

7天睡眠控制观察表

看清楚你是不是“越努力越睡不着”

先记住：这不是为了让你更努力睡觉，也不是让你半夜看时间。每天睡前或第二天早上，用2-5分钟凭印象填写就行。

一、怎么填写

每天只观察四件事：昨晚最卡住的一刻、当时最怕什么、做了什么补救、白天有没有照常做一件重要的小事。填到第3天如果已经看出规律，可以先把前3天发回来，不必等满7天。

不要这样填	推荐这样填
凌晨2:17醒、2:45又醒、3:10还没睡，越记越紧张。	夜里醒来后，我开始算还剩几小时，然后越来越急。
今天只睡4小时，完了。	我最怕明天状态崩，所以一直检查自己困不困。

二、基本信息

昵称	
年龄	
失眠大概持续多久	
主要困扰：入睡困难 / 夜醒 / 早醒 / 睡眠浅 / 白天状态差	
目前是否用药或补充剂	
是否有打鼾、憋醒、严重白天嗜睡	
你现在最想恢复的生活状态	

安全提醒：本资料用于睡眠教育和行为观察，不提供疾病诊断、医疗治疗或用药建议。若你有明显打鼾憋醒、白天严重嗜睡、严重抑郁/自伤想法、躁狂表现、复杂用药或其他躯体疾病，请优先咨询医生或专业医疗机构。

第1天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第2天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第3天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第4天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第5天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第6天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

第7天记录

不用写很多，能看出规律就够。空着也可以，不要为了填表反复检查睡眠。

1. 昨晚最卡住的一刻	
2. 我当时最怕什么	
3. 我做了什么补救/控制动作	
4. 这个补救短期让我感觉怎样	
5. 这个补救长期可能让我付出什么代价	
6. 今天我有没有照常做一件重要的小事	
7. 明天我愿意少做一个什么控制动作	

7天后复盘

这页是最重要的。它不是总结你睡了多久，而是总结你如何被“控制睡眠”拖住。

1. 我最常见的睡眠恐惧是	
2. 我最常做的补救/控制动作是	
3. 哪些补救短期让我安心，长期却让我更关注睡眠	
4. 我有没有因为睡眠缩小白天生活	
5. 如果接下来只减少一个控制动作，我会先减少	
6. 我现在更适合：继续自学 / 做一次99元睡眠诊断 / 进入8周陪跑	

回传建议：填完第3天或第7天后，把记录发回来。我主要看三个点：你最怕什么、你最常补救什么、这些补救有没有让你越来越围着睡眠转。