

# 睡眠周报模板

CBT-I失眠疗愈课程专用 | 用于每周睡眠数据分析

**使用说明：** 每天记录睡眠数据后，每周做一次汇总分析。使用此模板可以清晰地看到一周内的睡眠趋势和变化。

## 睡眠周报模板

指标	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	平均
上床时间								-
起床时间								-
入睡时间(分钟)								
夜间醒来(次)								
卧床时间(小时)								
睡眠时间(小时)								
睡眠效率(%)								
起床感觉(1-10)								

## 评分标准

### 起床感觉 (1-10):

- 1 = 极度疲惫，完全没睡好
- 5 = 一般，不好不坏
- 10 = 神清气爽，非常精神

### 睡眠效率计算公式:

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

### 睡眠效率参考标准:

- ≥85%: 健康睡眠 (目标)
- 75-84%: 轻度睡眠问题

- 65-74%：中度睡眠问题
- <65%：重度睡眠问题



## 本周发现与分析

### 1. 本周睡眠效率趋势：

---

### 2. 发现的睡眠问题：

---

### 3. 可能的改善措施：

---

### 4. 需要关注的事项：

---