 15.6%，中型企业家占比约 23.8%，小型企业家占比约 38.9%，微型企业家占比约 21.7%。**



过程中的各种状态，无论是在睡眠剥夺、睡眠控制还是睡眠特征中。仅仅只有一年之隔，企业家的睡眠观念和睡眠控制就有了长足进步，某种意义上，这和他们的环境观念、生态观念甚至价值观的悄然变化，都有着深刻的关联性。

在本次研究中，一些细节的变化尤能反应这种生存价值观念的变化，比如第二居所的购置比例急剧上升，并且，研究表明更多的购置需求并不仅仅是基于投资，而是基于对更佳生活品质的渴求，这都说明在强烈博取成功的欲望之后，中国企业家开始更为关注自身切肤的体验。

中外文化史上相关睡眠的论述表明，人类在现代社会之前，曾经非常钟情于睡眠，甚至视睡眠为人类最好的朋友，而进入近现代以后，在价值观上有一个大的变化，睡眠一定程度上被等同于浪费时间，尤其在商业狂飙突

进的时代，人们普遍愿意剥夺睡眠以换取成功和想象中的利益。而这个现象正发生另一种逆转，人们意识到在黑夜消失的年代里，他们需要认识自己被改变的生活方式——既然传统的睡眠已经一去不返，那么如何利用传统方式和未来高科技方式相结合来控制 and 改善睡眠，重新建立和三分之一的沉默时间的友好关系，将成为非常重要的课题。

本次研究在量化研究的基础上，不但重点研究了传统养生和高科技追踪改善睡眠两个路向，同时结合行业研究以及大脑科学等相关学科的最新研究成果，提出了福布斯的数条睡眠建议。在本次研究中，我们发现，企业家在睡眠观念和睡眠控制方法采纳方面，有着相当积极的做法，我们有理由认为成功与睡眠之间存在着一定的正向关系。

2013年，《福布斯生活》首度开启对中国企业家睡眠的深度调查，并突破专业医学的限制，创造性地以社会调查方式关注企业家群体的睡眠状况，于2014年3月推出首份《中国企业家睡眠指数白皮书》，填补了国内相关领域的空白，并在国内外引起巨大反响。2014年，《福布斯生活》在前一次研究成果的基础上，重新遴选调研样本，再次对中国企业家的睡眠进行全面而深入的考察。

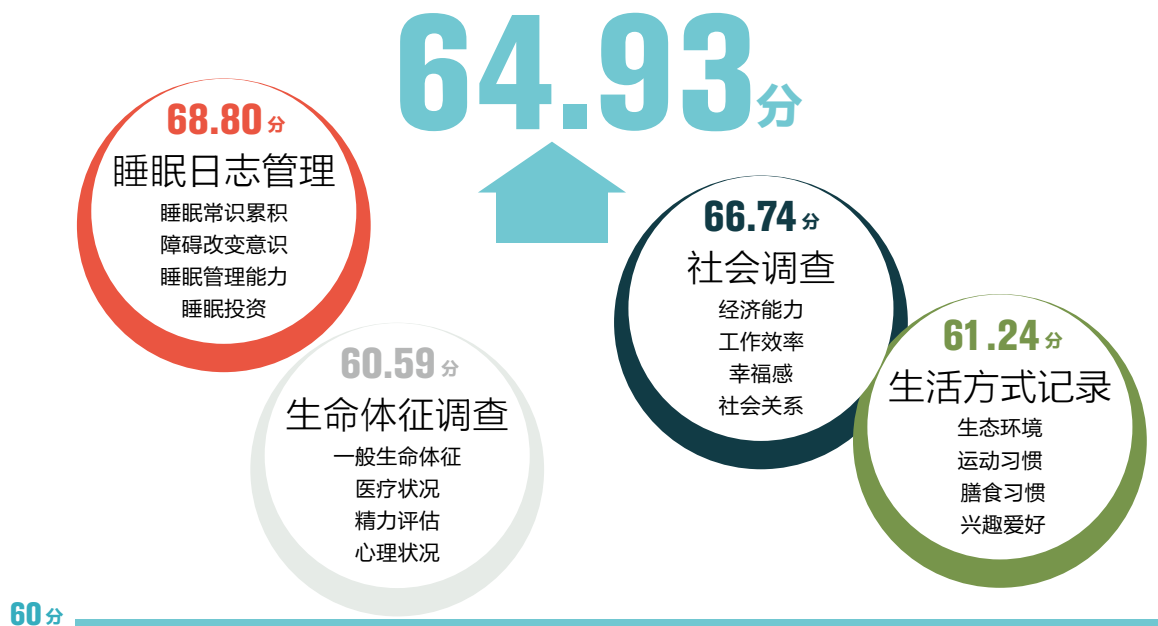
本次研究涵盖28个省份，参与研究的人群涉及管理不同规模公司的企业家，其中尚处于创业阶段的微型企业家数量约占整个样本的21.7%，小型企业家约占38.9%，中型企业家约占23.8%，而大型企业家及高净值人群的比例约为15.6%。调研方式仍以专业深度调研问卷为主，并辅以大量关于睡眠与生活方式的访谈。

## 《福布斯中国企业家睡眠质量指数量表》显示： 中国企业家平均睡商指数为 64.93 分

“睡商”概念最早诞生于美国，主要是指一个人的睡眠质量与其智力及健康状况的比例。2014年，《福布斯生活》中文版首创了《福布斯中国企业家睡眠质量指数量表》，第一次对中国企业家这个群体做出的睡眠质量量化评分。《福布斯中国企业家睡眠质量指数量表》是在参考《匹兹堡睡眠指数量表》的基础上，创新性地引入社会调查、生活方式记录、生命体征调查、睡眠日志管理四个维度，由16个条目组成的4个大项得出，并经加权得分，计算出中国企业家平均睡商指数。该量表以其考察范围的全面性及量化评估的科学性而获得了业界广泛认可。

今年，《福布斯生活》中文版继续沿用该量表，通过对1,846位来自不同行业的企业家睡眠质量的考察，最终计算出了2015年中国企业家平均睡商指数：64.93分。这个分数略高于去年，印证了本年度中国企业家在提高睡商方面做出了一定努力。通过下图可以看出，影响中国企业家睡眠的诸多要素中，得分较低的是生命体征和生活方式，而睡眠日志管理的分数最高，说明中国企业家对睡眠的重视力度正在不断加大。此外，四大指标的分数均在及格线之上，显示了中国企业家不但在事业和工作中表现得高效务实，对于睡眠及生活也同样善于调节把控的群体特质。

经指数量表体系加权处理，2015年中国企业家睡眠平均得分为



注 匹兹堡睡眠质量指数量表 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) 是由美国匹兹堡大学医学中心精神科睡眠和生物节律研究中心睡眠专家 Buysse Dj 等人于 1993 年编制，用于评定被试者最近一个月的主观睡眠质量。被测验者自己填写，完成此量表需 5-10 分钟。此表已在国内由刘贤臣等进行信度和效度检验，认为适合国内患者应用。国内已有应用此表评定失眠患者和甲状腺功能亢进症患者睡眠质量的研究报告。由表及里 9 个自评和 5 个他评条目组成，而其中 18 个条目组成 7 个因子，每个因子按 0-3 分等级计分，累积各因子成份得分为匹兹堡睡眠质量指数量表的总分，总分范围为 0-21，得分越高，表示睡眠质量越差。

# 2 中国企业家 睡眠观念与睡眠概况

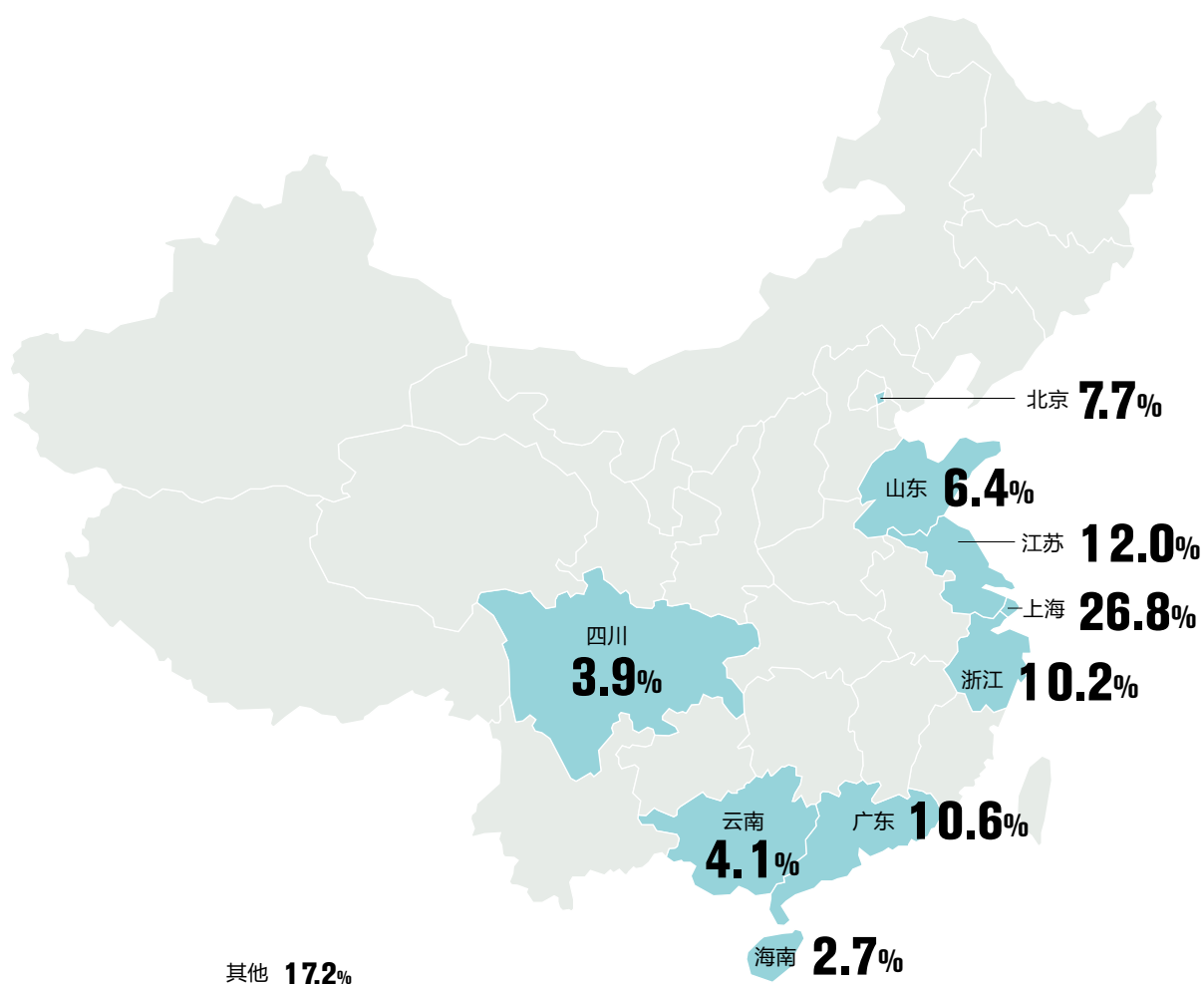
- 中国企业家平均理想睡眠时长为 7 小时 37 分钟
- 94.7% 的中国企业家对睡眠非常重视
- 中国企业家平均实际睡眠时长为 6 小时 57 分钟
- 中国企业家更善于控制起床时间
- 不同年龄段、不同性别企业家的睡眠状况
- 不同地域企业家的睡眠状况
- 企业类型、规模与企业家的睡眠状况
- 不同经营状况下企业家的睡眠状况

何为理想的睡眠？在这次调查中，我们在研究中国企业家的实际睡眠状况之外，也加入“理想睡眠”的探讨。有趣的是，尽管企业家的“实际睡眠时长”和“睡眠质量分数”各不相同，但绝大多数受访者拥有相似的“理想睡眠”，并且基本与传统宣传中的“理想睡眠”相一致，这说明中国企业家普遍都拥有积极的睡眠观念，至于“实际睡眠”与“理想睡眠”的重大差异则一定程度上反应了他们的“身不由己”。

这也是为什么我们要从人的自然属性和社会属性去研究企业家的睡眠情况。调查发现，企业家的睡眠状况与企业经营、工作模式有密不可分的关系，而且，公司规模的大小、经营环境如何、处于何种发展阶段，甚至是员工的表现都可能影响到企业家的睡眠质量。值得一提的是，中国企业家非常重视睡眠，并且以相对理性、务实的态度处理工作与睡眠的关系，他们中多数人都表现出自律、守时的良好行为模式。



## 中国企业家平均理想睡眠时长为 7 小时 37 分钟

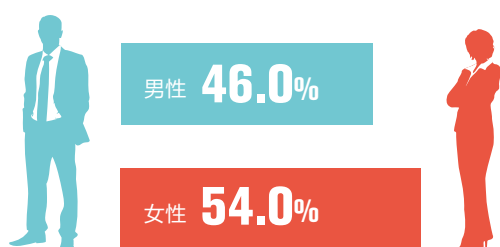


我们此次调研的企业家较集中于江浙沪一带，占比近 50%。北方省市中，北京和山东有较多覆盖；而南方省市中，云南、广东和海南也有一定的分布。女性企业家覆盖略多于男性，超过八成企业家已婚。63.3% 的企业高管，24.2% 为董事长，13.6% 为 CEO。在参与调研的企业家中，30 - 49 岁的企业家占到了近 7 成，60 - 70 年代生人亦符合当下企业家主要的组成特征。

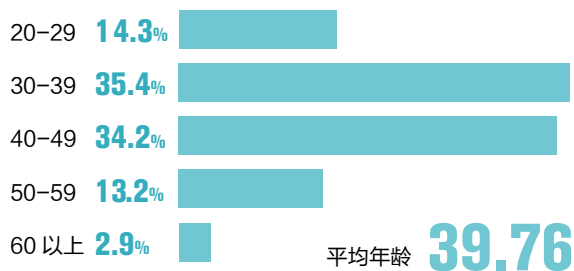
超过七成企业家认为 7 - 8 小时是理想的睡眠时长，而 6 小时及以下和 9 小时及以上这两端的得票率则恰巧一致，均有 13.3% 的企业家认为已符合理想。最终，这些企业家的平均理想睡眠时间是 7 小时 37 分钟。

## 94.7% 的中国企业家对睡眠非常重视

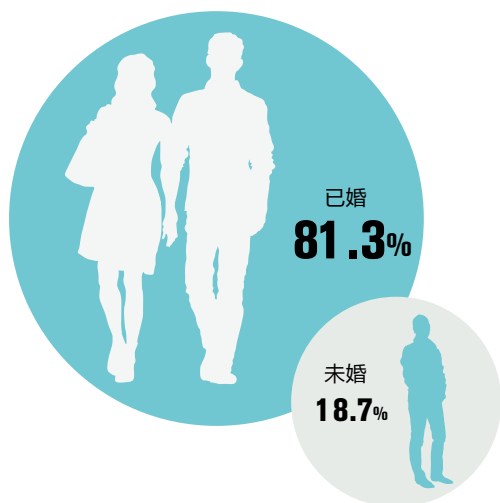
### 企业家性别比例



### 企业家年龄分布



### 企业家婚姻情况



根据美国抗癌协会的调查表明，每晚平均睡 7 - 8 小时的人，寿命最长；每晚平均睡 4 小时以下的人，有 80% 是短寿者。

研究表明，不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，30 - 60 岁的成年男子需要 6.49 小时睡眠时间，女性则需要 7.5 小时左右，这个年龄段的人若缺乏睡眠，多与脑力减退，或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。

### 企业家构成



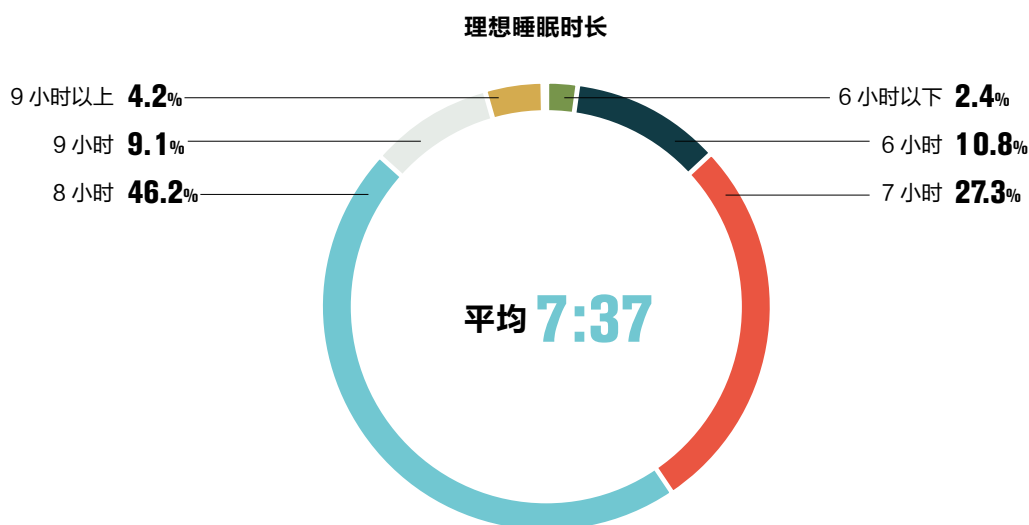
其中，12 人兼任董事长和 CEO

## 企业家平均实际睡眠时长为 6 小时 57 分钟

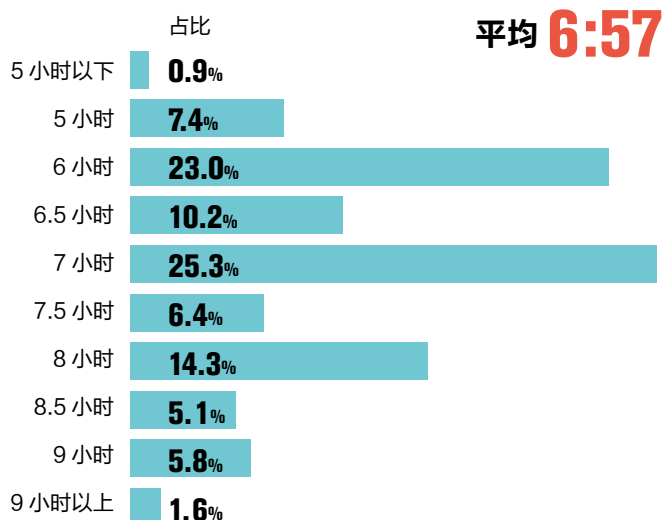
### 59.2% 的中国企业家认为自己睡眠充足

“人一天要睡足 8 小时”的说法经常见诸报端，不排除企业家关于理想睡眠时间的选择或多或少受其影响，不过，在现实生活中，企业家们并非总是遵循理论，而是有自己的一套睡眠时间，超过 40% 的企业家睡眠不足 7 小时，真正实现 7 - 8 小时理想睡眠的企业家也不足 50%。

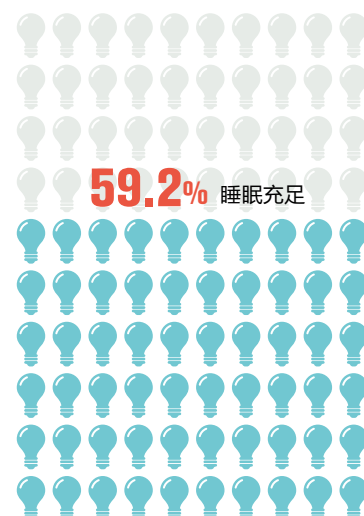
参与调研的企业家的平均睡眠时长为 6 小时 57 分钟。即便与理想中的睡眠时间有所偏差，仍有 59.2% 的企业家认为自己睡眠充足，能保持充沛精力与清醒的决策力。只有极少数的企业家睡眠时间在 5 小时以下，这显示大多数中国企业家不会以故意剥夺睡眠时间为代价完成工作。



### 实际睡眠时长



### 睡眠是否充足

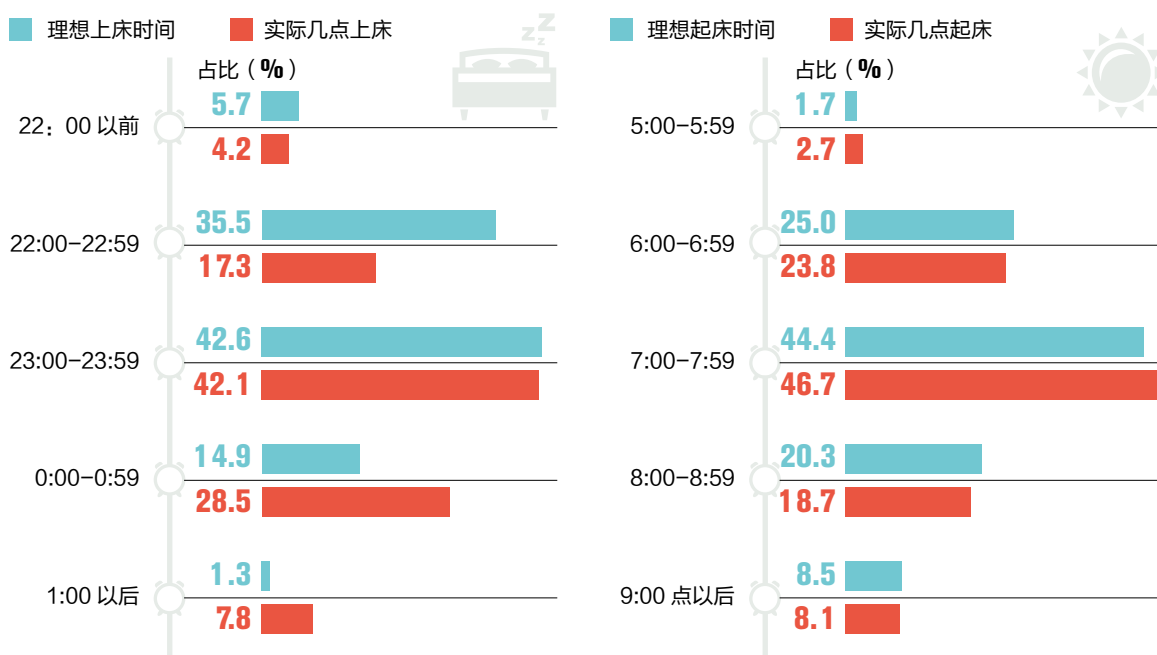


## 中国企业家更善于控制起床时间

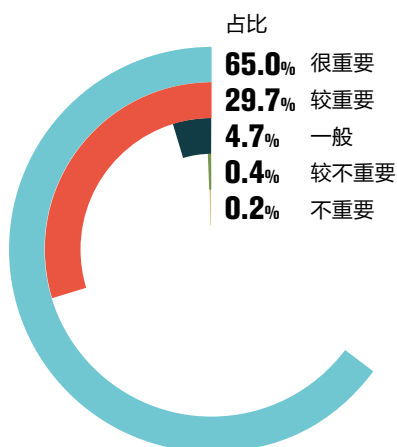
### 超过七成企业家的理想上床时间介于晚上 11 点到凌晨 1 点

近八成企业家理想上床时间是在 22 点至 0 点间，平均理想入睡时间为 22 点 43 分钟；理想起床时间分布更广一些，九成企业家的理想起床时间集中于 6 至 9 点间。这些数据也在一定程度上反映了传统睡眠知识普及对认知的影响。

而实际上，超过七成企业家的上床时间介于晚上 11 点到凌晨 1 点，平均实际入睡时间比理想时间晚了高达 32 分钟。相比之下，实际起床则与理想时间相差无几，平均起床时间为 7 点 12 分。这也表明，在无法控制上床时间的情况下，企业家会通过设定起床时间来调整一天的安排，以便准时地参与各种工作和会议，其自律、守时可见一斑。



### 对睡眠的重视程度



### 中国企业家们对睡眠的重视度较高

主观上，企业家们对睡眠的重视度较高。绝大部分企业家认为睡眠很重要（65.0%）或者起码较重要（29.7%），只有 0.6% 的受访者认为睡眠较不重要或不重要。

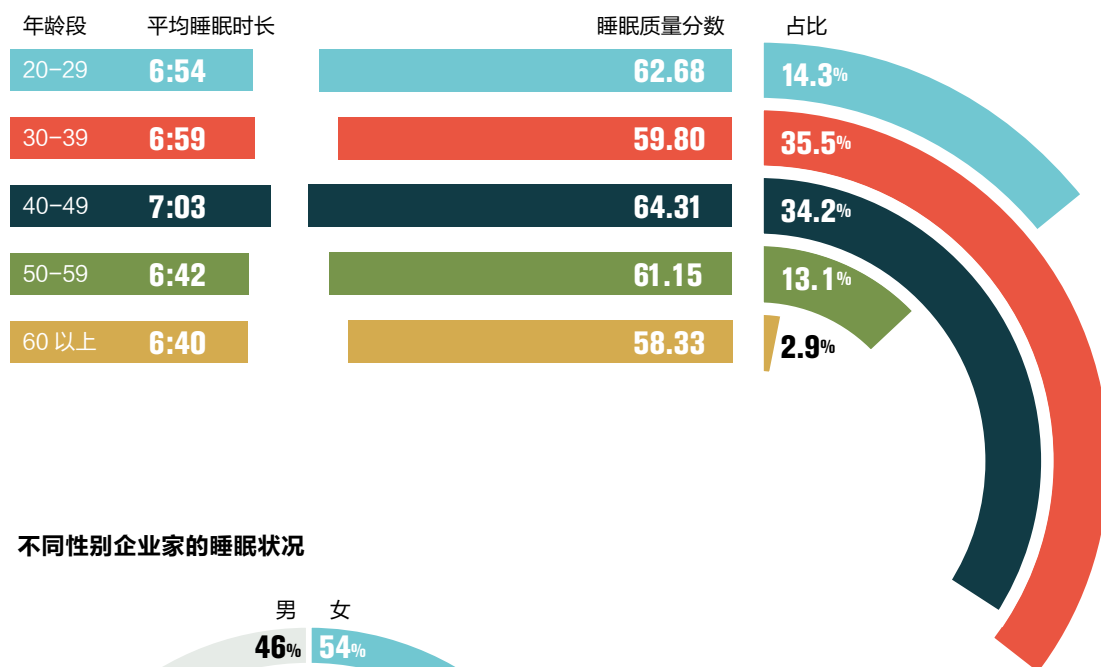
毫无疑问，绝大多数中国企业家非常清楚睡眠和健康、事业之间的因果关系，在追求事业的同时，不会忽略睡眠在其中所发挥的重要性。

## 不同年龄段、不同性别企业家的睡眠状况

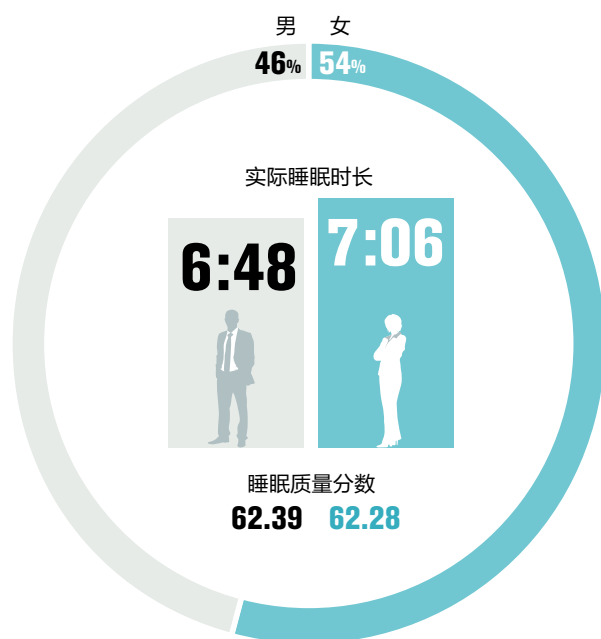
### 40-49 岁的中国企业家睡得更多也更踏实

各个年龄段企业家的睡眠时长区别不大，60 岁以上企业家睡眠最短，且睡眠质量不佳；40 - 49 岁的企业家往往睡得更多也更踏实（平均睡眠时长 7 小时 03 分钟，睡眠质量分数为 64.31 分），他们的睡眠质量是足够的。平均睡眠时长紧随其后的是 30 - 39 岁及 20 - 29 岁的中国企业家，时长均接近 7 小时，睡眠质量分数在 60 分左右，可见中国企业家无论哪个年龄层，睡眠时长没有特别大的差距。

### 不同年龄段企业家的睡眠状况



### 不同性别企业家的睡眠状况



### 中国女性企业家的睡眠时间更长

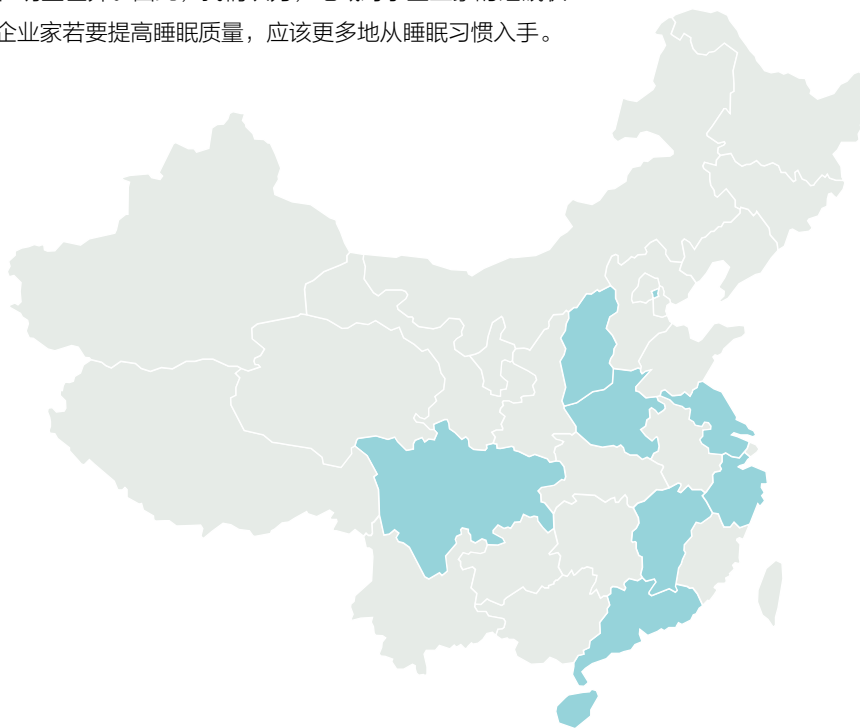
调查显示，中国女性企业家睡眠时长（7 小时 06 分钟）明显多于男性企业家（6 小时 48 分钟），这符合科学研究关于同年龄段男女性对于睡眠时间的不同需求，也表明，无论是主观意识，还是实际行动，女性企业家相比男性更注重睡眠，且更愿意在睡眠上多花时间。

另一项关于睡眠质量的调查，男性企业家则以微弱优势领先女性企业家。这一方面暗示女性企业家尽管睡眠时间更长，但更容易受到睡眠不佳的困扰，另一方面也不排除女性企业家对于“睡眠质量”的要求更苛刻。

## 不同地域企业家的睡眠状况

### 地域对于企业家的睡眠影响有限

此次调研中，关于不同地域企业家的数据引起了我们的注意，调查结果与去年存在明显差异。因此，我们认为，地域对于企业家的睡眠状况影响有限，企业家若要提高睡眠质量，应该更多地从睡眠习惯入手。



不同地域企业家的睡眠状况

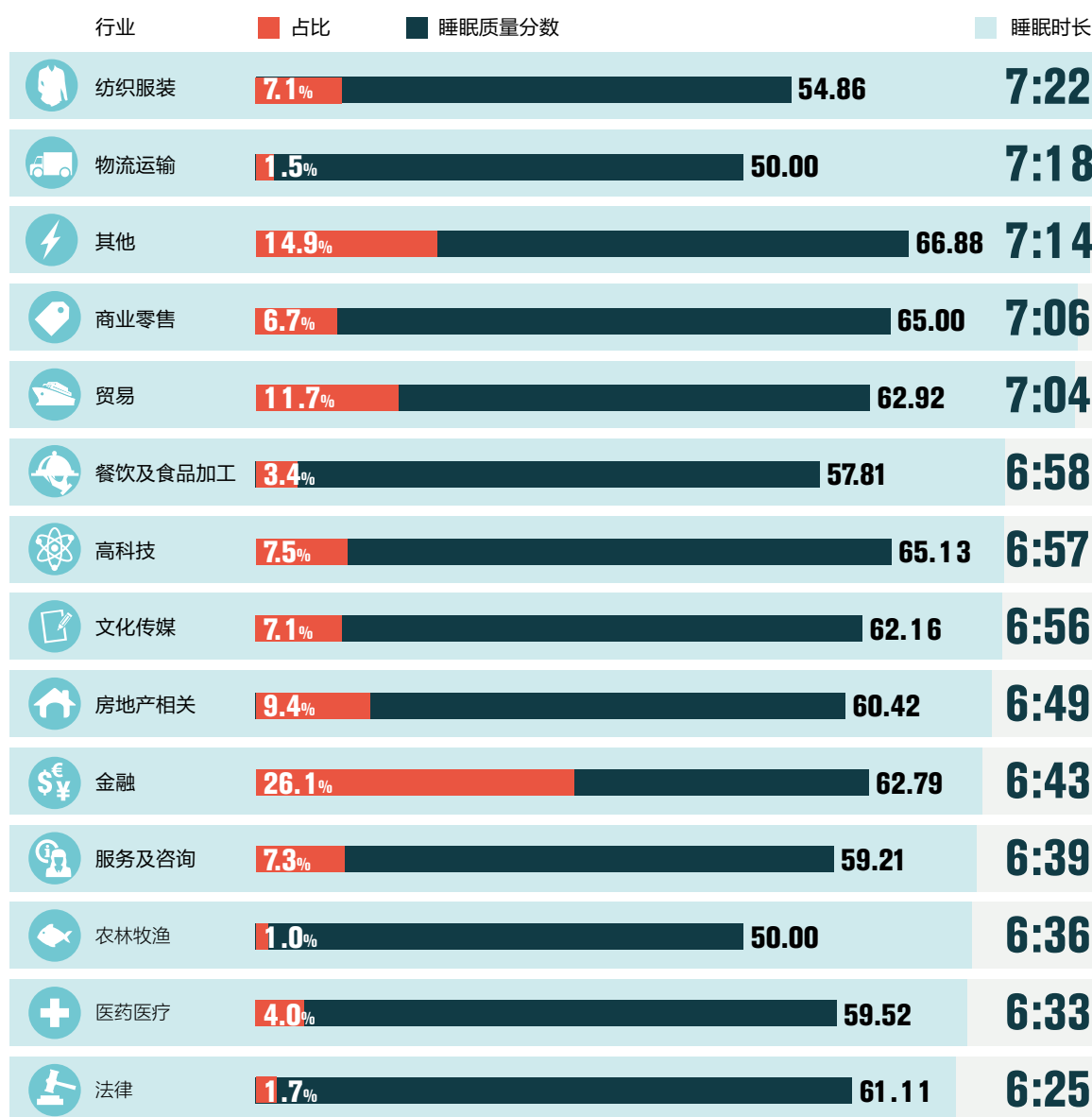
地域	占比	睡眠质量分数	睡眠时长
江西	0.8%	75.00	7:37
浙江	10.2%	62.00	7:13
河南	1.5%	50.00	7:11
北京	7.7%	65.00	7:07
广东	10.6%	62.50	7:07
四川	3.9%	63.80	7:00
海南	2.7%	64.30	7:00
山西	1.4%	60.70	7:00
江苏	12%	64.80	6:59

## 企业类型、规模与企业家睡眠状况

### 传统行业的企业家拥有更多睡眠

我们看到，处于传统行业的企业家拥有更多的睡眠时间，如纺织服装（睡眠时长 7 小时 22 分钟）和物流运输（睡眠时长 7 小时 18 分钟）；而在专业服务行业，睡眠时间则明显较少，如从事法律行业的企业家与其他行业的企业家相比，睡眠时长则明显减少，只有 6 小时 25 分钟。这表明，相较传统行业的企业家，专业服务行业的企业家需要花更多时间开拓和研究新的事物，而在传统行业，一般都有相对固定的运营模式。

### 不同行业企业家的睡眠状况



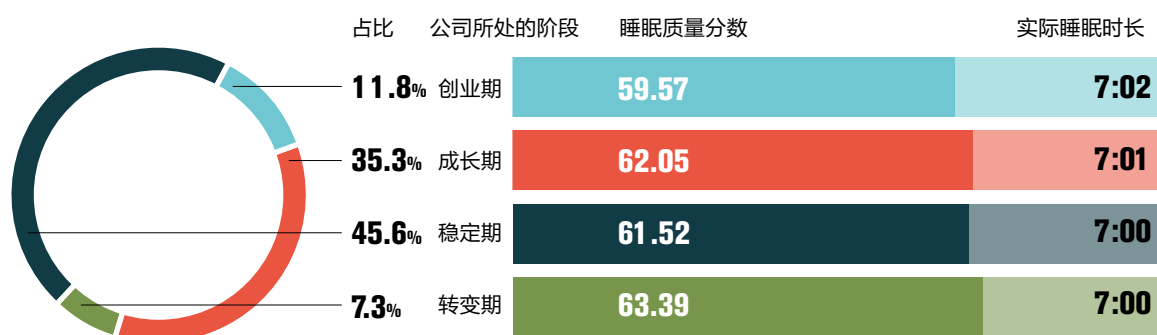
## 企业类型、规模与企业家睡眠状况

### 创业期的企业家睡眠质量最差

此次我们调研覆盖的更多是来自成长期和稳定期的企业家，创业期的企业家相比前两类睡眠质量更低，这表明，创业期的企业家精神状态更加脆弱，更容易因内在和外界而影响睡眠。

有趣的是，公司处于转变期的企业家，外界普遍认为他们会因为劳心公事而影响睡眠，但调查发现，尽管他们的睡眠时间较少，但睡眠质量分数达到 63.39 分，高于成长型和稳定性的企业。部分原因可能是这些企业家经历了公司创业、成长等磨砺之后，对自身状态有了更好的把握。

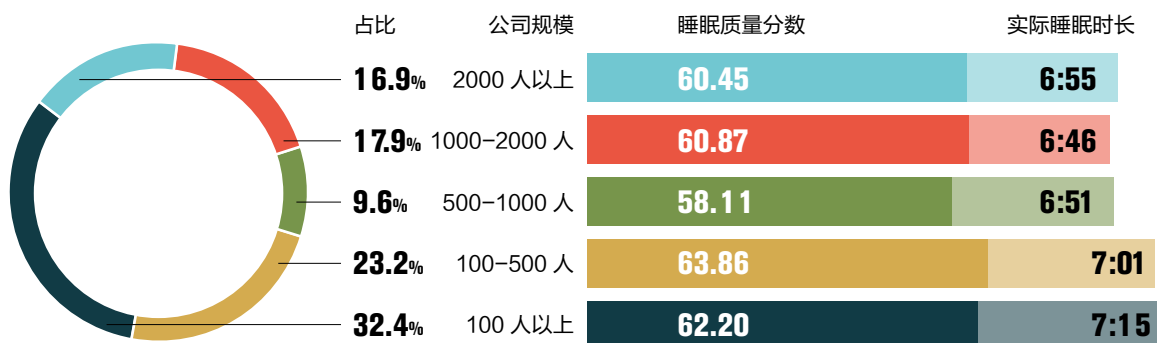
### 企业发展阶段与睡眠状况



### 100 人以下的企业家睡眠最长

调查也发现，企业规模越大，这些企业的企业家们的睡眠状况便越不佳。100 人以下的企业家睡眠最长。这和不同体量的公司所面临的不同压力关系密切。企业越大，决策者所肩负的压力越大，而压力是影响睡眠的主要因素之一。

### 企业规模与睡眠状况



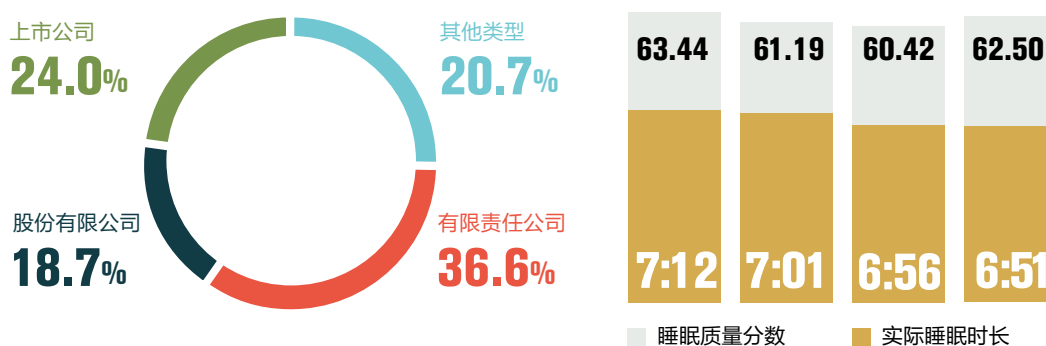


## 企业类型、规模与企业家睡眠状况

### 上市公司的企业家睡眠压力最大

从企业类型来看，股份有限公司的企业家睡眠质量最差，上市公司的企业家睡眠时间则是最短的，只有 6 小时 51 分钟，我们相信这与公司上市后所承担的压力有关，相比之下，有限责任公司的企业家们是最轻松的。

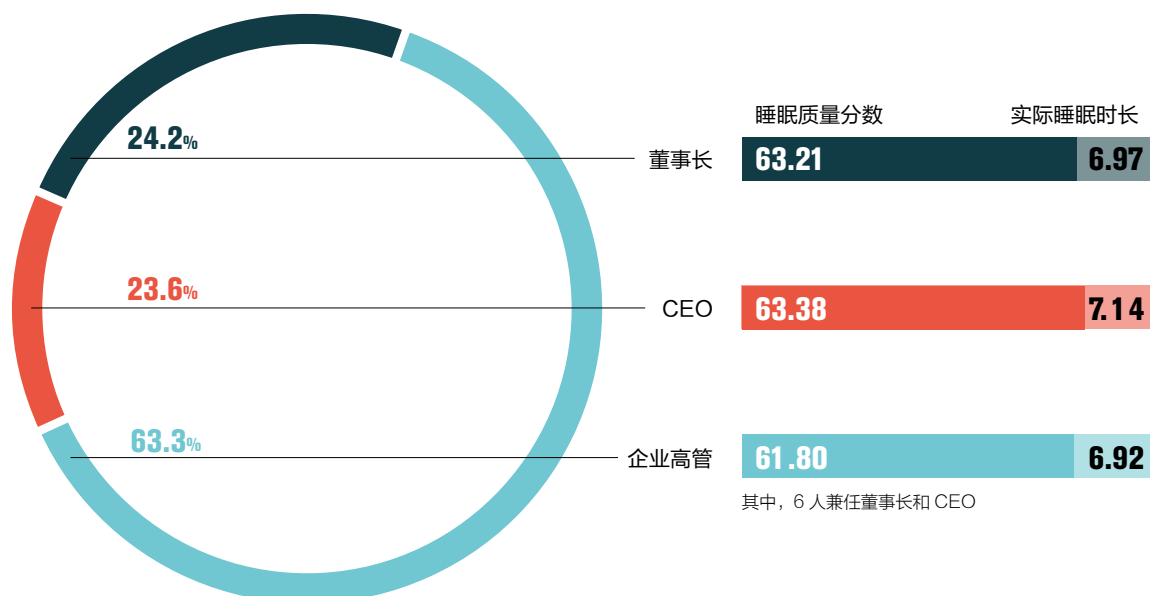
### 企业类型与睡眠状况



### 所处职位对于中国企业家睡眠质量的影响

CEO 睡眠状况最好，董事长的睡眠时长一般但睡眠质量较好。相比之下，企业高管的睡眠状况不容乐观。

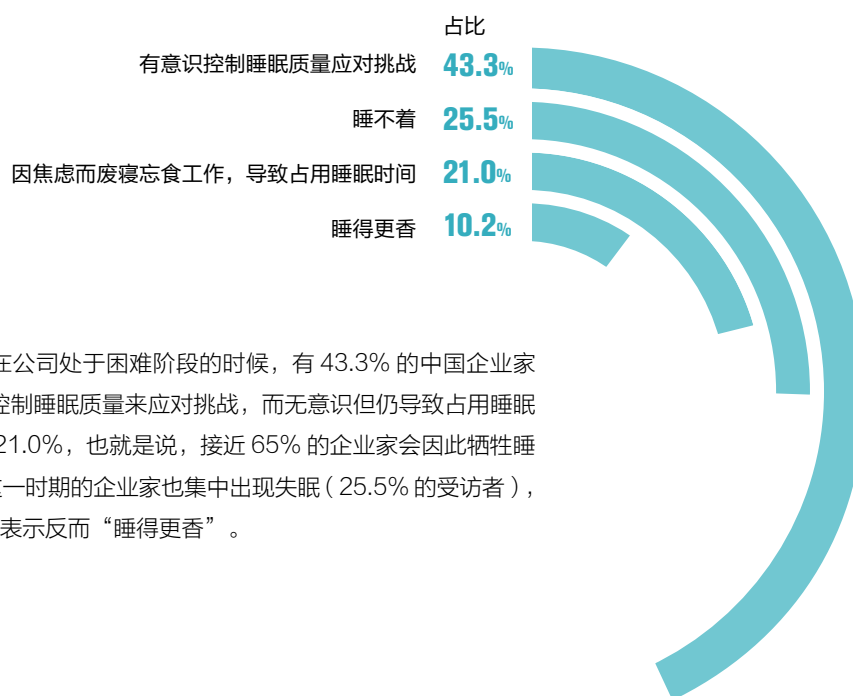
### 所处职位与睡眠状况



## 不同经营状况下企业家的睡眠状况

### 在困难时期，企业家往往会有意无意地牺牲睡眠

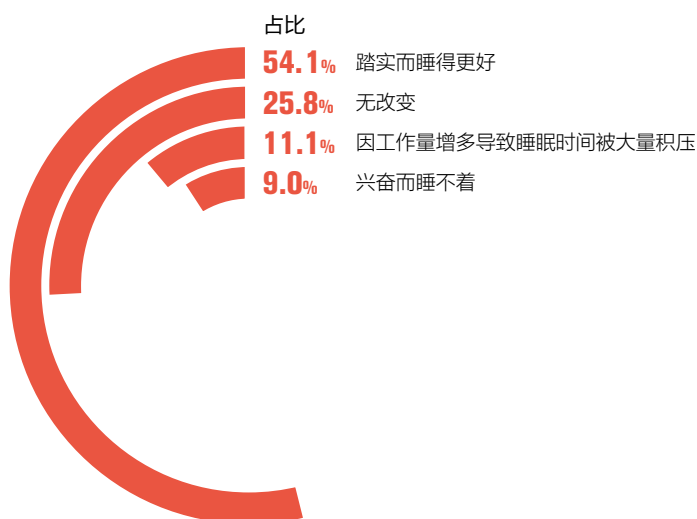
#### 公司处于困难阶段时的睡眠状况



调查发现，在公司处于困难阶段的时候，有 43.3% 的中国企业家会选择有意识地控制睡眠质量来应对挑战，而无意识但仍导致占用睡眠时间来工作的有 21.0%，也就是说，接近 65% 的企业家会因此牺牲睡眠时间。另外，这一时期的企业家也集中出现失眠（25.5% 的受访者），只有 10.2% 的人表示反而“睡得更香”。

### 在理想时期，企业家因踏实睡得更好

#### 公司盈利状况理想时的睡眠状况



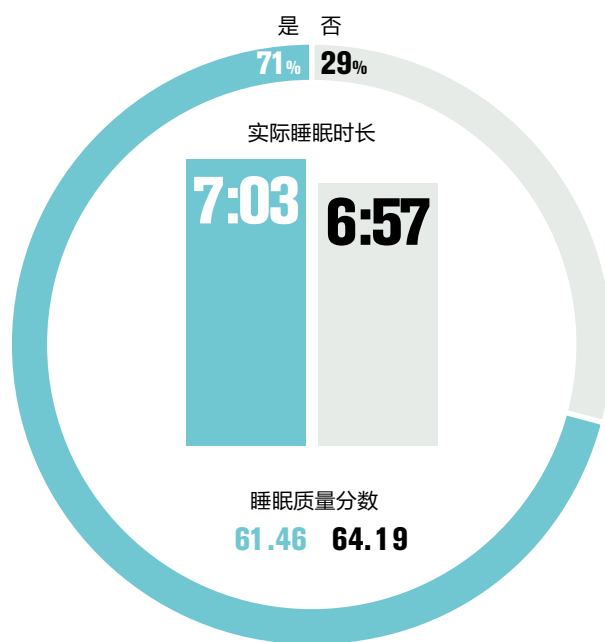
在公司盈利状况理想时，超过半数的企业家（54.1%）选择“踏实而睡得更好”，还有适得其反的，比如“因工作量增多导致睡眠时间被大量积压”（11.1%）、“兴奋而睡不着”（9.0%），也有一些企业家保持着平常心，认为自己的睡眠状况没有任何变化（25%）。归根结底，调节好心态，对睡眠质量的帮助很大。

## 不同经营状况下企业家的睡眠状况

### 对企业经营环境满意的企业家睡眠时间更长

企业家的睡眠时长受到企业经营环境的影响，那些对自己企业经营环境表示满意的企业家拥有更长的睡眠时间，相反的，对企业经营环境不甚满意的企业家，需要花费更多时间和精力处理各种棘手问题，睡眠时长要相对短一些。但有趣的是，后者的睡眠质量更高，这说明如果有效地进行睡眠管理，尽管没有充足的睡眠时间，但在困难时期也能睡得很好。

### 对企业经营环境是否满意



#### 《福布斯生活》睡眠建议

**早起。**生物学家克里斯托弗·兰德尔的研究称，早晨精力最充沛的人更能明确自己的长期目标，更有把握实现自己的目标。早起意味着工作尽早开始、提前结束，不仅是效率的体现，还能调整节生物钟，使入睡时间提前。

# 3 中国企业家睡眠方式及睡眠特征研究

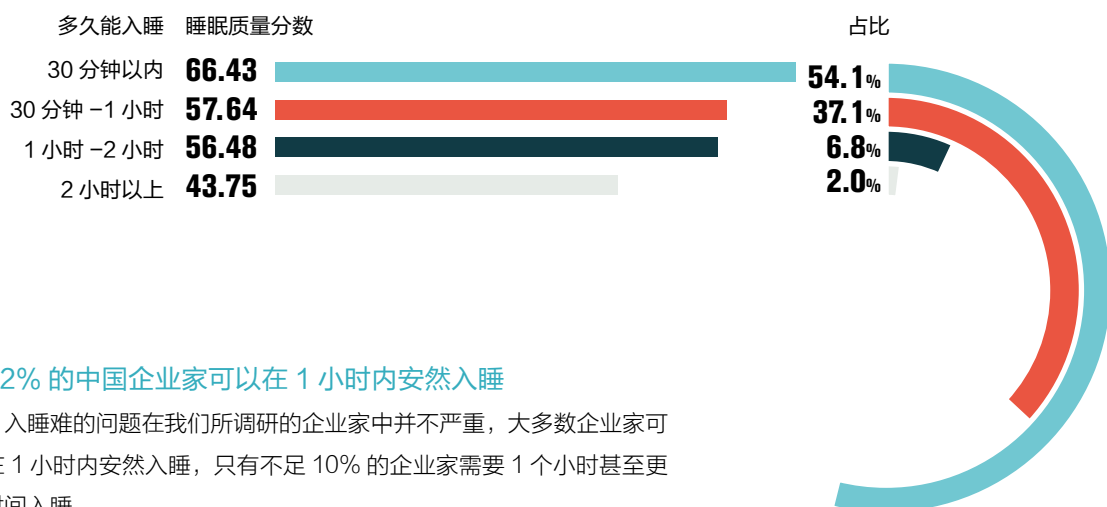
- 中国企业家较少有入睡难问题
- 三分之二的企业家会在午后有困意
- 中国企业家如何补觉
- 中国企业家最常有的非传统睡眠方式为“昼夜颠倒”
- 73% 的中国企业家出现过失眠情况
- 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

“缺乏深眠”依然是中国企业家面临的主要问题之一，而且，超过九成的人存在不同程度的失眠。浅睡对于缓解大脑和身体的疲劳作用非常有限，只有深眠才是恢复精力的“良药”，这也是为什么调查发现中国企业家的睡眠时长普遍不短，但睡眠质量却一般，而且“无论睡多久都不能解乏”，影响企业家白天的工作状态和效率。我们发现，有三分之二的企业家会在白天有困意，且集中在午后。对于企业家而言，如果有足够的睡眠时间，应该采取更科学的方式让这些时间变得更加有效，提高睡眠质量，为第二天的工作准备更充足的精力。

另一个值得关注的研究结果是，有 28.5% 的中国企业家面临着不同类型的睡眠疾病，这些疾病需要引起企业家们的重视，尤其是像“睡眠呼吸暂停”这一类症状极有可能危及生命安全。

## 中国企业家较少有入睡难问题

### 入睡所需时长



### 91.2% 的中国企业家可以在 1 小时内安然入睡

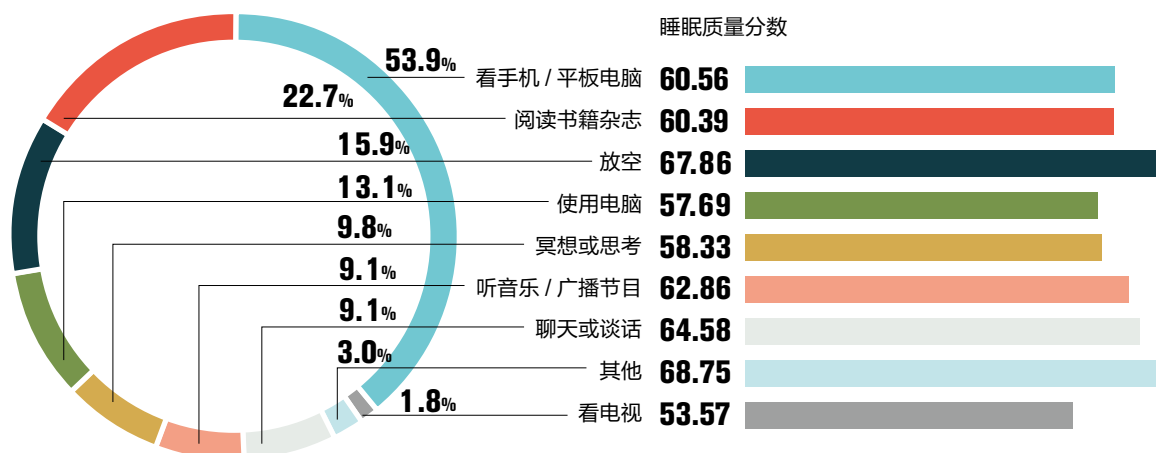
入睡难的问题在我们所调研的企业家中并不严重，大多数企业家可以在 1 小时内安然入睡，只有不足 10% 的企业家需要 1 个小时甚至更长时间入睡。

### 53.9% 的中国企业家入睡前喜欢浏览手机 / 平板电脑

企业家的睡前行为很好地体现了科技对于日常生活的渗透，并改变人们的生活习惯。入睡前，超过五成企业家选择看手机或平板电脑，这说明获取资讯或者与朋友沟通交流是企业家入睡前频率较高的活动，同时，也不排除越来越多的企业家选择通过手机 / 平板电脑进行阅读或收看节目，从而取代了传统获取这些内容的渠道。

其次，入睡前企业家常常还会阅读书籍杂志、放空、用电脑、冥想或思考。值得注意的是，选择“放空”的受访者，其睡眠质量分数达到 67.86 分，这也表明在睡前尽可能从事无太多脑力负担的活动不仅有助于入睡，也可提高睡眠质量。

### 入睡前做什么



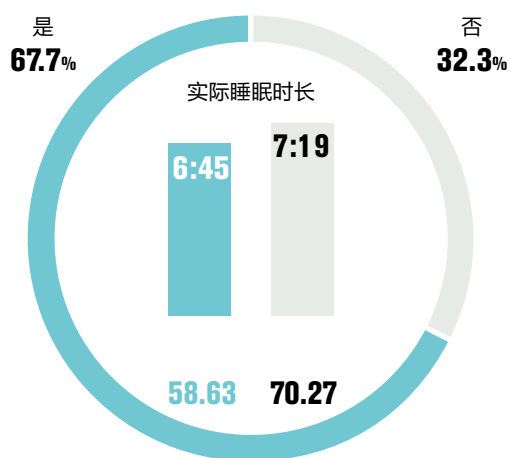
## 三分之二的企业家会在午后有困意

### 睡眠时长较短和睡眠质量较差的企业家更容易在午后犯困

我们发现，有三分之二的企业家会在白天有困意，时间段主要集中在下午 1 点至 2 点，而这些企业家普遍呈现较短的睡眠时长和较低的睡眠质量。

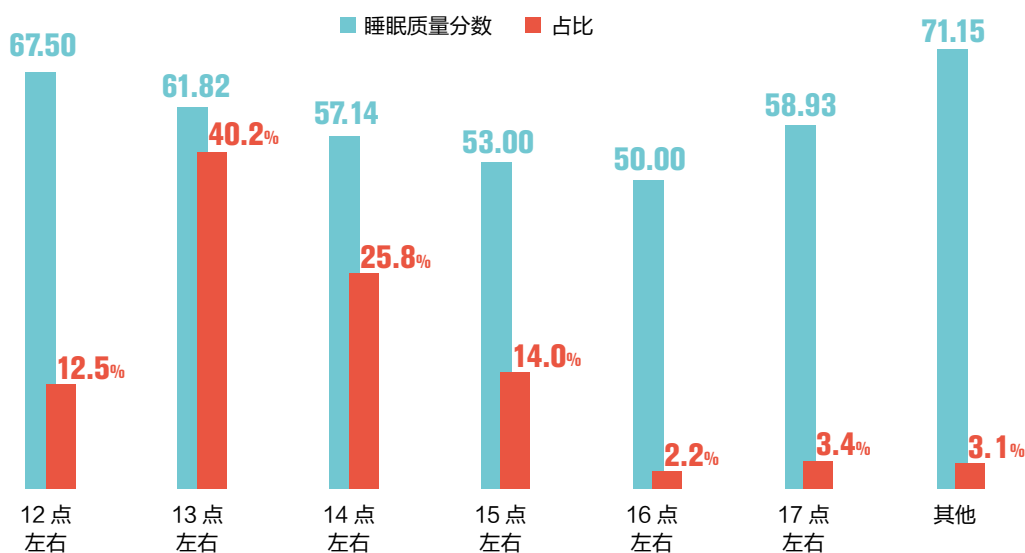
虽说犯困的原因多种多样，也有可能是心理原因和工作原因，但这些企业家的睡眠状况确实不佳，所以，如果无法延长正常的睡眠时长或改善睡眠质量，那么，补充睡眠不失为改善白天状态的一种必要手段。

### 是否午睡



根据日本文部科学省实施的科学研究显示，短暂的午睡能够有效缓解困倦和疲劳，提升下午的工作效率以及夜间的睡眠质量；但如果睡眠时间过长，反而会降低工作效率，午睡的时间不超过 1 小时为宜，时间长了进入深度睡眠，醒来会感到不适应。

### 平日白天午睡或小憩困顿时间段

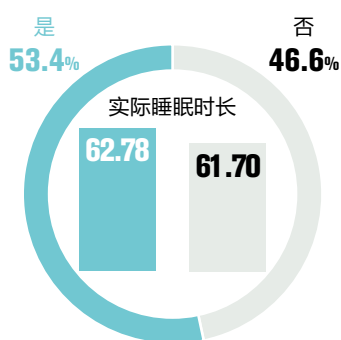


## 中国企业家如何补觉

### 超过一半的中国企业家会小憩午睡

超过一半企业家会在中午小憩午睡，而这些企业家中，有九成的午睡时长在 1 小时以内，20 - 30 分钟号称最佳午睡时间，可使工作表现和整体灵敏度提高，午睡的企业家在不知不觉中拥有了应对下午工作的优势。

#### 是否小憩



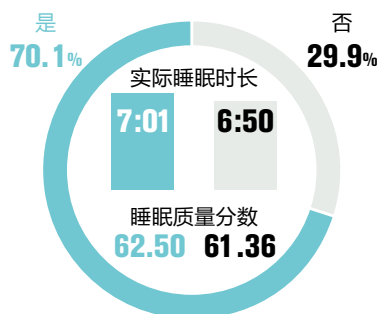
#### 平日白天午睡或小憩时长

睡眠质量分数	占比
30 分钟以内	65.49 46.3%
0.5-1 小时	61.52 43.6%
1-2 小时	54.17 9.1%
超过 2 小时	65.00 1.0%

### 中国企业家非工作日补觉的时间并不长

非工作日补觉的企业家占到七成，这些本身重视睡眠的企业家拥有更长的实际睡眠和更好的睡眠质量。同时我们也注意到，企业家非工作日补觉的时间并没有太长，平均在 1 - 2 小时。对比企业家平均睡眠时长，这 1 - 2 小时的补足，将使企业家在非工作日拥有一个恰好充足的睡眠时长。

#### 是否非工作日补觉



#### 非工作日补觉时长

睡眠质量分数	实际睡眠时长	占比
67.17	6:54	1 小时以内 28.0%
60.71	7:00	1-2 小时 45.3%
57.39	6:56	2-3 小时 16.8%
62.50	7:05	3 小时以上 9.9%

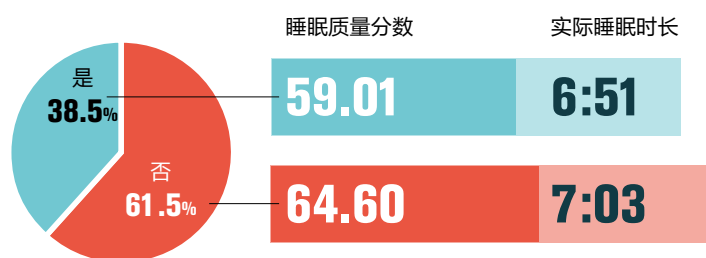
## 中国企业家最常有的非传统睡眠方式为“昼夜颠倒”

### 超过三分之一的中国企业家有非传统睡眠

非传统睡眠并非不正常，我们研究非传统睡眠的目的是，通过考察怎样的非传统睡眠方式被企业家广泛采用，来理解企业家对睡眠的态度。

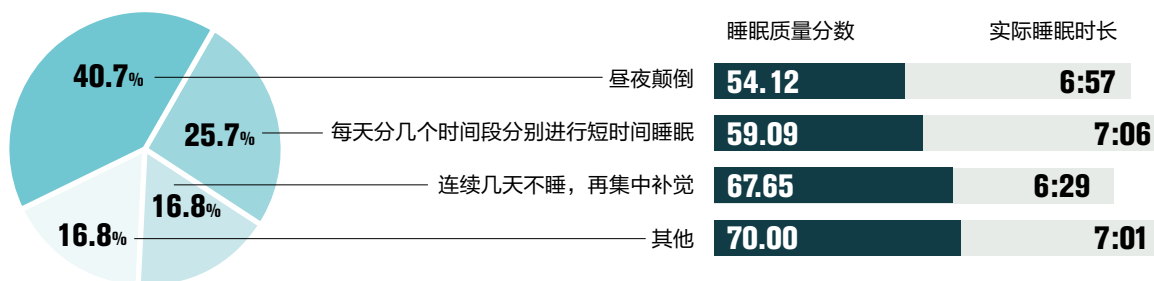
在此次研究中，有这类行为的企业家相对无非传统睡眠的企业家有着较低的睡眠质量和睡眠时长，他们最常有的非传统睡眠方式为“昼夜颠倒”（占 40.7%），而“每天分几个时间段分别进行短时间睡眠”的方式也被四分之一的企业家采用。

### 是否有非传统睡眠



依文集团董事长夏华表示，自己改善睡眠的方法就是化整为零，她每天会在汽车上度过四五个小时，利用通勤路上的时间补觉。

### 非传统睡眠方式类型



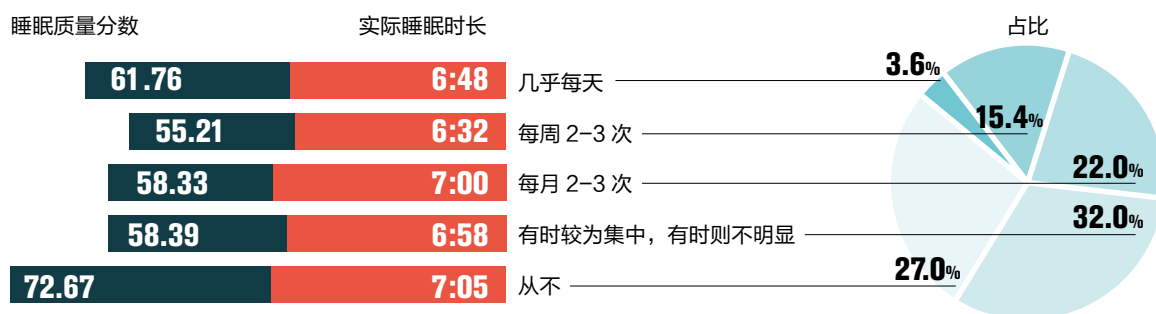


## 73% 的中国企业家出现过失眠情况

### 失眠问题值得引起中国企业家关注

没有失眠情况的企业家占比略超四分之一。在有失眠情况的企业家中，较多的失眠情况为“有时较为集中，有时则不明显”，而“几乎每天”和每周都有的这类轻度和中度失眠情况发生在 19.1% 的样本企业家中。由此可见，失眠的问题值得引起企业家群体的关注。

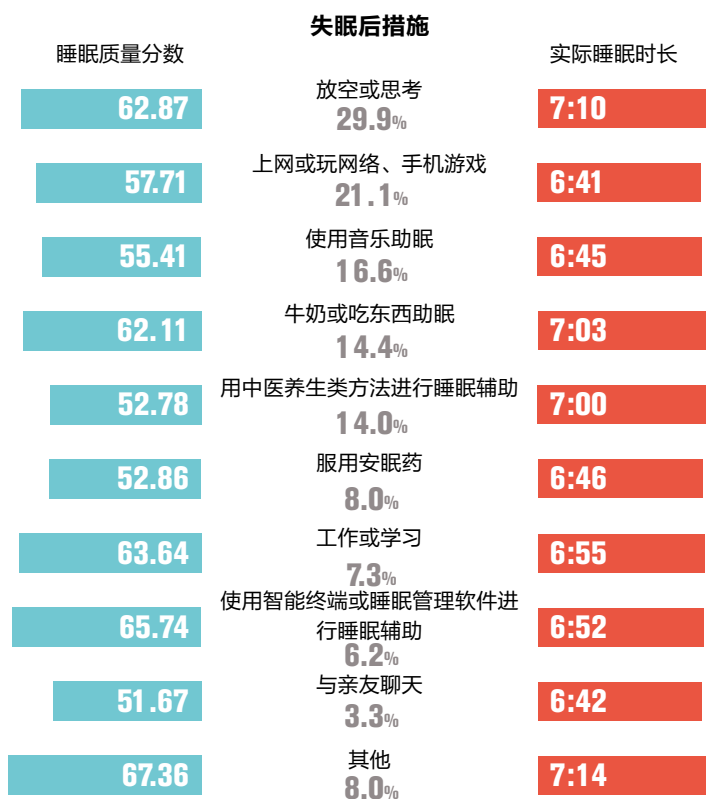
### 失眠频率



### 8.0% 的人失眠后选择服用安眠药

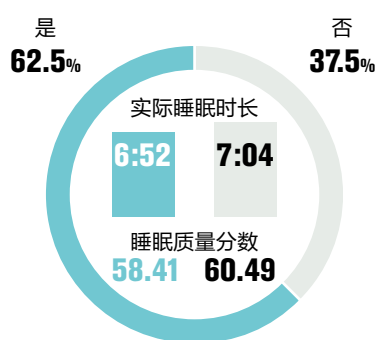
如遇失眠，企业家大多选择放空、思考、上网玩游戏和听音乐。实际上，失眠情况下，放松训练和自我暗示催眠是治疗失眠的更好选择，而上网、玩游戏等可能给心理带来更多兴奋或紧张因素，并不推荐。只有 8.0% 的受访者在失眠后选择服用安眠药，这说明企业家不会盲目通过药品来辅助睡眠。

同时，调查也显示，在遭遇失眠的时候，企业家往往不止采用一种手段（平均每人使用 1.3 种措施改善睡眠）以期更好入睡。



## 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

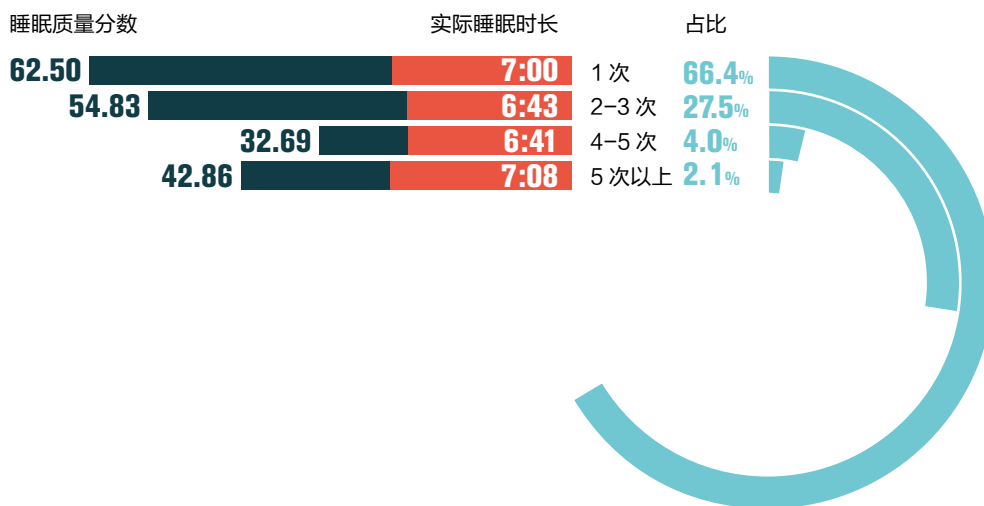
### 是否半夜醒来



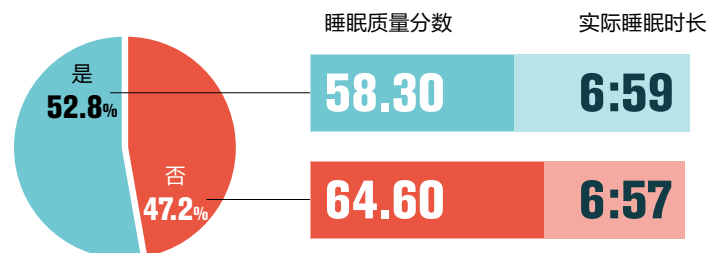
### 33.6% 的企业家半夜醒来超过 1 次，多梦者占比超过一半

六成企业家有半夜醒来的睡眠问题，其中更有 33.6% 会醒来超过 1 次。多梦者占比超过一半，从数据可以说明多梦企业家的睡眠尽管时间较长，但睡眠质量明显不是很高（或者并没有受访企业家自认的那么高），半夜醒来以及多梦影响深度睡眠，从而使睡眠质量大打折扣。

### 半夜醒来次数



### 是否多梦



## 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

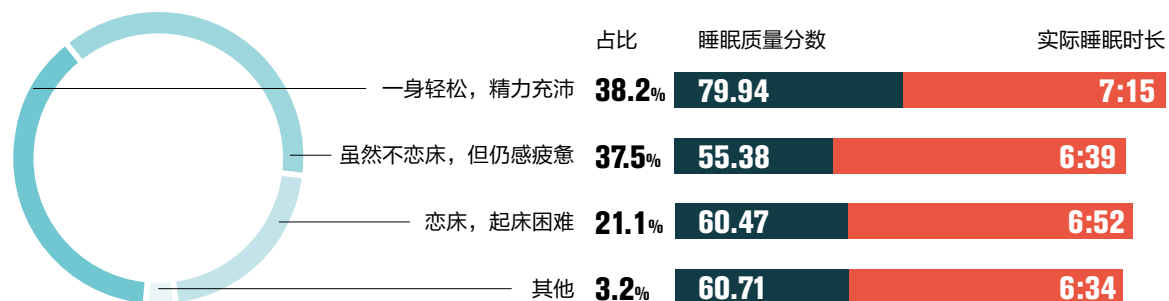
### 多梦者睡醒后状态



### 多梦者白天更容易疲惫

相比非多梦的企业家，接近半数多梦的企业家表示虽然醒后不恋床，但仍感疲惫。醒来后“一身轻松，精力充沛”的企业家占比在多梦者中仅 23.1%，在非多梦者中达 38.2%。这一定程度上也说明了睡眠质量与新一天精神状态的联系，多梦导致睡眠质量下降，从而影响白天的工作。

### 非多梦者睡醒后状态

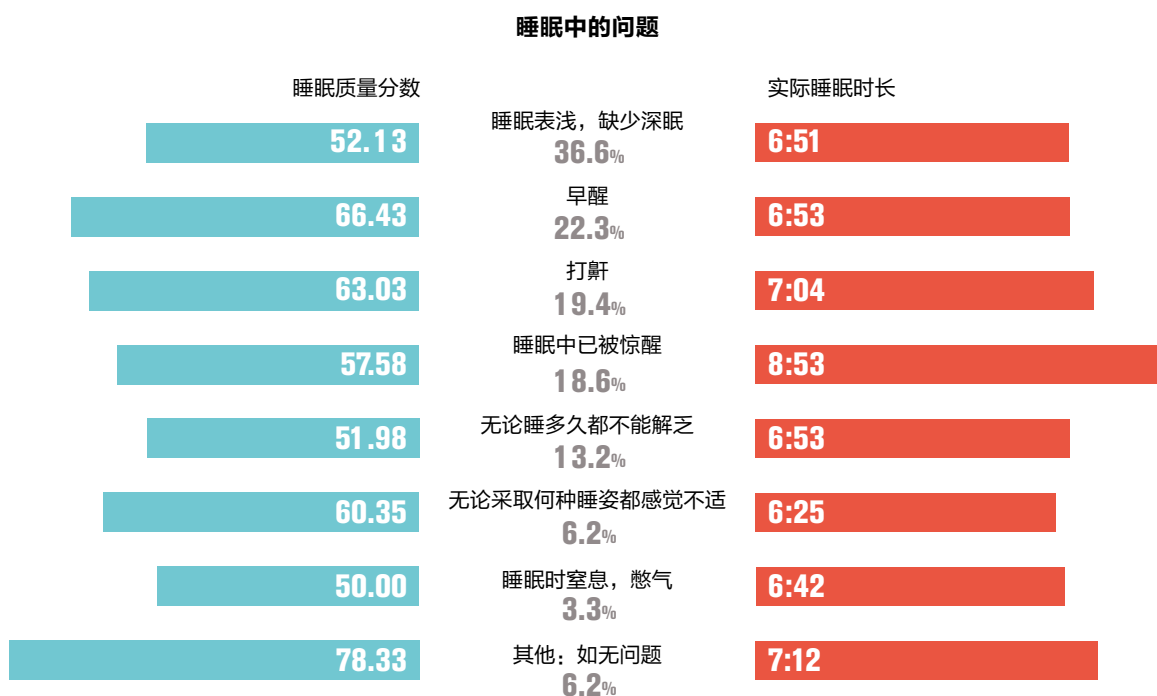


研究表明，占整个睡眠时间大约 55% 的浅睡期和轻睡期，对解除疲劳作用甚微，而只有进入深睡眠状态的中睡期、深睡期及快速眼动睡眠期，才对解除疲劳有较大作用，此时是大脑不进行活动的深度休息，而这种深度睡眠只占整个睡眠时间的 25%。

## 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

### 缺乏深眠是中国企业家普遍面临的问题

除失眠、多梦外，不少企业家还有睡眠表浅和早醒、易被惊醒等轻度睡眠问题。数据显示，受访的中国企业家或多或少经受不同程度睡眠问题的困扰，而且多数人面临的困扰不止一项，其中最多人表示“睡眠表浅，缺乏深眠”（36.6%），这也解释了为何许多受访者睡眠时长不短但睡眠质量不高，因为浅睡对于缓解大脑和身体的疲劳的作用非常有限，所以，也有 13.2% 的受访者认为“无论睡多久都不能解乏”，只有深眠才是恢复精力的“良药”，而这正是目前中国企业家所欠缺的。

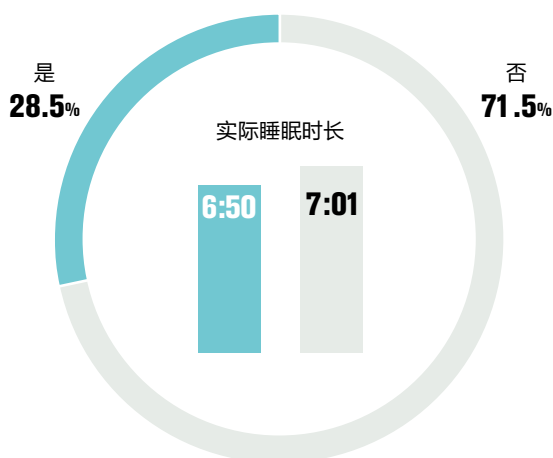


### 《福布斯生活》睡眠建议

**小憩。**一项德国的研究称，6 分钟的睡眠即可以起到提高记忆力的作用。美国太空总署的科学家也发现，午睡 24 分钟，可使工作效率提高 34%，头脑的整体灵敏度提高 54%，并有保护心脏的作用。

## 中国企业家的睡眠问题与睡眠疾病

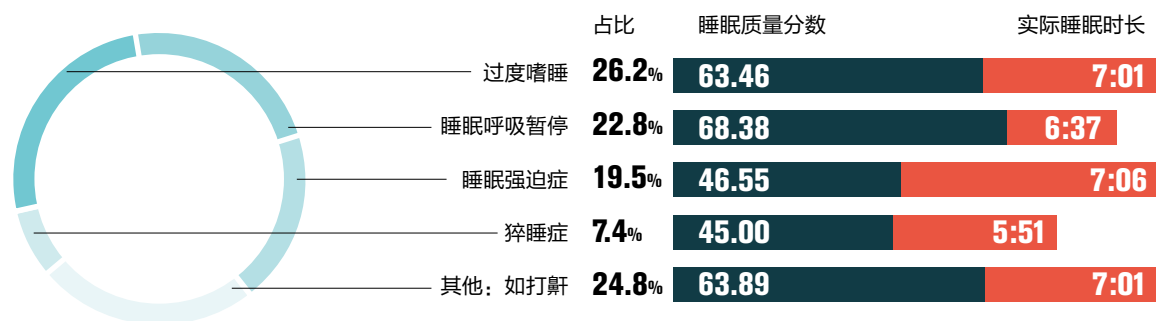
### 是否有睡眠疾病



### 睡眠疾病需要引起重视

同时，有 28.5% 的中国企业家更面临着不同类型的睡眠疾病，疾病的症状并不集中，而且这些疾病需要引起企业家们的重视，尤其是像“睡眠呼吸暂停”（22.8% 的人选择此项）这一类症状极有可能危及生命安全。

### 睡眠疾病类型



注：部分受访企业家有多种睡眠疾病

# 4 中国企业家 影响睡眠因素研究

- 良好的健康状况会带来优质睡眠
- 个人生活习惯决定睡眠质量高低
- 精神压力易引起睡眠障碍
- 工作方式不同导致睡眠差异
- 家庭对于睡眠的影响
- 兴趣爱好有益睡眠

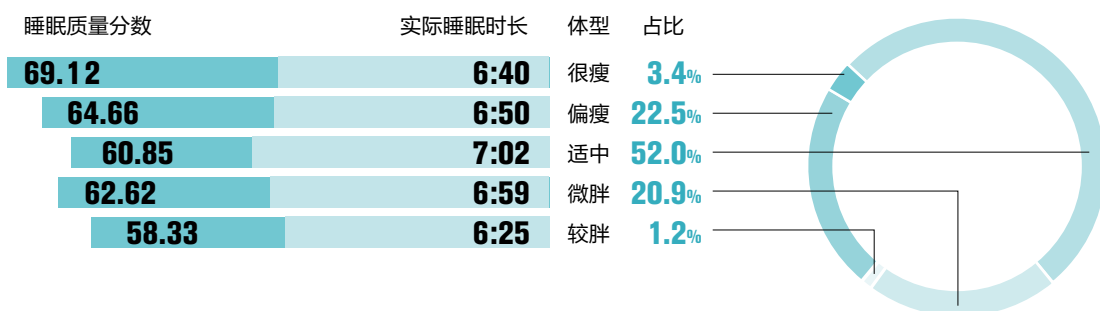
影响中国企业家睡眠时长及睡眠质量的内因与外因很多，主要分为身心健康状况、工作与事业以及个人生活方式三大类。本次调查发现，拥有良好健康状况的企业家普遍睡得比较好。肥胖、亚健康导致的精力不充沛以及对医疗药物的依赖不仅使企业家的睡眠时长缩短，并且严重影响其睡眠质量。来自事业的精神压力也对企业家的睡眠产生了消极影响。在不同的工作模式下，受访企业家的睡眠状况也表现出了较大差异。密集的商务应酬，高强度的加班工作以及频繁的出差出国都会扰乱正常的睡眠。相反，计划周密且有效执行计划的企业家和拥有忠诚团队的企业家通过合理安排工作进度与人力资源，获得了较为优质的睡眠。此外，美满的家庭和有益身心的兴趣爱好能显著地帮助企业放松身心，排解压力，最大程度降低睡眠障碍的出现概率。

## 良好的健康状况会带来优质睡眠

### 体型适中的人睡眠时长较理想，体型越胖睡眠质量越差。

体型对健康的指示作用是较为直接的。本次调查发现，体型偏瘦和偏胖者的睡眠时长都较短，而体型适中的人，睡眠时长则较为理想。此外，体型与睡眠质量也呈现了一定相关性，体型越胖，睡眠质量越低。很瘦的人虽然平均睡眠时长只有6小时40分钟，但睡眠质量分数最高。

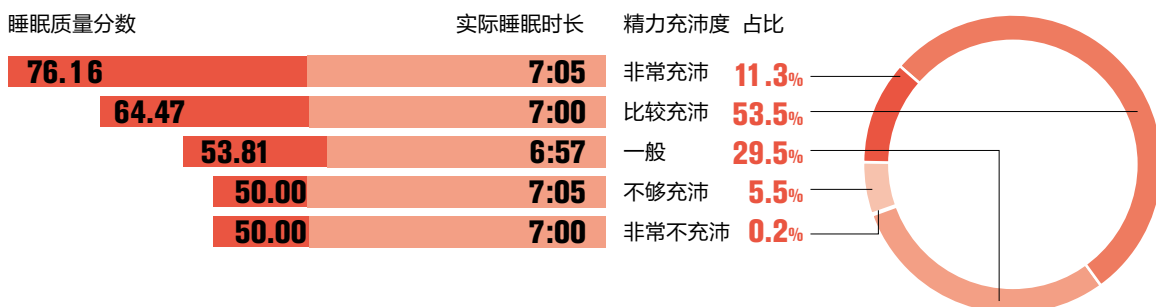
#### 体型对睡眠的影响



### 保持精力充沛是良好睡眠的基础

精力充沛的受访者，不仅拥有充裕的睡眠时间，而且睡眠质量明显高于精力不充沛的人群。有一部分的受访企业家认为自己精力不够充沛或不充沛，他们的睡眠质量平均得分仅为50分，远远低于平均水平。

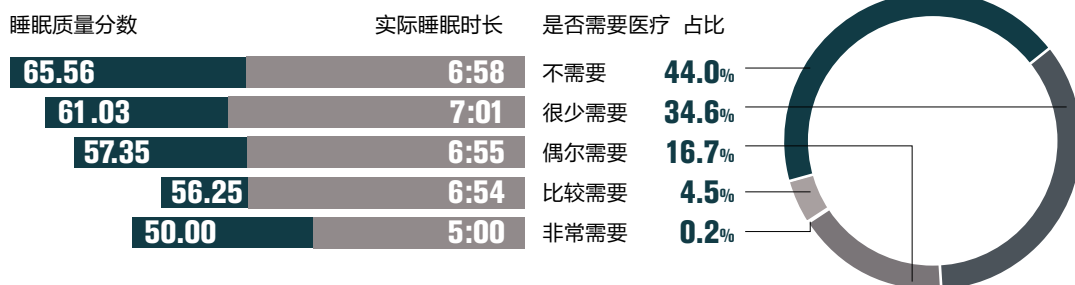
#### 精力充沛与否对睡眠的影响



### 对医疗手段的依赖程度越高，睡眠质量越低。

八成左右的受访者在日常生活中不需要或很少依赖医疗手段，他们的睡眠情况明显好于依赖医疗手段的受访者。而对医疗手段的依赖程度越高，反映出身体健康状况越糟糕，这部分人的睡眠也同样不容乐观，不仅睡得较少，而且质量不高。

#### 医疗手段对睡眠的影响

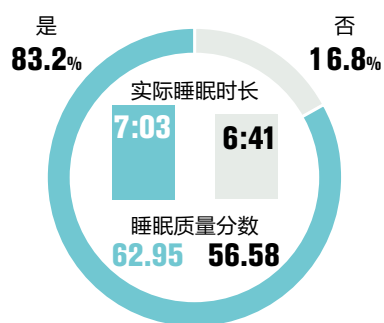


## 个人生活习惯决定睡眠质量高低

### 饮食不规律者睡眠情况也不佳

吃饭时间是否规律直接影响到睡眠时间。本次调查中的大多数企业家都遵循规律的饮食习惯，但也有少部分企业家因各种原因无法将一日三餐条理化，而他们的睡眠因消化道系统的不规则运转也受到影响，平时睡眠时长只有 6 小时 41 分钟。

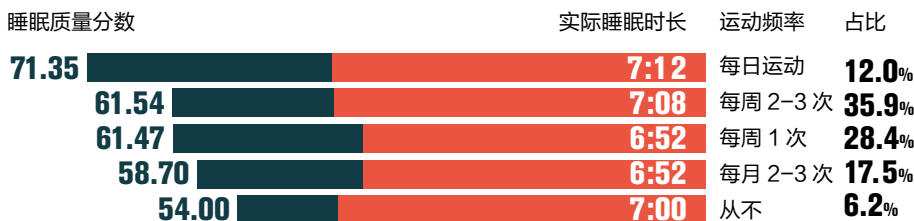
### 饮食习惯是否影响睡眠



### 运动对睡眠的促进作用明显

是否运动越多，睡得越好？这一结论得到了数字的印证。作为工作量最大，工作节奏最为忙碌的一群人，许多企业家常常忽略了日常运动的必要性，实际上，运动频次不仅与平均睡眠时长成正比，与睡眠质量也呈正比关系。每天运动的人睡眠时间更长，睡眠质量更高。相反，从不运动的受访者睡眠质量排名最靠后。

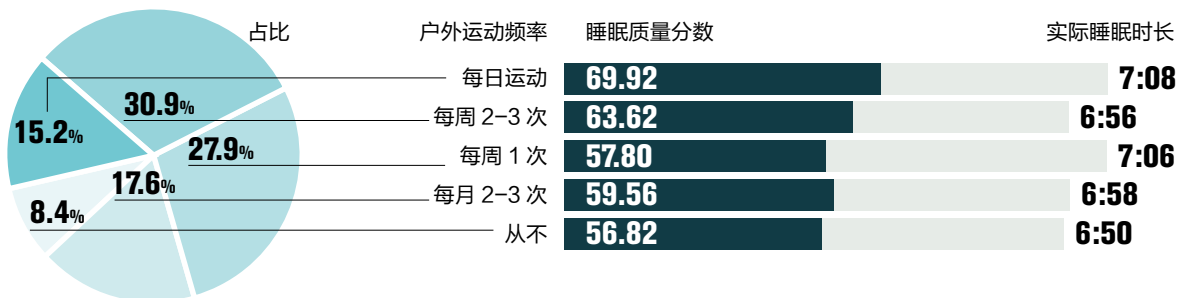
### 运动对睡眠的影响



### 户外运动可有效增进睡眠

在诸多运动形式中，户外运动因能更多地接受日光照射而对健康的价值较高。户外运动频率与睡眠时长和睡眠质量成正比，从不进行户外运动的受访企业家，平均睡眠时长只有 6 小时 50 分，睡眠质量得分仅为 56.82 分。

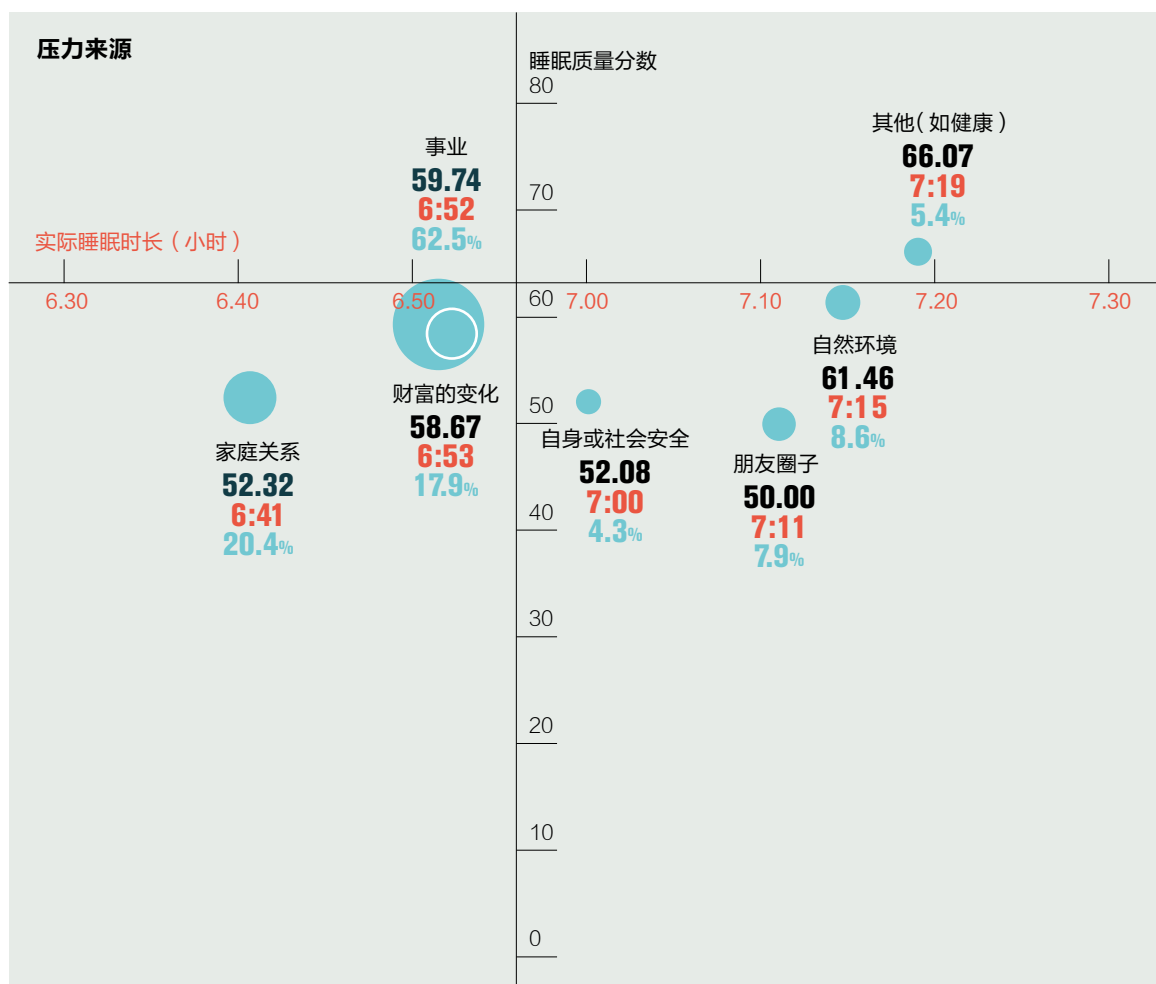
### 日光照射对睡眠的影响



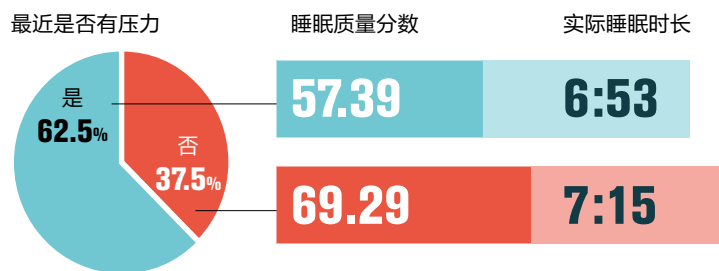


## 精神压力易引起睡眠障碍

来自事业的精神压力是影响企业家睡眠的重要因素



### 压力对睡眠的影响



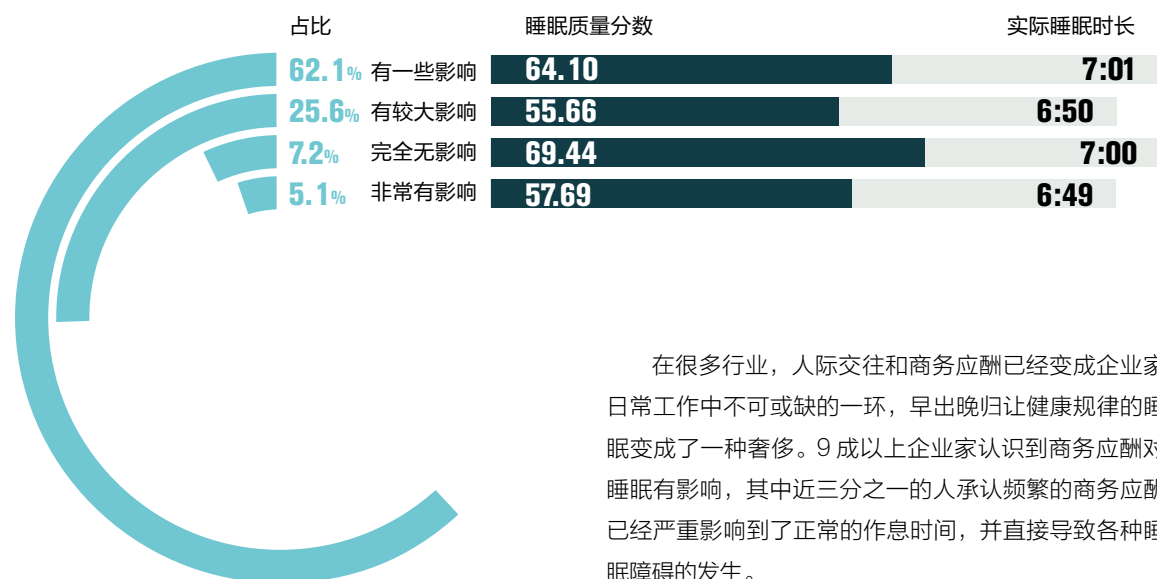
在对企业家精神压力的调查中，我们发现，三分之二的受访企业家都表示最近感到有压力，并因为压力的出现而睡眠时间较短，睡眠质量也较差。

在造成压力的各种来源中，占比最多的是事业，高达62.5%，其次是家庭关系和财富变化，分别为20.4%和17.9%。精神压力来源于以上三种的人群，平时睡眠时长都不超过7小时，睡眠质量得分也没有超过60分。

## 工作方式不同导致睡眠差异

### 频繁的商务应酬是睡眠的大敌

#### 商务应酬对睡眠的影响

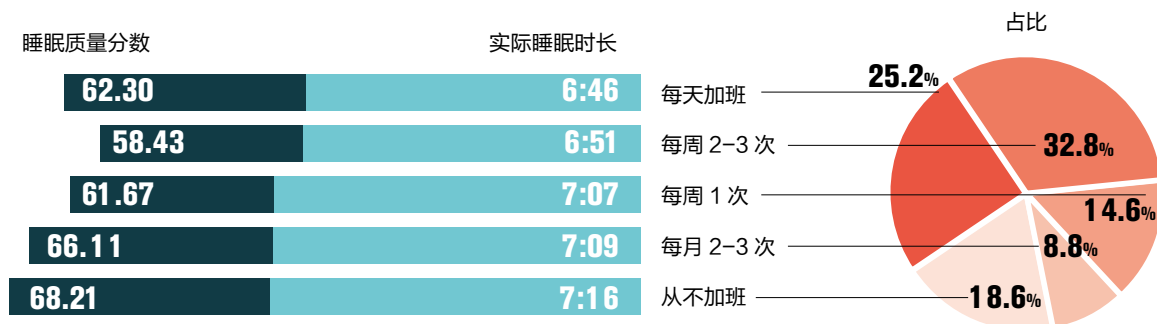


### 加班对睡眠质量和时长有明显的负面影响

在追逐事业和积累财富的过程中，延长工作的物理时长是很多企业家主动或被动的选择。超过四分之一的企业家每天加班，近三分之一的企业家每周加班次数为两到三次。不过，高强度的加班对于睡眠却是不折不扣的损害，加班频率与睡眠时长和睡眠质量均成反比。

另有 18.6% 的企业家遵循“今日事，今日毕”的原则，从不加班，这部分企业家不仅睡眠指数较高，工作与生活的安排也更为合理高效。

#### 加班对睡眠的影响



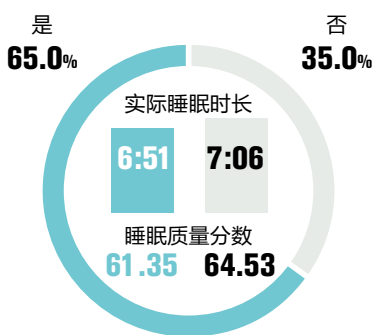
## 工作方式不同导致睡眠差异

### 大多数企业家经常出差，但认为出差对睡眠的影响可以克服

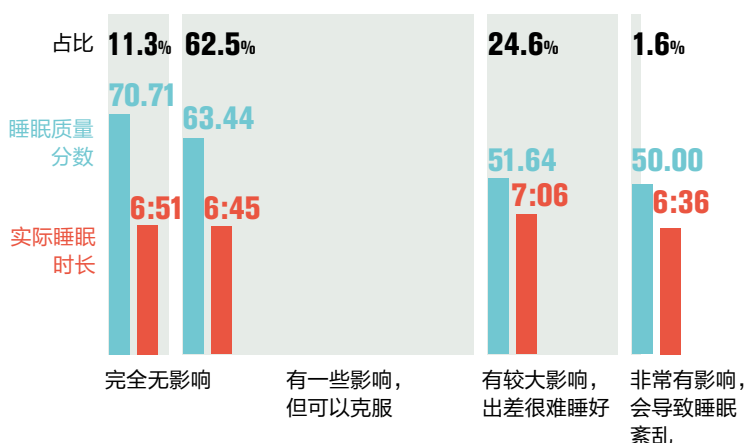
65% 的企业家经常出差或出国，他们有着比不经常出差 / 出国的企业家略低的睡眠质量和睡眠时长。

另外，大部分企业家认为经常出差或出国虽然要不断适应各种水土环境，但对睡眠的影响还是可以克服的。而不习惯出差或出国的企业家则认为时差、环境改变等情况会让睡眠趋于紊乱。

是否经常出差 / 出国



出差 / 出国对睡眠的影响



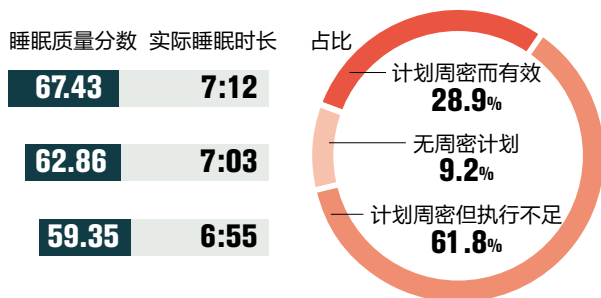
### 计划周密且有效执行的企业家拥有最好的睡眠质量和平均睡眠时长

超过六成的企业家虽然计划周密但常常执行不足，他们的睡眠质量及平均睡眠时间都是最低的。计划周密且有效执行计划的企业家能够合理安排时间，因此最能把控自己的睡眠状况，产生失眠的概率也最小。

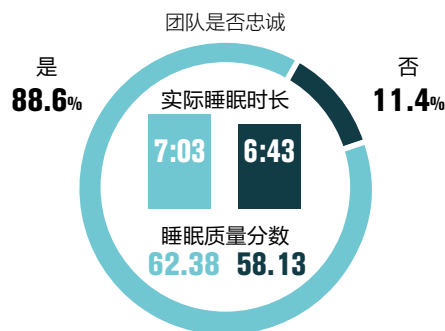
### 忠诚的团队对企业家的睡眠产生了积极的影响

一个忠诚高效的团队有利于各项工作的顺利开展，也对企业家的个人生活产生积极作用。本次调查中的大多数受访企业家认为自己拥有忠诚的团队，他们的睡眠也明显好于没有忠诚团队的企业家。

工作计划能否有效实施对睡眠的影响



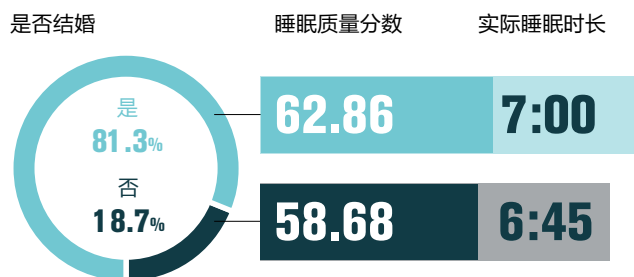
工作团队对睡眠的影响



## 家庭对于睡眠的影响

### 已婚企业家比未婚企业家拥有更好的睡眠状况

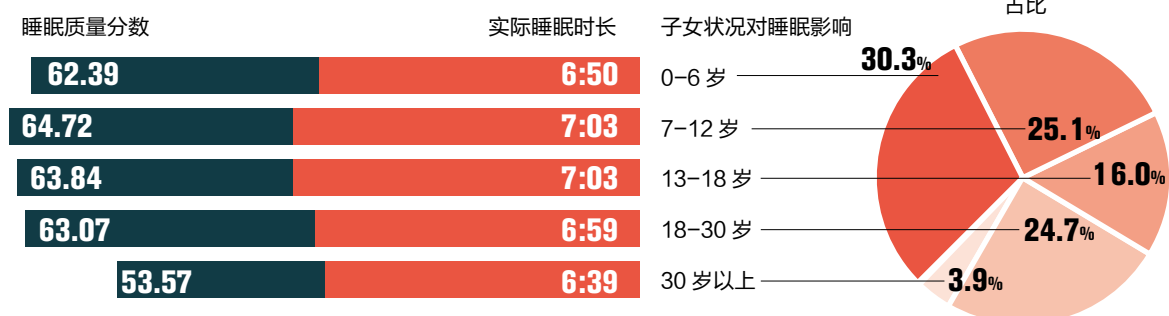
#### 婚姻状况对睡眠的影响



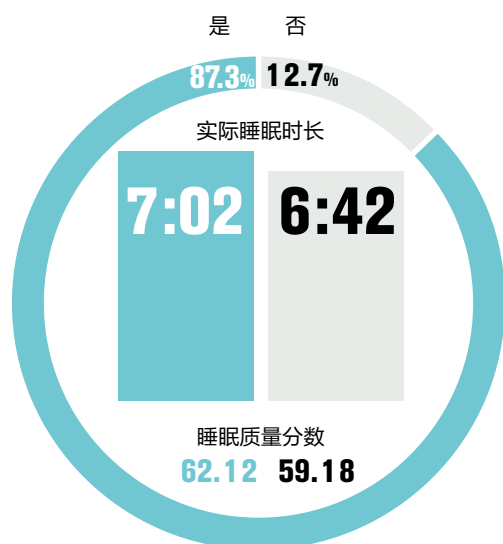
八成以上的受访企业家已婚，生活模式的相对固定给他们的事业带来了更多保障和动力，因此已婚企业家睡得更为踏实，平均睡眠时长也更接近理想水平。

### 有 0-6 岁和 30 岁以上子女的企业家的睡眠状况较差

#### 子女状况对睡眠的影响



#### 与家庭成员居住对睡眠的影响



子女也是影响企业家睡眠的重要因素之一，有两个年龄段子女的企业家睡眠质量较差。首先，拥有 0 - 6 岁子女的企业家，事业往往处于上升期，工作、家庭、社会等各方面的责任较重，对睡眠产生了一定的消极作用，尽管睡眠质量尚可，但平均睡眠时间不足。其次，拥有 30 岁以上子女的企业家一般年龄偏大，受生理条件及疾病等因素的影响，睡眠质量及平均睡眠时长都比年轻企业家略差。

#### 与家庭成员居住在一起的企业家睡眠较好

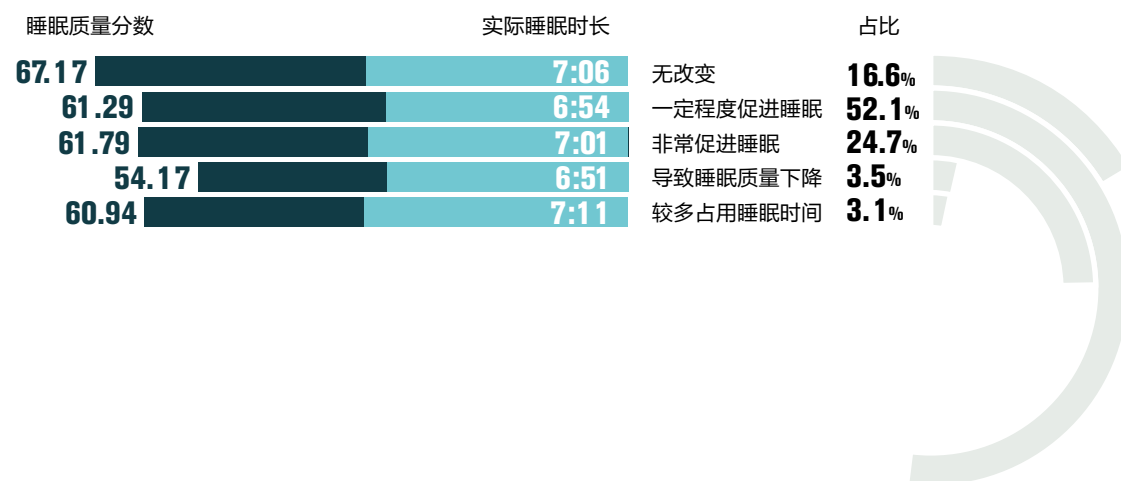
近九成受访企业家与家庭成员同住，这样有利于生活方式的规律化和健康化，比起独居也更容易获得照顾，因此这部分企业家的睡眠状况相对理想。

## 兴趣爱好有益睡眠

### 大部分企业家认同兴趣爱好对睡眠有积极影响

认为兴趣爱好在一起程度上促进睡眠的企业家占比最多，达半数以上。甚至还有 24.7% 的企业家认为自己的兴趣爱好非常促进睡眠。极少有受访者认为兴趣爱好让睡眠变得糟糕。数据显示，对兴趣爱好持肯定态度的企业家，睡眠质量分数略高于持消极态度的企业家，证明了兴趣爱好在陶冶情操，优化生活方式的同时，也让睡眠在一定程度上得以改善。

### 兴趣爱好对睡眠的影响



#### 《福布斯生活》睡眠建议

子丑时睡眠。保证午夜 12 点至凌晨 3 点的深度睡眠。如果因工作繁忙不得不缩短睡眠时长，请至少保证这 3 个小时处于深睡眠状态，因为该时段是人体元气恢复的最佳时间。

# 5 中国企业家 睡眠影响研究

- 睡眠不足对身体健康的影响
- 良好的睡眠可使幸福感提升
- 睡眠影响工作能力与工作效率
- 睡眠与家庭是否美满息息相关

睡眠不足、失眠等睡眠障碍会造成诸多不良影响，这一点毋庸置疑。但影响程度究竟如何，又在哪些方面给中国企业家造成困扰，仍是值得我们考察的重点。

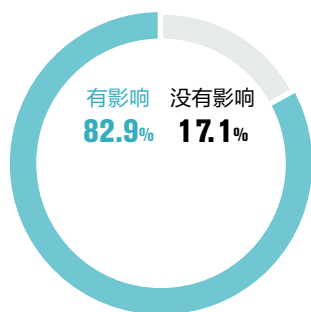
睡眠不足对身体健康的危害是直接的，却常常在忙碌的工作与生活中被忽视。短期睡眠不足对企业家注意力的影响最为明显，长期睡眠不足则会导致记忆力下降、思考速度变慢等后果，加速大脑的衰老。睡眠障碍还对心理造成造成各种消极影响，不仅会加重心理压力，还有使情绪失控的危险，易与家人产生摩擦，成为家庭不和谐因素。睡眠对于工作的作用更为显著。对于企业家而言，判断力和决策力是最为重要的两个特质，关系到企业的未来发展方向。但睡眠不足、失眠等睡眠障碍恰恰对判断力和决策力损害得最为严重，如对这一点没有足够认识，企业家的工作能力与工作效率都会大打折扣。总地来说，一个好的睡眠，既是幸福感最基本的保证，也是事业成功与财富积累过程中极为重要的一环。

## 睡眠不足对身体健康的影响

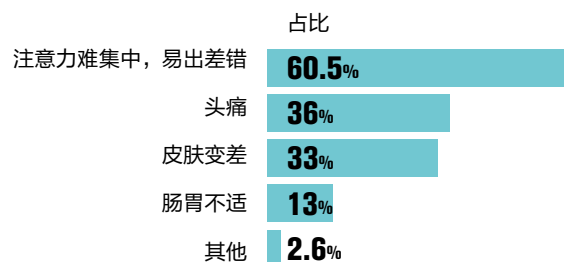
### 短期睡眠不足对注意力的影响最为明显

睡眠不足的直接影响便是身体不适。有高达 82.9% 的受访者认为短期睡眠不足会为健康带来困扰。其中，60.5% 的人认为最主要的影响当属注意力难以集中，在工作和生活中易出差错。36.0% 的人如果遇到睡眠不足的情况会感到头痛，还有一些企业家在睡眠不足之后会感觉皮肤变差、肠胃不适、容易疲劳以及情绪低落等。值得注意的是，当短期睡眠不足时，不良症状往往并发。在调查中，有三分之一左右的受访者表示身体不只有一处感到不舒服，而身体有三处及三处以上不适的人数比例近 10%。

### 短期睡眠不足是否对健康有影响



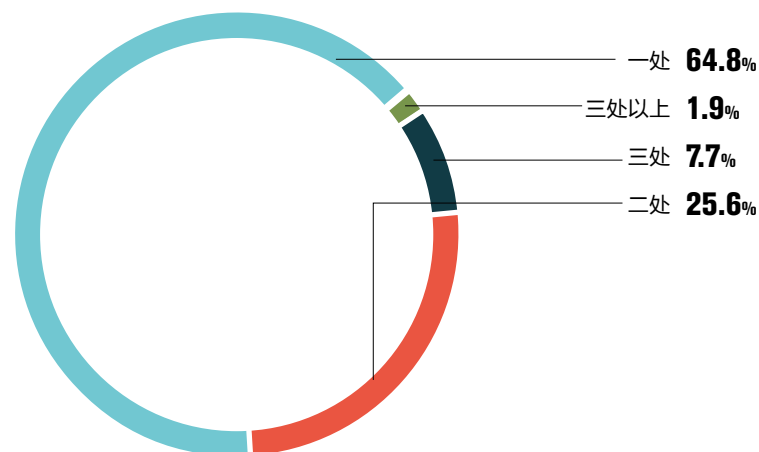
### 短期睡眠不足对健康的影响



连续 21 个小时没有睡觉的人，其行为能力相当于法律上规定的醉酒状态的人。

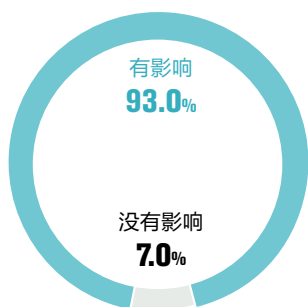
——美国加州大学肖恩·德拉蒙德教授 (Professor Sean Drummond)

### 短期睡眠不足对身体有几处不良影响

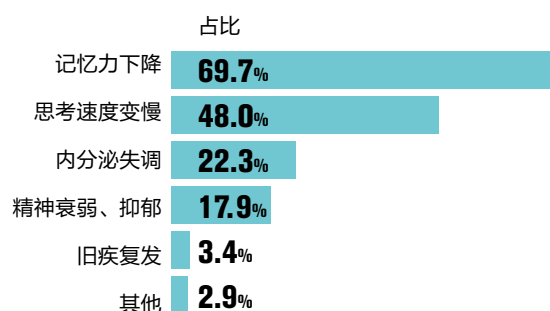


## 睡眠不足对身体健康的影响

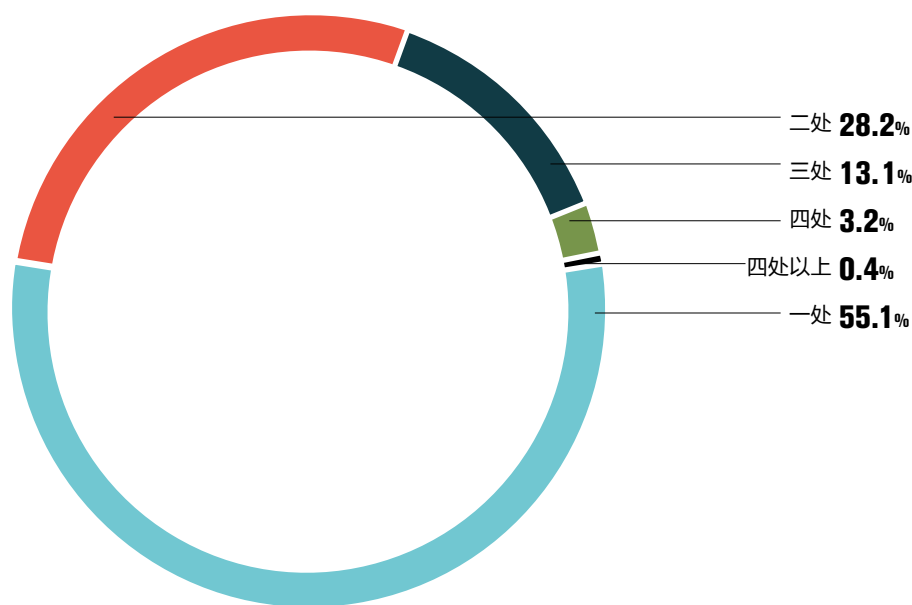
长期睡眠不足是否对健康有影响



长期睡眠不足对健康的影响



长期睡眠不足对身体有几处不良影响



### 长期睡眠不足会对健康造成不可逆转的伤害

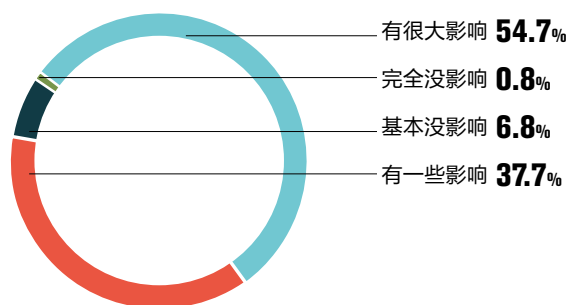
长期睡眠不足的危害远远大于短期睡眠不足，93%的受访企业家表示长期睡眠不足会对身体健康造成程度较深的影响，特别是对大脑，首当其冲便是记忆力下降，将近70%的人认为这是长期睡眠不足对身体造成的最主要伤害。此外，因睡眠不足而导致的思考速度变慢、内分泌失调也是中国企业家比较关注的问题。更有严重者，会产生精神衰弱和抑郁倾向，这一人数比例已超过17%。还有3.4%的人表示，长期睡眠不足最严重的后果是旧疾会复发。

长期睡眠不足所导致的并发症远远高于短期睡眠不足，将近一半的人感到两处及两处以上有不适，身体有三处及三处以上不适的人比例接近17%，有的人甚至在长期睡眠不足之后，感到身体有四处及四处以上不适，这些都充分表明，长期的睡眠不足将对健康造成不可逆转的伤害。



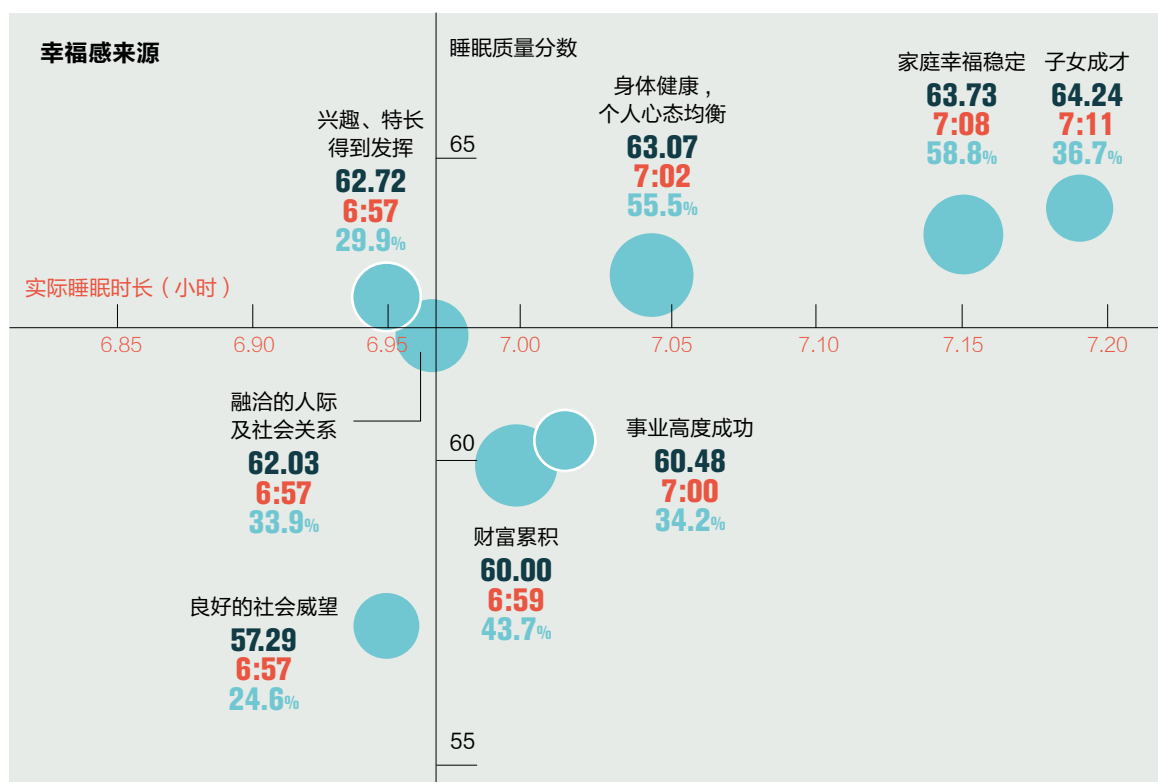
## 良好的睡眠可使幸福感提升

### 优质睡眠对幸福感是否有影响



### 大多数企业家认为睡眠对幸福感有很大影响

幸福感与睡眠之间息息相关，只有通过良好的睡眠，才能保证身心得到充分修护。超过九成企业家认为优质睡眠能让幸福感得到提升，并且有超过半数的人认为睡眠对幸福感的影响很大，没有良好的睡眠，幸福感将大打折扣。只有 7.6% 的受访企业家认为，睡眠与幸福感无关。



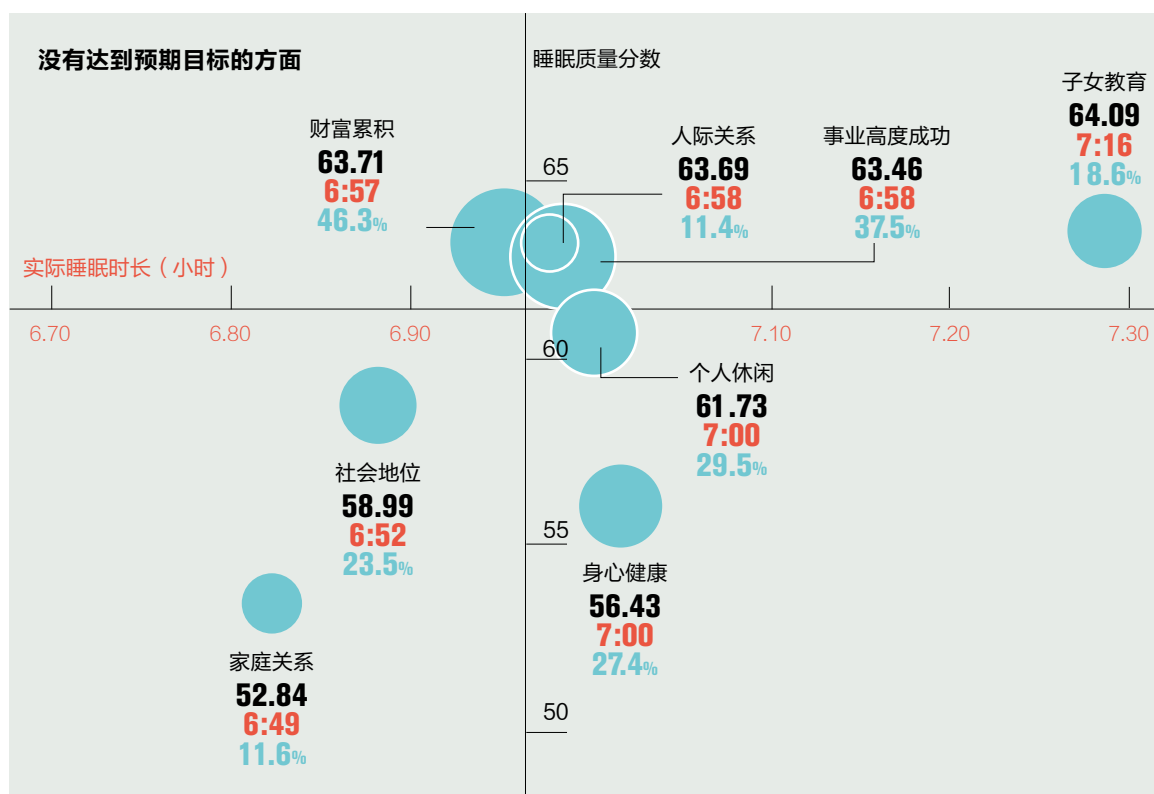
### 中国企业家的幸福感来源呈多元化趋势

对于中国企业家而言，家庭的幸福稳定、身心健康及财富积累占据了幸福感来源的前三位。但以家庭的幸福稳定和身心健康为主要幸福感来源的企业家，睡眠时长及睡眠质量都要高于以财富积累为幸福感来源的企业家。除了事业与家庭，良好的社会威望、融洽的人际及社会关系、慈善、自由感及信仰等越来越为中国企业家重视，使其幸福感来源呈多元化趋势。

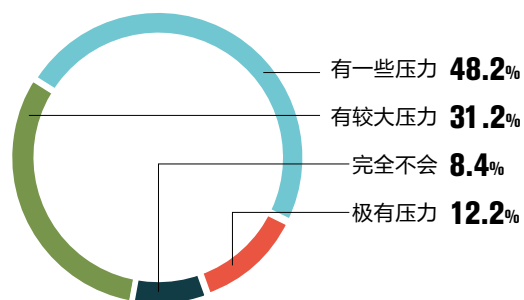
## 良好的睡眠可使幸福感提升

### 财富积累占未达到预期目标的首位

中国企业家平均每人有 2.1 个未达到预期的目标，其中财富积累未达到目标的人数占比为 46.3%，居首位。这部分企业家虽然睡眠质量较好，但睡眠时长普遍较短。家庭关系未达到预期目标的企业家不仅睡眠时长最短，睡眠质量得分也最低，从侧面印证了良好的家庭生活对睡眠的重要性。



### 睡眠障碍是否带来心理压力



### 睡眠障碍会带来或加重心理压力

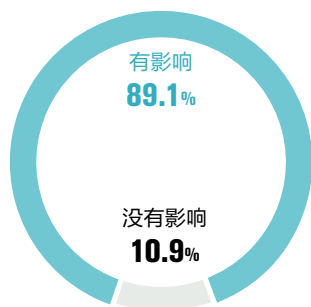
睡眠不足不仅对生理健康造成影响，对心理造成的反作用力也不容小觑，失眠等睡眠障碍会让人对良好睡眠产生更高期望，进而形成新的心理压力。尽管有 12% 左右的人表示，睡眠障碍不会给他们的心理造成负担，但仍有接近 90% 的人为睡眠障碍所带来的心理问题所困扰。其中 31.2% 的人认为睡眠障碍让自己产生了很大压力，还有 8.4% 的人表示“极有压力”。

## 睡眠影响工作能力与工作效率

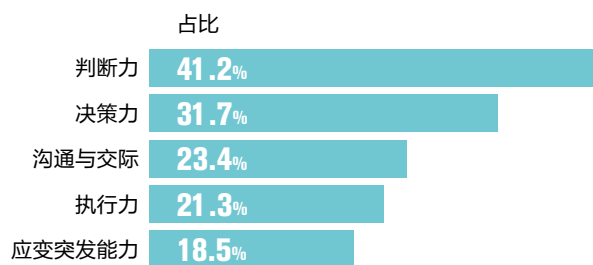
### 睡眠不足损害最严重的，是作为企业家最需要的判断力和决策力

睡眠不仅对企业家的身体健康和心理健康造成影响，还间接影响了企业家的工作与事业。作为一个企业的灵魂人物，企业家的判断力和决策力往往是企业能否顺利生存发展的关键。近九成的企业家已经感到睡眠对其工作所产生的巨大影响。当睡眠不足时，41.2%的企业家都表示会出现判断力下降的状况，31.7%的企业家表示会影响决策力，而这两点恰恰是企业家最为需要的特质。睡眠不足还影响了人际沟通与交往能力、执行力以及应变突发情况的能力等。此外，有近四分之一的企业家认为睡眠不足不止在一个方面影响了工作，而是从整体上削弱了自己的工作能力。

#### 睡眠不足对工作是否有影响

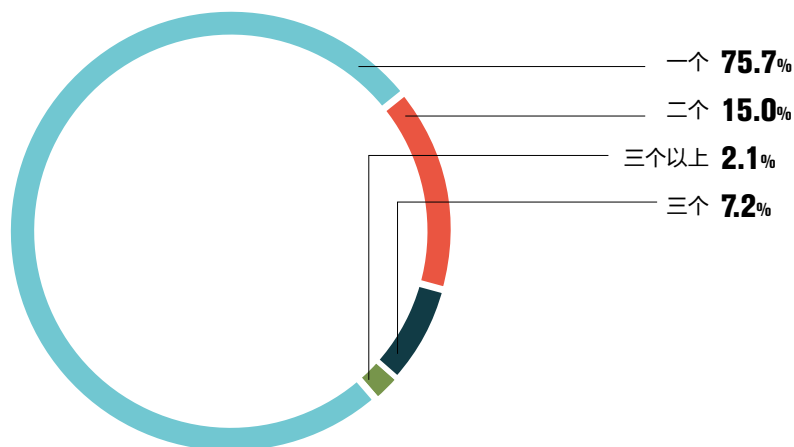


#### 睡眠不足最影响工作的哪一方面



苹果公司首席执行官蒂姆·库克（Tim Cook）在业界以早起闻名。苹果的员工每天会在接近黎明时分的4点半就收到他的电子邮件。此外，库克会在5点钟的时候准时出现在健身房。

#### 睡眠不足对工作能力有几方面的不良影响



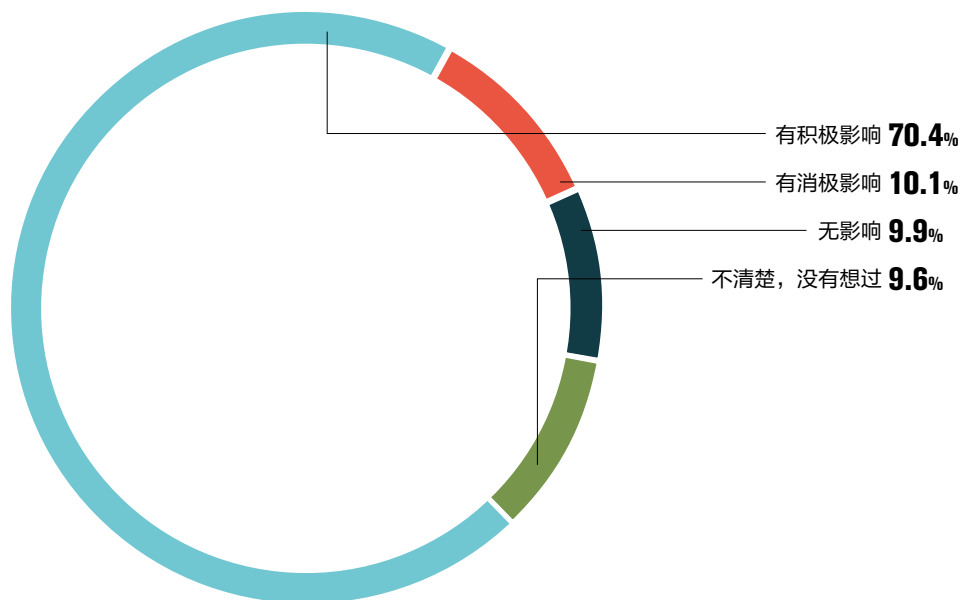
## 睡眠影响工作能力与工作效率

### 规律睡眠有助于提高工作效率

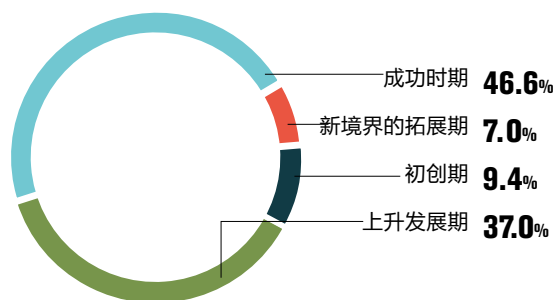
通过合理的睡眠时间，可以养成规律作息的良好习惯，这对于工作计划得以按时完成很重要。七成的受访企业家认同这种观点，并认为规律的睡眠对工作计划的实施有积极作用。

受访企业家中，有46.6%的人认为在事业成功的阶段睡眠状况最为理想，同样，良好的睡眠状况也是事业成功不可或缺的基石。接近一半的受访者都表示，良好的睡眠对事业成功产生了相当大的作用，其中更有人表示睡眠与事业是息息相关的，只有好睡眠，才有好事业。

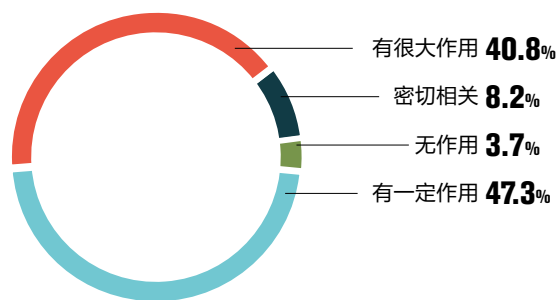
### 规律的睡眠对工作计划实施的影响



### 事业的哪个阶段，睡眠最为理想



### 良好睡眠对事业成功的作用



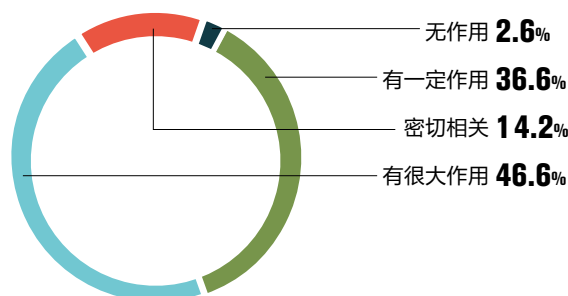
## 睡眠与家庭是否美满息息相关

### 睡眠不足导致的情绪问题容易波及家庭

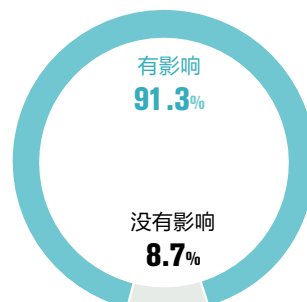
相比于事业，中国企业家认为睡眠对家庭美满起着更为重要的作用。60% 以上的受访者都认为良好的睡眠能极大地促进家庭成员之间的沟通与感情，14.2% 的受访者甚至认为这种影响极为重要，睡眠与家庭美满之间是息息相关的。

当睡眠出现障碍时，家庭的不和谐因素也随之增长，情绪急躁、易与家人产生冲突是最容易出现的不良影响。此外，由于缺乏睡眠而导致身体困顿无暇照顾家人、不想与家人交流沟通的状况也时常出现，成为家庭关系不和谐的诱因。

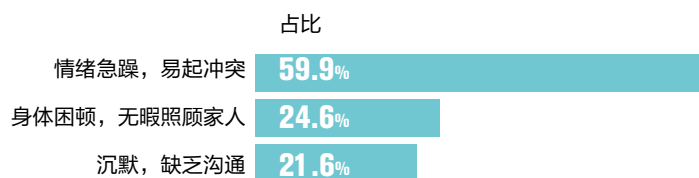
### 良好的睡眠对家庭美满是否有作用



### 睡眠不足对家庭生活是否有影响



### 睡眠不足对家庭生活的影晌表现在哪些方面



#### 《福布斯生活》睡眠建议

**黑甜乡。**让睡眠环境尽可能黑暗。光照会抑制人体褪黑色素的分泌，使人体的免疫功能降低，甚至增加患癌症的风险。夜灯及其他微弱光线都对睡眠质量有负面影响，所以睡眠时请尽量采取遮光措施。同时，舒缓的音乐以及舒适的寝具选择将共同营造良好的睡眠环境，不可忽略。

# 6 中国企业家 睡眠控制行为研究

- 高科技智能终端应用
- 传统中医养生
- 睡眠音乐与睡眠设备
- 助眠运动
- 睡眠环境
- 寝具选择

作为勇于把握人生节奏，积极开拓人生疆界的一群人，中国企业家不仅在事业和个人生活方式中倾注了自己独特的理念，在对于睡眠问题的把控上也呈现出了明显的主导姿态。

本章重点探讨了中国企业家在改善睡眠问题过程中的行为及手段。接受新事物能力较强的企业家已开始通过高科技智能终端应用来监测自己的睡眠，其中 APP 及智能手环最受青睐。而有些企业家则坚持采用传统中医养生的方法调养身心以达到促进睡眠的效果。睡眠环境的选择和改善依然为企业家们所共同关注。一半以上的受访企业家会因睡眠而选择环境优美、基础设施良好的第二居所，这一比例较去年有了大幅度提高。不过一些行之有效的治疗睡眠问题的手段依然没有被广泛重视及应用，例如大多数中国企业家对睡眠音乐的认知仍然处于较为初级的阶段。此外，中国企业家虽然对床垫的要求较高，但对整套寝具投资额度总体偏少。

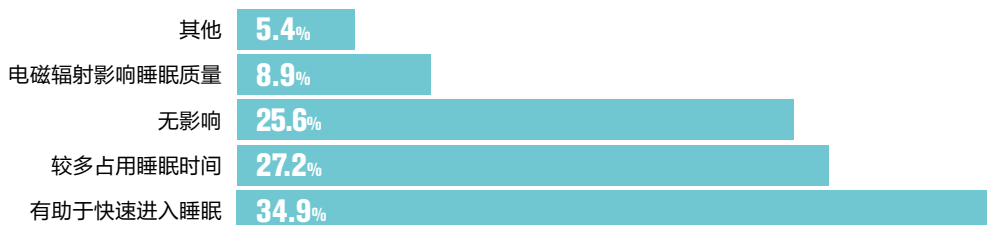
## 高科技智能终端应用

### 智能终端对睡眠的影响因个体不同而产生差异

在现代人的生活中，智能终端设备似乎占据了一个举足重轻的位置。特别是以智能手机和平板电脑为代表的移动智能终端设备，已经成了人际交往及日常工作、娱乐不可或缺的一部分，而它们与睡眠之间的关系同样值得关注。

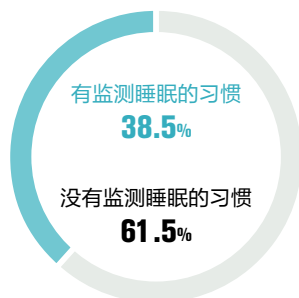
在本次调查中，有超过一半的受访者表示在睡觉前习惯使用手机或平板电脑，但对于它们在睡眠中起的作用却各执己见。三分之一的受访者认为睡前玩手机或平板电脑不仅不会影响睡眠，还有助于让自己快速进入睡眠状态，但也有 27.2% 的人认为，睡眠使用手机或平板电脑占用了本该属于睡眠的时间，使入睡时间拉长。另有 25.6% 的人认为睡眠与这些智能终端设备之间的关系不大，手机及平板电脑并没有影响睡眠时长及睡眠质量。另有 8.9% 的人更为关心智能终端与身体健康之间的关系，他们认为智能终端所产生的电磁辐射会影响睡眠。

### 智能终端与睡眠的关系



### APP 及智能手环等智能终端已逐渐成为中国企业家监测睡眠的重要手段

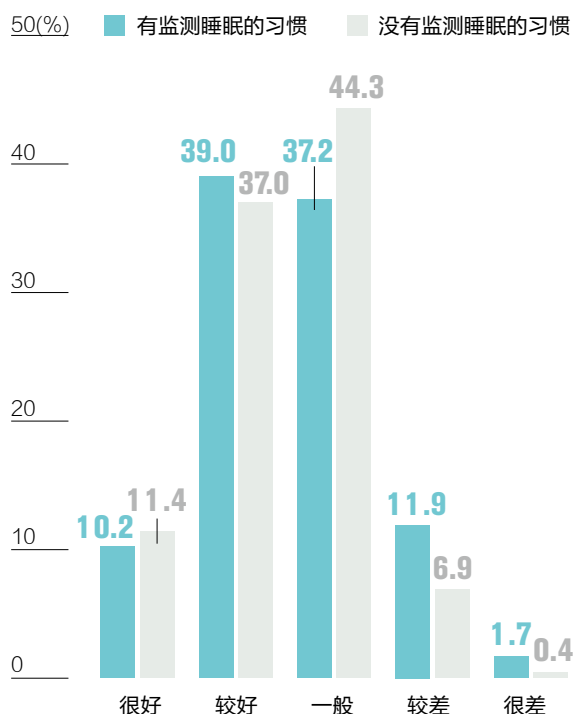
#### 平时是否有监测睡眠的习惯



随着智能手环、APP 等各种监测睡眠的高科技智能终端应用的出现，人们有了新途径来监测并控制自己的睡眠。在本次调查中，虽然很多企业家平时还不习惯使用智能终端应用监测睡眠，但作为接受新事物普遍较快的群体，38.5% 的受访企业家已经开始尝试使用智能手环等高科技产品以促进睡眠质量提高。

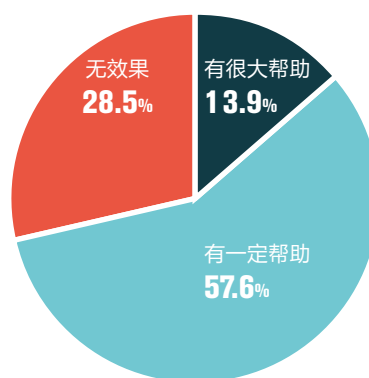
## 高科技智能终端应用

是否有监测睡眠习惯的睡眠质量对比



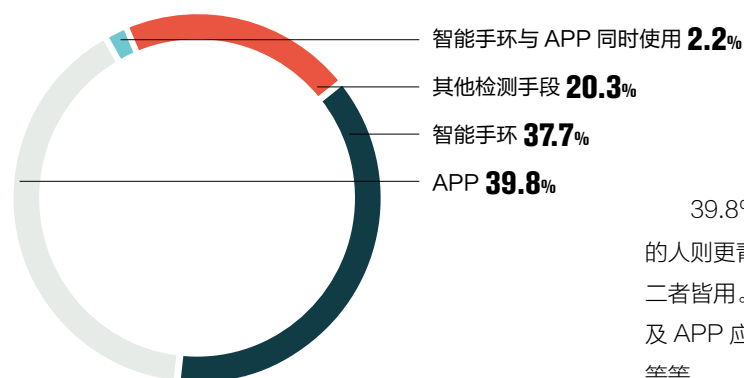
通过研究可以发现，使用智能终端应用监测睡眠的人的睡眠质量较不监测睡眠质量的人略低，其中有 13.6% 的人睡眠质量“较差”或“很差”，正因为如此，他们对于改善睡眠的需求更为强烈，对于采用科技手段来监测睡眠也表现得更为积极。

监测系统对睡眠的作用



智能手环以自然的方式交互，通过探测身体各项细微变化对人体运动的幅度和频率进行读数记录，来衡量睡眠的质量。

监测手段



39.8% 的人首选 APP 作为监测手段，37.7% 的人则更青睐时下流行的智能手环，还有 2.2% 的人二者皆用。目前，比较受访者们欢迎的智能手环品牌及 APP 应用包括：Fitbit、Misfit、睡眠大师、智眠等等。



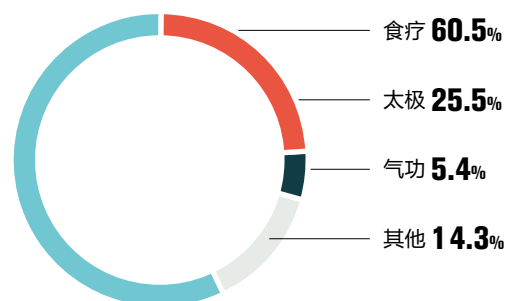
## 传统中医养生

超过半数的中国企业家使用传统中医养生方式改善睡眠，食疗最受欢迎

是否用传统中医养生方式改善睡眠



用于改善睡眠的传统中医养生方式

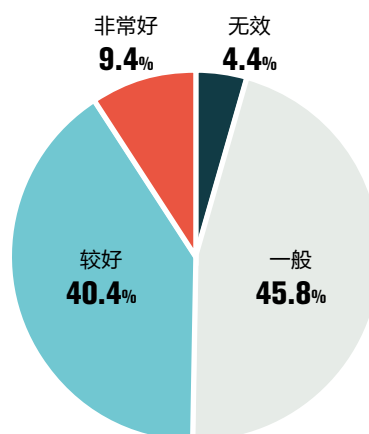


注：部分受访企业家多种方式兼用

在使用前沿科技让睡眠监测更加科学准确的同时，中国企业家对于用中医养生来调理身体以改善睡眠也十分认可。55.8%的受访者表示正使用这种较为传统的方式促进睡眠质量的提高。

在具体的养生形式上，由于企业家平时工作繁忙，因此食疗以快捷且安全的特性获得了六成以上受访者的推崇。四分之一的人则喜欢打太极强身健体，通过健康水平的提高达到改善睡眠的效果。其他企业家所选用的中医养生还包括练气功、按摩、足疗、推拿、针灸、中药调理、冥想打坐等。

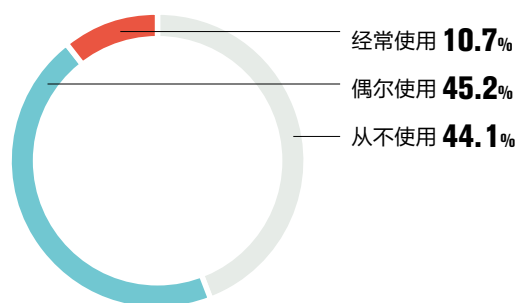
中医养生方式的效果



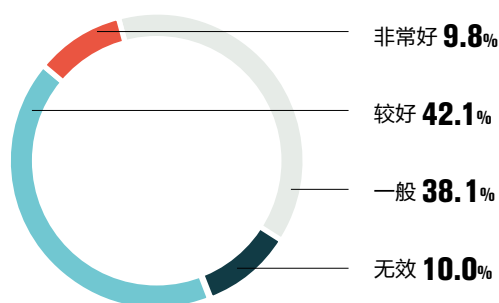
## 睡眠音乐与睡眠设备

中国企业家对睡眠音乐的了解和应用不够深入

睡眠音乐的使用情况



睡眠音乐效果

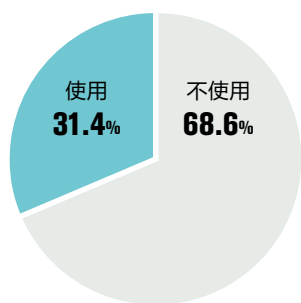


本次调查结果显示,中国企业家对睡眠音乐的认知及应用均不够深入,44.1%的受访者表示从未使用过睡眠音乐,45.2%的受访者仅是“偶尔使用”,只有十分之一左右的人表示经常用音乐来安神催眠。

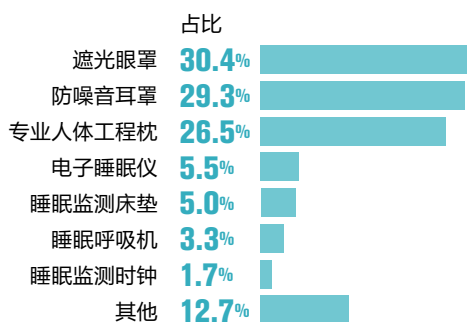
目前国内睡眠音乐制作及发行尚不够成熟,甚至有些音乐难以被归类为“睡眠音乐”。尽管如此,一半的使用者对于其作用仍比较认可。了解睡眠音乐的功效及如何正确使用睡眠音乐,未来将是人们实现优质睡眠的可行路径之一。

遮光眼罩、防噪音耳罩和专业人体工程枕是中国企业家最常选用的睡眠设备

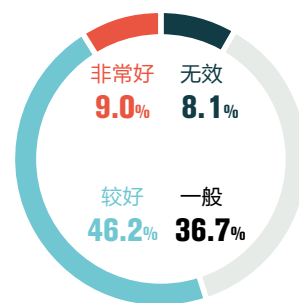
是否使用特别的睡眠设备



睡眠设备



睡眠设备效果



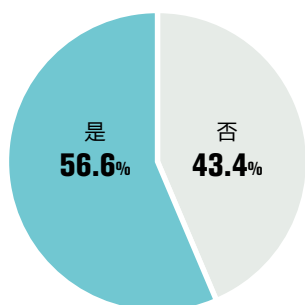
睡眠设备的选用最能体现出受访者睡眠质量的优劣及对睡眠的重视程度。在此次调查中,有超过三分之二的企业家表示不会在睡眠过程中选用特别的助眠设备。而其余三分之一的人中,遮光眼罩的使用者最多,其次是防噪音耳罩和专业人体工程枕。

此外,一些企业家对专业的睡眠设备更为信赖,例如有5.5%的睡眠设备使用者会使用电子睡眠仪,此外,睡眠监测床垫、睡眠呼吸机、睡眠监测时钟等也成为一些睡眠障碍者的选择。使用者们大多认为这些睡眠设备达到了较为理想的效果。

## 助眠运动

### 按摩是最为理想的助眠运动

#### 是否进行助眠运动

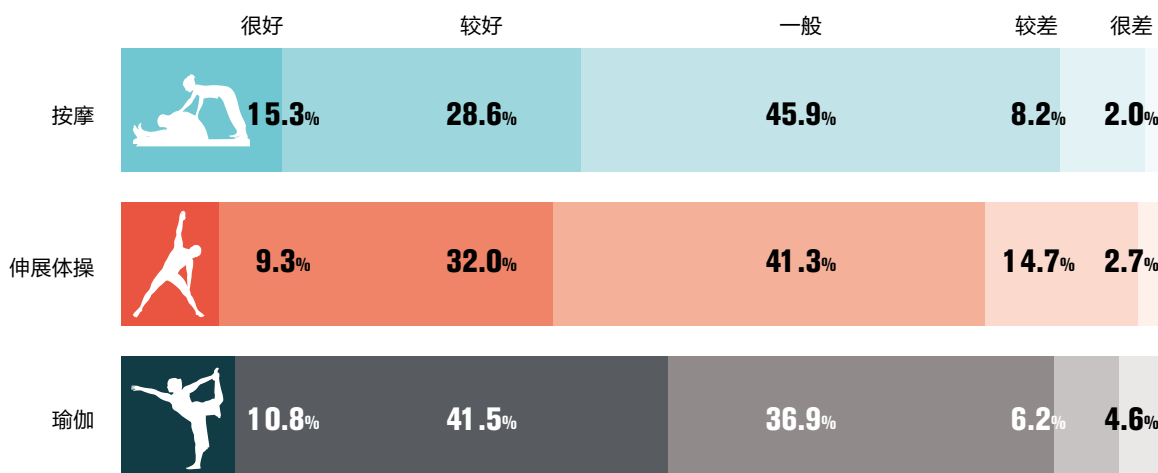


#### 助眠运动形式



在对睡眠质量的控制上，运动是不分年龄层次的良好选择。但作为助眠运动，特别是睡前运动，不宜过于激烈，以舒筋活血为目的的舒缓性运动是最佳选择，这一点也被很多中国企业家认可。调查中，超过一半的受访者表示，在睡前会做一些舒缓运动，形式主要为按摩、伸展体操及瑜伽。而这三种运动对睡眠质量的改善略有不同。在采用按摩改善睡眠的受访者中，睡眠质量很好的人占 15.3%，这一数字高于瑜伽及伸展体操，同时，采用按摩方式但睡眠质量很差的人占比仅为 2.0%，低于瑜伽及伸展体操。

#### 三种助眠运动的睡眠质量对比



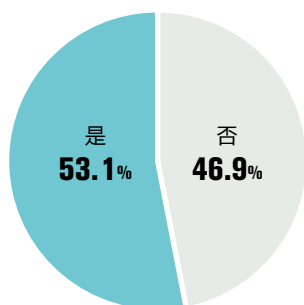
## 睡眠环境

### 为睡眠选择第二居所的企业家人数比例大幅度攀升

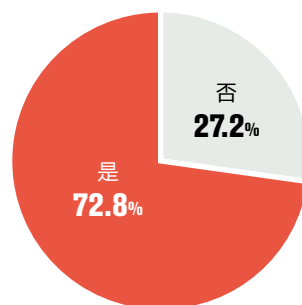
尽管平日里忙于工作，专注于事业，可中国企业家对生活品质的要求越来越高，特别是在睡眠环境的选择上，有越来越多的企业家将目光投向了环境优美，气候宜人的第二居所。据统计，为睡眠而选择第二居所的人数比例选择从去年的 29.2% 上升至今年的 53.1%，说明中国企业家对睡眠问题的重视程度也在逐年上升。很多企业家认为第二居所能远离喧嚣，缓解压力，进而有效地克服睡眠障碍。

此外，七成以上的受访企业家纷纷表示，在房屋购置及装修过程中就会考虑睡眠因素，体现了他们对睡眠问题的关注程度越来越深入。

#### 是否为睡眠选购第二居所

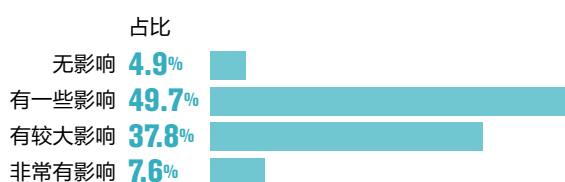


#### 是否在装修时考虑睡眠因素



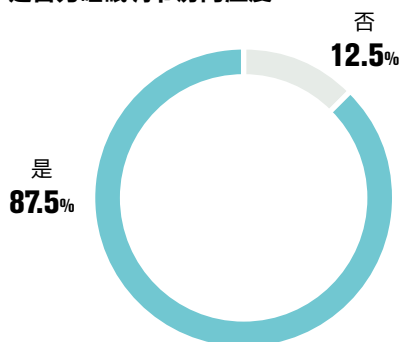
### 近 90% 的企业家用温控促进睡眠

#### 房间温度对睡眠的影响

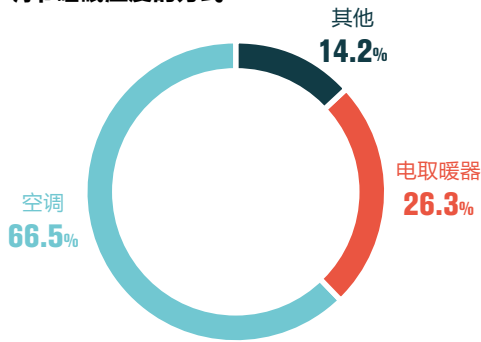


卧室温度是考量睡眠环境的重要因素之一，约有一半的受访企业家都认为房间温度对睡眠“有较大影响”或“很有影响”，而当房间温度过冷或过热时，近 90% 的人都会考虑被变换温度以促进睡眠，其中空调是最主要的控温方式，而在较为寒冷的秋冬季节，使用电取暖器等也是较为常见的温度控制手段。

#### 是否为睡眠调节房间温度



#### 调节睡眠温度的方式



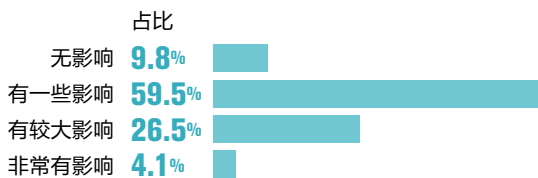
注：部分受访企业家多种方式兼用

## 睡眠环境

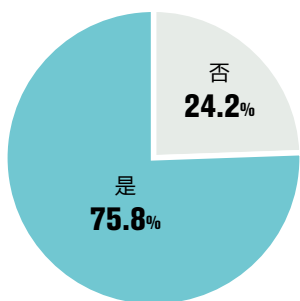
### 加湿器是主要调节湿度的方式

与温度相比，睡眠环境的湿度在受访者眼中似乎不太重要。59.5%的人都认为湿度对睡眠仅有一些影响，认为湿度对睡眠“有较大影响”及“很有影响”的人仅占三成左右。而专门为了睡眠去调节房间湿度的人数比例较调节温度的人数也下降了近12个百分点。使用加湿器是最主要的调节湿度的措施，其次是开空调和使用排风设备，其他用于调节湿度的设备还包括除湿机等等。

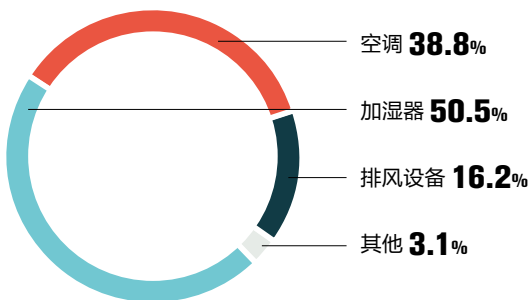
### 房间湿度对睡眠的影响



### 是否会为睡眠调节房间湿度



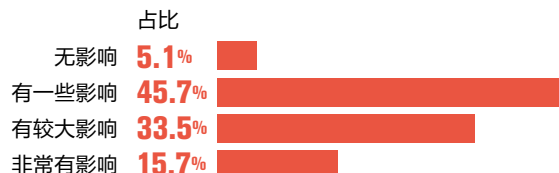
### 调节湿度的方式



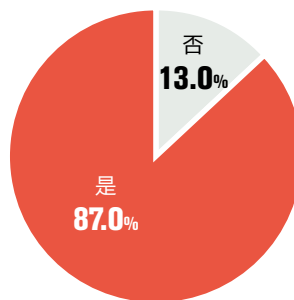
注：部分受访企业家多种方式兼用

### 受访者对睡眠环境的气味较为敏感

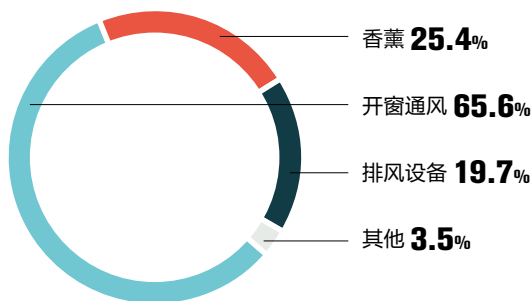
#### 房间气味对睡眠的影响



#### 是否为睡眠调节房间气味



#### 调节气味的方式



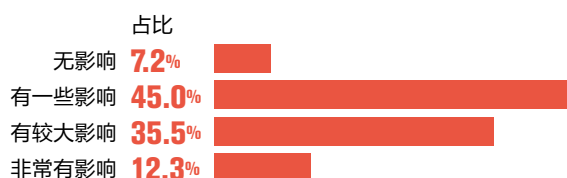
注：部分受访企业家多种方式兼用

认为气味对于睡眠环境“非常有影响”的受访者达15.7%，这一数字比例超过温度、湿度、光线等环境因素，并且绝大部分人会为了睡眠改变房间气味。当遇到不利于入睡的气味时，65.6%的人会选择开窗通风，还有19.7%的企业家还为此安装了排风设备，而对于那些讲究生活品位的企业家而言，香薰也是不错的选择。合适的香薰对睡眠质量提高大有裨益。

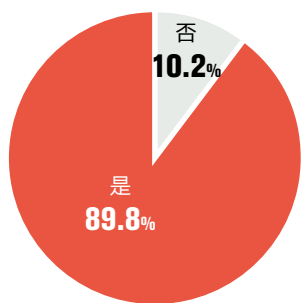
## 睡眠环境

### 大多数受访者采取遮光措施

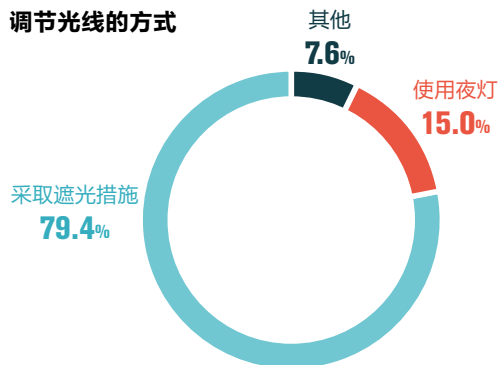
#### 房间光线对睡眠的影响



#### 是否会为睡眠调节房间光线



#### 调节光线的方式



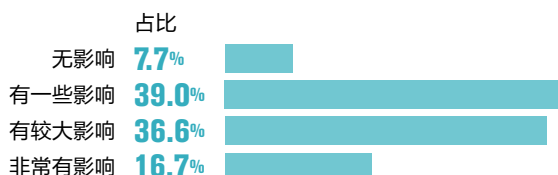
注：部分受访企业家多种方式兼用

褪黑素对于睡眠的重要作用不言而喻，它能缩短睡前觉醒时间和入睡时间，使深睡阶段延长，而过度光照会影响其合成。因此，接近80%的人都会通过控制光线来改善睡眠，采取遮光措施是其首选。但在调查中，夜灯的使用者也占有相当一部分比例。

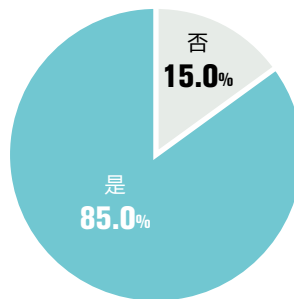
### 企业家多选择隔音窗来降噪

在影响睡眠的环境因素中，中国企业家最为重视的就是噪音，高达16.7%的人认为噪音对睡眠“非常有影响”，并积极地为睡眠扫除噪音危害。仅有7.7%的人认为噪音对自己的睡眠不构成影响。为防止噪音侵扰，隔音窗的使用者较多。其他降噪方式还包括使用双层隔音窗帘以及重新选择住宅环境等等。

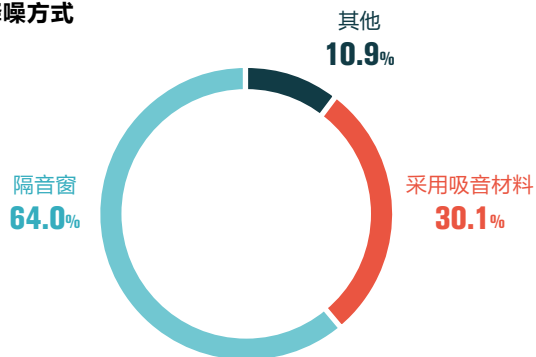
#### 房间噪音对睡眠的影响



#### 是否为睡眠降噪



#### 降噪方式

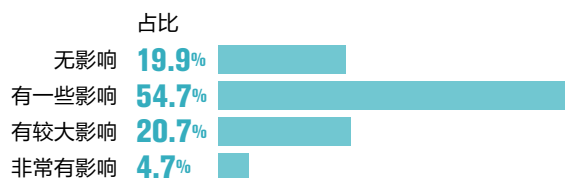


注：部分受访企业家多种方式兼用

## 睡眠环境

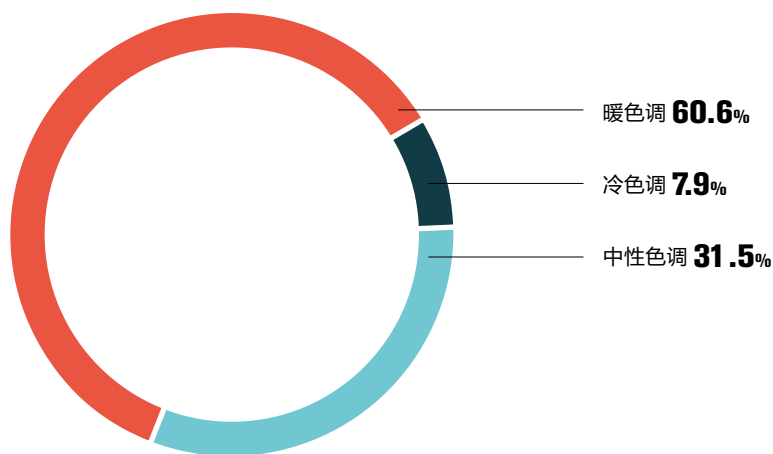
### 卧室选择暖色调的受访企业家，睡眠质量远高于卧室选择冷色调的企业家

#### 房间色调对睡眠的影响

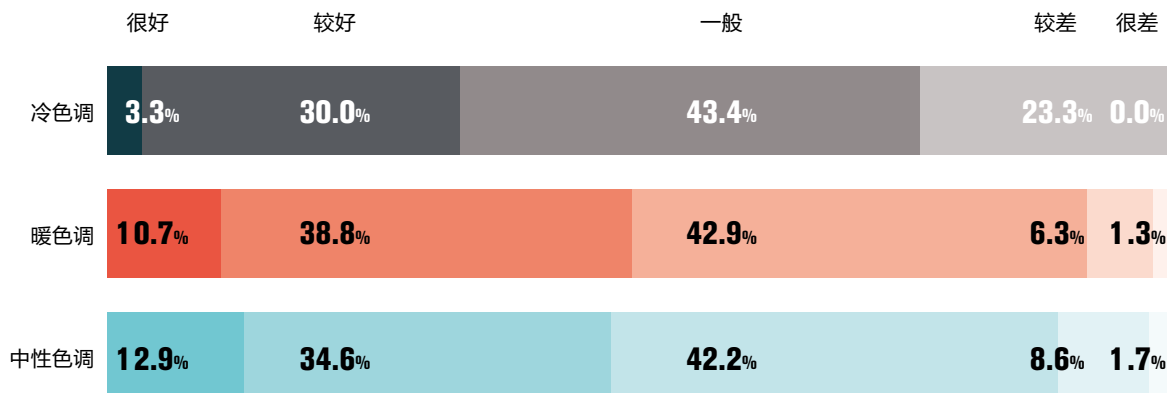


关于房间色温对睡眠的影响，四分之三的受访者都认为“无影响”或“有一些影响”，只有4.7%的人认为影响非常大。事实上，卧室选择暖色调的受访企业家超过60%，他们的睡眠质量远远高于卧室选择冷色调的企业家，睡眠质量“较差”或“很差”的人的总和不足8%。而选中性色调作为卧室主色调的企业家，总体上睡眠质量也较为居中。

#### 所采用的房间色调



#### 不同房间色调下的睡眠质量



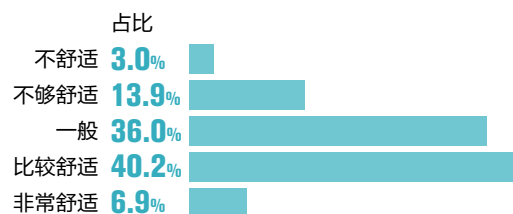
## 寝具选择

### 寝具已成为中国企业家观念里最重要的家居生活组成部分

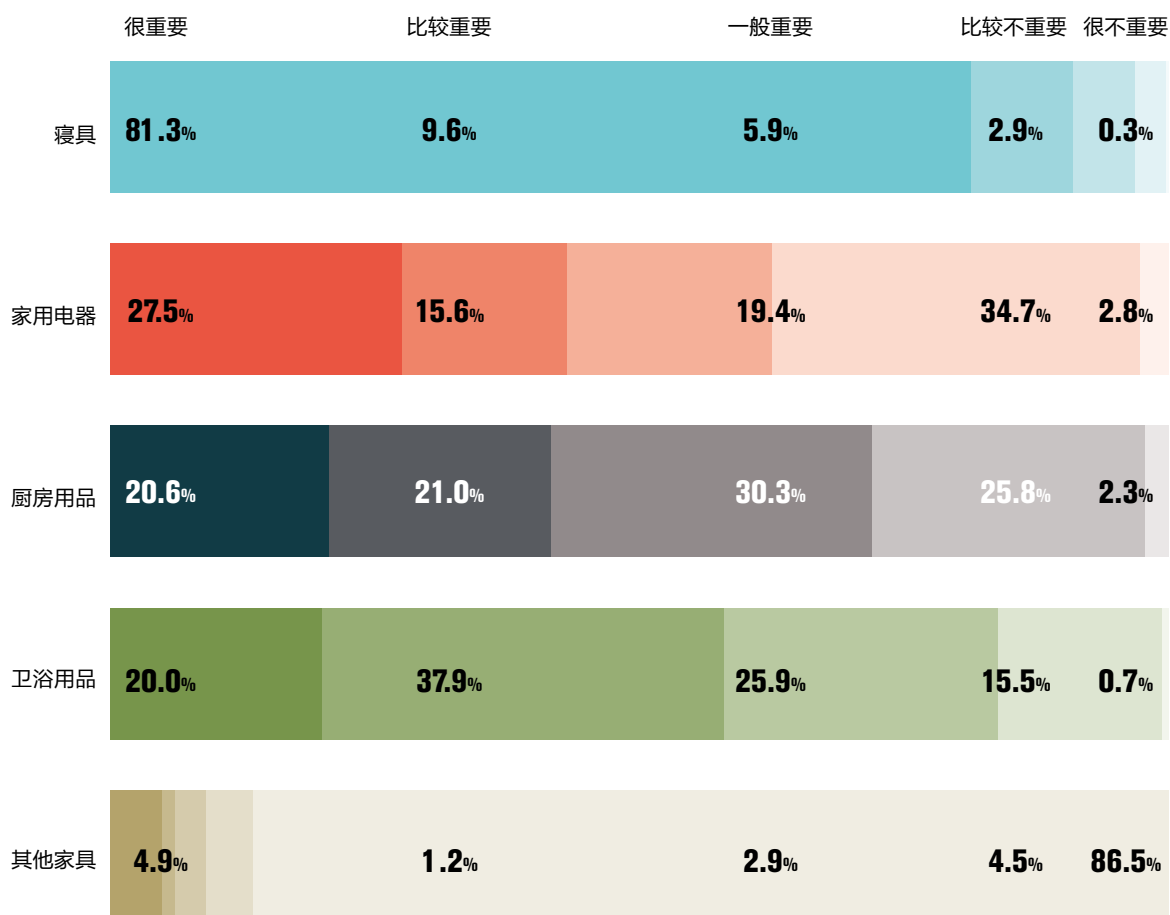
中国企业家不但重视睡眠，而且也重视投资购买舒适的寝具。近一半人认为自己的寝具“非常舒适”或“比较舒适”，仅有 13.9% 和 3.0% 的人认为自己的寝具亟待改进。

此外，在 81.3% 的受访企业家的眼中，寝具与家用电器、厨房用品、洗浴用品以及其他家具相对比，重要程度排在第一位。可以说，寝具已成为家居生活中最重要的一部分，并且这一点已获得大多数企业家的共识。

### 认为寝具舒适程度



### 家居用品重要程度对比



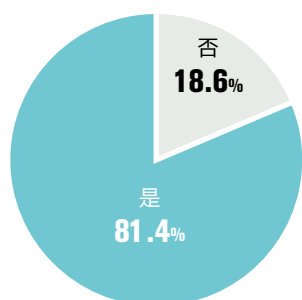


## 寝具选择

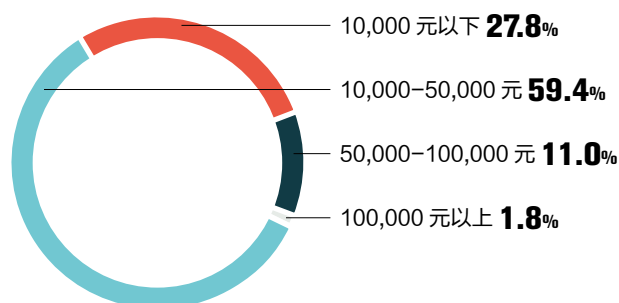
### 中国企业家更倾向于投资床垫，对整套寝具投资额度偏少

81.4% 的受访者明确表示重视对床上用品的投资，这一比例也较去年上升了近 13 个百分点（2014 年《中国企业家睡眠指数白皮书》中，这一数字为 68.9%）。对床垫的投资额度在 10,000 元到 50,000 元之间的人占 59.4%，但相比于床垫，中国企业家明显对其他寝具投资额度不够高，将近九成的人对整套寝具的投资额度在 10 万元以下。

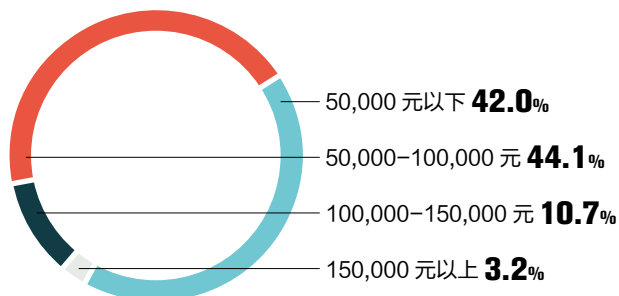
是否重视对床上用品的投资



对床垫投资的额度



对整套寝具投资的额度



#### 《福布斯生活》睡眠建议

运动。人体在经过适量的运动后会产生需要休息的信号，无论是健身、户外运动还是有益于睡眠的舒缓性运动，都可以减少焦虑情绪，提升体温，改善睡眠。但要注意某些较为剧烈的运动至少要在睡前 2 小时完成。



---

## 报告方法：

---

2013年，《福布斯生活》首次聚焦企业家这一特殊群体，推出首份《中国企业家睡眠指数白皮书》，填补了国内该领域的研究空白，引起广泛关注。本年度，针对中国企业家睡眠状况的调研再度展开，并在去年调研成果的基础上继续深入，以专业的睡眠医学理论为指导，结合中国企业家群体特性，从“社会调查”、“睡眠日志管理”、“生命体征调查”和“生活方式记录”四个维度出发，全面考察了中国企业家的睡眠观念、睡眠方式及特征、影响睡眠的主要因素、睡眠影响及睡眠控制行为，深入剖析了中国企业家睡眠质量状况与成因。

本次报告以问卷调查为主，辅以企业家深度访谈，并参阅大量学术书籍及论文，参考睡眠专家意见，将定量研究与定性研究相结合。接受调研的企业家中，男性占比约46%，女性占比约54%。调研样本涉及了管理不同规模企业的企业家，其中大型企业企业家占比约15.6%，中型企业家占比约23.8%，小型企业家占比约38.9%，微型企业家占比约21.7%。本次调研范围覆盖全国28个省（直辖市、自治区），对东部、中部和西部的企业家睡眠状况都有较为详细的考察，其中一线城市样本量占比为41.8%，二线城市占比31.9%，三线城市占比26.3%。从涉及行业来看，接受调研的企业家来自制造业、商业零售、房地产、外贸、能源、餐饮、法律、冶金、金融、纺织服装、化纤化工、钢铁、物流运输、服务及咨询、医药医疗、互联网、农林牧渔、食品加工、印刷、汽车、传媒、建材等共计22个行业。从年龄段来看，接受调研的企业家从18岁至74岁不等，跨幅较大，调查范围涵盖老中青三代中国企业家，力求调研的全面客观准确。

---

## 问卷调查：

---

中国企业家睡眠指数白皮书调查项目于2014年11月启动，至2015年3月完成，本次调查侧重于考量睡眠对于中国企业家日常工作、生活的影响程度，以及企业家对睡眠的自我把控，进而揭示中国企业家成功与睡眠之间的重要联系，发掘睡眠与财富之间的深层关系。根据项目研究的需要，我们制定了针对性极强的结构性问卷，并以福布斯高端读者、福布斯优选理财师的高端客户资源为样本对象。调研问卷的发放、收集及整理的具体事宜由《福布斯生活》中文版主要负责，慕思寝具及众多企业家、高净值人群在本项目中提供了大力支持。问卷填写由受访及自填两种方式完成，通过电子邮件、传真、快递等方式，最终共回收了1,846份有效问卷。

---

## 版权声明

---

《福布斯中国企业家睡眠指数白皮书》所有的文字及数据图表的版权归《福布斯生活》中文版与慕思寝具共同所有。在未获得《福布斯生活》中文版与慕思寝具的联合书面许可之下，任何组织和个人不得将本白皮书的全部或部分内容用于商业目的。如需转载，请注明出处。本白皮书所使用的数据来自于公开资料及自身调研。本白皮书的观点及结论基于以上事实进行推演分析，旨在为读者提供相对准确的信息。读者基于此信息而做出的投资行为和结果，《福布斯生活》中文版及慕思寝具不承担任何法律责任。

---

### 制作团队

《福布斯生活》

主编：谢珂

调研：李粟

数据分析：李虹、木林

采编：陈树哲、李汐

美术设计：隋文婧、麦欣欣

项目支持：钱厚琳、陈加佳



福布斯生活



慕思寝具

[www.ForbesChina.com](http://www.ForbesChina.com)