

# 提高睡商：解锁提高睡眠质量的秘诀

这些天来，你是否难以入睡？你是否难以维持规律的作息时间表？如果你回答“是”，其原因可能是睡眠不足或缺乏规律的睡眠。

从本质上来说，睡眠对人的心理健康至关重要，因为它能够让我们的身体自我修复，让我们的大脑处理信息。睡眠质量差与身体和精神健康问题息息相关。

本次一小时的网络研讨会将简要介绍睡眠科学知识，例如昼夜节律、睡眠对人的心理健康和工作效率的影响，并提供实用技巧，助你养成良好的睡眠卫生习惯。

## 学习目标

- 了解昼夜节律，区分关于睡眠的误解与真相
- 了解睡眠的生理过程以及睡眠不足(包括失眠)的影响
- 识别有效的睡眠卫生习惯和放松技巧来提高睡眠质量，了解持续落实睡前例行活动的益处

## 内容大纲

### 睡眠背后的心理学：睡眠是什么？为什么人们需要睡眠？

- 理解昼夜节律的概念及其在调节睡眠模式方面的作用
- 区分关于睡眠的常见误解与真相，夯实睡眠知识并增强睡眠意识
- 认识到睡眠对整体健康和幸福感至关重要的心理原因和生理原因

### 为什么睡眠很重要？睡眠不足的症状及其影响等

- 阐述睡眠期间经历的生理过程及其对人的整体健康产生的重要作用
- 理解睡眠不足对人的身体、心理和情绪健康的影响
- 深入了解失眠，包括其原因、症状，以及对日常生活的潜在影响

### 应用：睡眠卫生

#### 良好的睡前科技产品使用习惯、作息时间表，以及身体锻炼

- 找到有效的睡眠卫生技巧，改善睡眠质量和提高整体幸福感
- 学习并练习各种放松技巧，例如色彩呼吸、吹气球呼吸、渐进式肌肉放松法，以及盒式呼吸，强化睡前例行活动