


睡眠日记



30 天引导式日记



混合格式

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天早上记录入睡时间、醒来时间和总睡眠时长
 - 评估睡眠质量和精力水平
 - 追踪咖啡因和屏幕使用习惯
 - 记录梦境和睡眠观察
 - 每周回顾模式以获取洞察



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)

日期: _____

就寝时间: _____

起床时间: _____

睡眠时长: _____

睡眠质量:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

梦境回忆:

下午两点后摄入咖啡因:

睡前屏幕使用:

睡眠记录 (对睡眠的观察——什么有帮助、什么没用、醒来后感觉如何)

睡眠改善 (今晚可以改变一件什么事来让明天睡得更好)
