

睡眠限制法操作指南

CBT-I失眠疗愈课程 | 提高睡眠效率

什么是睡眠限制法？ 睡眠限制法是一种通过科学地限制卧床时间来提高睡眠效率的方法。它基于一个简单的原理：轻微的睡眠不足会增加睡眠驱动力，让你睡得更快、更深。

睡眠效率计算

$$\text{睡眠效率} = (\text{实际睡眠时间} \div \text{卧床时间}) \times 100\%$$

睡眠效率参考标准

睡眠效率	评估	建议
≥ 85%	优秀	继续保持，或可适当增加卧床时间
80-84%	良好	保持现状
75-79%	一般	可适当减少卧床时间
65-74%	轻度失眠	建议使用睡眠限制法
< 65%	中重度失眠	强烈建议使用睡眠限制法

睡眠限制法具体步骤

第1步：计算你的平均睡眠时间

根据过去1-2周的睡眠日记，计算平均睡眠时间

第2步：确定允许的卧床时间

卧床时间 = 平均睡眠时间 + 30分钟（缓冲）

最少不能少于5小时

第3步：设定固定的起床时间

每天（包括周末）同一时间起床

第4步：计算上床时间

上床时间 = 起床时间 - 允许的卧床时间

第5步：执行一周

严格按照设定的时间执行

第6步：评估效果

如果睡眠效率 $\geq 85\%$ ，下周可增加15-30分钟卧床时间

第7步：逐步调整

每周评估一次，逐步增加到合适的睡眠时长

17

睡眠限制记录表

日期	卧床时间	睡眠时间	睡眠效率	下周调整



注意事项

卧床时间不能少于5小时（保证基本休息）

如果白天非常困倦，可以短暂小睡（20分钟）

睡眠限制法初期可能会有疲惫感，但会逐渐改善

坚持执行，通常2-3周会看到明显效果

配合刺激控制法效果更佳

⚠ 禁忌人群：有癫痫、严重心脏问题、严重精神疾病的人不适合使用睡眠限制法。如有疑问，请咨询医生。

来源：cbt.nnxinli.com | 失眠疗愈课程