

| 项目     | 分值       |     |        |          |      |
|--------|----------|-----|--------|----------|------|
|        | 5        | 4   | 3      | 2        | 1    |
| 睡眠平静程度 | 非常平静     | 较平静 | 适中     | 较烦躁      | 非常烦躁 |
| 容易清醒程度 | 非常容易     | 较容易 | 适中     | 较困难      | 非常困难 |
| 容易入睡程度 | 非常容易     | 较容易 | 适中     | 较困难      | 非常困难 |
| 醒后振奋程度 | 非常振奋     | 较振奋 | 适中     | 不怎么      | 一点也不 |
| 睡眠满意程度 | 非常满意     | 较满意 | 适中     | 不怎么      | 一点也不 |
| Day1   | 日期: 9.10 |     | Day2   | 日期: 9.19 |      |
| 项目     | 分值       |     | 项目     | 分值       |      |
| 睡眠平静程度 | 3        |     | 睡眠平静程度 | 4        |      |
| 容易清醒程度 | 2        |     | 容易清醒程度 | 3        |      |
| 容易入睡程度 | 2        |     | 容易入睡程度 | 4        |      |
| 醒后振奋程度 | 2        |     | 醒后振奋程度 | 3        |      |
| 睡眠满意程度 | 3        |     | 睡眠满意程度 | 4        |      |
| Day3   | 日期: 9.20 |     | Day4   | 日期: 9.21 |      |
| 项目     | 分值       |     | 项目     | 分值       |      |
| 睡眠平静程度 | 3        |     | 睡眠平静程度 | 3        |      |
| 容易清醒程度 | 3        |     | 容易清醒程度 | 2        |      |
| 容易入睡程度 | 5        |     | 容易入睡程度 | 4        |      |
| 醒后振奋程度 | 4        |     | 醒后振奋程度 | 2        |      |
| 睡眠满意程度 | 3        |     | 睡眠满意程度 | 3        |      |
| Day5   | 日期: 9.22 |     | Day6   | 日期: 9.23 |      |
| 项目     | 分值       |     | 项目     | 分值       |      |
| 睡眠平静程度 | 4        |     | 睡眠平静程度 | 2        |      |
| 容易清醒程度 | 2        |     | 容易清醒程度 | 2        |      |
| 容易入睡程度 | 5        |     | 容易入睡程度 | 2        |      |
| 醒后振奋程度 | 4        |     | 醒后振奋程度 | 2        |      |
| 睡眠满意程度 | 4        |     | 睡眠满意程度 | 3        |      |
| Day7   | 日期: 9.24 |     | Day    | 日期:      |      |
| 项目     | 分值       |     | 项目     | 分值       |      |
| 睡眠平静程度 | 4        |     | 睡眠平静程度 |          |      |
| 容易清醒程度 | 2        |     | 容易清醒程度 |          |      |
| 容易入睡程度 | 4        |     | 容易入睡程度 |          |      |
| 醒后振奋程度 | 2        |     | 醒后振奋程度 |          |      |

|        |   |        |  |
|--------|---|--------|--|
| 睡眠满意程度 | 4 | 睡眠满意程度 |  |
|--------|---|--------|--|