



01

第1晚： 自我睡眠评估 &睡眠评分

睡眠评估是一种简单的方法，可以让您知道您现在的状况。每天早上都记录下前一天晚上的小进步，这也将帮助您更好地了解影响您睡眠的因素。

当您回答这些问题时，不要想太多，只要选择最能代表您睡眠经历的那一个就行了。

01

睡眠评估

圈出最正确的答案，找出您的睡眠评分

1. 您觉得您入睡困难吗？

是(3) 有时(2) 否(1)

2. 您觉得您很难保持睡眠，夜间易醒吗？

是(3) 有时(2) 否(1)

3. 从您尝试入睡开始，您平均需要多长时间才能入睡？

30分钟或更长时间 (3)
15-30分钟 (2)
不到15分钟 (1)

4. 在睡觉前，您是否有使自己放松的习惯？

否(3) 有时(2) 是(1)

5. 在熄灯前多久，您会停止使用电脑或手机？

0-20分钟(3)
20-40分钟(2)
40分钟至1小时(1)

把这一栏中每个问题的分数加起来

小计= _____

6. 您什么时间睡觉？

半夜12点或更晚(3)
晚上10点30分至半夜12点(2)
晚上10点30分或更早(1)

7. 您整晚都在睡觉吗？

否(3) 有时(2) 是(1)

8. 您每周有几个晚上在夜里醒来？

每周4-7晚(3)
每周1-4晚(2)
每周0-1晚(1)

9. 您平均每晚醒来几次？

每晚5次或以上(3)
每晚1-4次(2)
每晚0-1次(1)

10. 您会打鼾、抽搐或把自己猛地拽醒吗？

是(3) 有时(2) 否(1)

11. 您早上醒来的时候精神焕发吗？

否(3) 有时(2) 是(1)

12. 您每天都有压力吗？

是(3) 有时(2) 否(1)

小计 = _____

将小计加在一起以获得您的

总睡眠评分 = _____

01

发现您的睡眠评分

如果您的得分在1到13之间

您意识到了睡眠的重要性，这真是太好了！优先考虑您的睡眠对您的睡眠成功和整体健康有着巨大的影响。本周您将有机会调整您的睡眠知识和技能，通过使用成熟的技巧，您的睡眠将更上一层楼。我邀请您从第一个晚上开始拥抱那些支持您的策略。

如果您的得分在14到27之间

您的身体正在向您发送请求支持的信号。睡眠占需要平衡昼夜的24小时周期中的1/3，如果您在夜晚睡眠不佳，那么您也会在白天看到后果。该课程将帮助您了解您可以在白天和晚上实践的部分，为您提供出色的工具来帮助您睡得更好并支持您的白天状态。

如果您的得分在28到39之间

您的整个身体需要一些额外的支持才能感觉良好并获得优质的睡眠。是时候认真对待您的睡眠了。我很高兴您在这里做这项睡眠课程！

睡眠是所有健康和幸福的基础。为了让您重回正轨，请确保您在接下来的7天内花时间找到对您的身心有效的方法。

“好了，现在您有了一个努力的参考基线，让我们一起开始改善您的睡眠。每天白天黑夜的新行为和致力于改善健康和睡眠的努力都将累积为重要的结果。要知道，您的身体需要一段时间才能失去平衡，也需要一段时间才能回到正轨。我会在这里帮助您的。”

——柯尔斯顿