

睡眠日记模板

CBT-I失眠疗愈课程专用 | 建议连续记录2-4周

使用说明：每天早上起床后第一时间填写。用"大约"时间即可，不需要精确到分钟。

每日睡眠记录

项目	记录
上床时间	____ 点 ____ 分
熄灯时间	____ 点 ____ 分
入睡时间	____ 点 ____ 分
夜间醒来次数	____ 次
夜间醒来总时长	____ 分钟
最后醒来时间	____ 点 ____ 分
起床时间	____ 点 ____ 分
起床感觉 (1-10)	____
白天困倦感 (1-10)	____

每日活动记录

项目	记录
咖啡因 (最后一杯几点?)	____ 点
酒精 (喝了多少?)	____
尼古丁 (几点?)	____ 点
运动 (做了什么? 几点?)	____
午睡 (几点? 多久?)	____ 点, ____ 分钟
晚餐时间	____ 点

睡前屏幕时间	_____ 分钟
睡前最后一次看屏幕时间	_____ 点
睡前放松活动	_____

每日笔记

记录任何影响睡眠的事情（压力事件、特殊活动等）：

评分标准说明

起床感觉 (1-10)：1=极度疲惫，5=一般，10=神清气爽

白天困倦感 (1-10)：1=完全清醒，5=中等困倦，10=极度困倦