

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: 2025.9.14		Day2	日期: 2025.9.15	
项目	分值		项目	分值	
睡眠平静程度	5		睡眠平静程度	5	
容易清醒程度	4		容易清醒程度	5	
容易入睡程度	5		容易入睡程度	5	
醒后振奋程度	4		醒后振奋程度	5	
睡眠满意程度	5		睡眠满意程度	5	
Day3	日期: 2025.9.16		Day4	日期: 2025.9.22	
项目	分值		项目	分值	
睡眠平静程度	5		睡眠平静程度	5	
容易清醒程度	5		容易清醒程度	5	
容易入睡程度	5		容易入睡程度	5	
醒后振奋程度	5		醒后振奋程度	4	
睡眠满意程度	5		睡眠满意程度	5	
Day5	日期: 2025.9.23		Day6	日期: 2025.9.24	
项目	分值		项目	分值	
睡眠平静程度	5		睡眠平静程度	5	
容易清醒程度	5		容易清醒程度	5	
容易入睡程度	5		容易入睡程度	5	
醒后振奋程度	5		醒后振奋程度	5	
睡眠满意程度	5		睡眠满意程度	5	
Day7	日期: 2025.9.25		Day	日期: 2025.9.26	
项目	分值		项目	分值	
睡眠平静程度	5		睡眠平静程度	5	
容易清醒程度	5		容易清醒程度	4	
容易入睡程度	5		容易入睡程度	5	
醒后振奋程度	5		醒后振奋程度	5	

睡眠满意程度	5	睡眠满意程度	5
--------	---	--------	---