

✅ 睡眠卫生检查清单

CBT-I失眠疗愈课程 | 每天睡前检查

使用说明：每天睡前对照此清单检查你的睡眠环境和习惯。完成的项目打勾，连续坚持效果更佳。

🛏 睡眠环境

- 卧室保持黑暗（拉上窗帘或使用眼罩）
- 卧室温度适宜（18-22°C最佳）
- 卧室保持安静（使用耳塞或白噪音机）
- 床铺舒适（床垫、枕头、被子）
- 卧室只用于睡觉，不用于工作或看电视
- 手机不在卧室充电或静音放在远处
- 房间有轻微的通风

☕ 白天习惯

- 按时起床，保持固定的起床时间
- 白天接受自然光照射（至少30分钟）
- 进行适度运动（但睡前3小时内不做剧烈运动）
- 不午睡或午睡不超过20-30分钟
- 不喝咖啡因饮料（咖啡、茶、可乐）下午2点后

不吸烟或尼古丁制品

不饮酒或限制饮酒量

睡前习惯

睡前1小时不使用手机、电脑、电视等屏幕设备

进行放松活动（阅读、冥想、拉伸）

睡前不大量进食或饮水

睡前洗个温水澡或泡脚

在安静的环境中做深呼吸或冥想

感到困倦时才上床

如果20分钟睡不着，起床去其他房间

睡眠习惯

保持固定的睡觉时间

即使周末也保持相近的作息

白天不躺在床上休息或补觉

起床后立即拉开窗帘接触阳光

不在床上担忧或思考问题

每日评分

日期

做到了几项

总分

备注

		/25	
		/25	
		/25	
		/25	
		/25	
		/25	
		/25	

💡 **小贴士：**不需要一次性做到所有项目。从最容易改变的一两项开始，逐渐建立良好的睡眠习惯。持续比完美更重要！