

为什么你越想睡， 反而越清醒？

给那些白天很累，
一到晚上却停不下来的人。

今晚，不需要先解决睡眠。
先让自己慢慢松下来。

为什么明明很累， 身体却还没有准备休息？

晚上。

身体已经很累。
但脑子还在回放今天，想着明天。
忍不住看时间，开始计算：

“如果现在睡，
还能睡几个小时？”

不是你不够努力。
只是身体进入了警觉状态。

● 睡意积累

（睡眠压力）

清醒越久，通常越容易积累睡意。

● 身体时间

（生物节律）

光照与起床时间，帮助身体辨认白天和夜晚。

● 大脑警觉

（觉醒系统）

担心、看时间和反复检查，会让大脑继续值班。

它们会互相影响。看懂它们，是为了少一点自责，不是为了给自己诊断。

一个真实的晚上

睡觉，慢慢变成了一件需要努力完成的事。



夜晚时间线



越想赶快睡着，越容易让身体保持清醒。

最近，你的夜晚 是不是这样？

勾中这些，不代表你有什么问题。

只是帮助你看看，最近的夜晚发生了什么。

☐

躺下以后，总忍不住看时间

☐

明明很累，脑子还是停不下来

☐

一想到今晚睡觉，就开始紧张

☐

曾经一次睡不好，就害怕第二天状态不好

☐

为了补回来，会提前上床、赖床或长时间补觉

☐

把“必须睡着”当成今晚最重要的任务

**如果你勾中了好几项，先别急着解决所有问题。今晚
只挑一个动作：
少看一次时间，或少催促自己一次。**

今晚不用努力睡着。 先让身体慢慢松下来。

今晚给自己 10 分钟。

不检查自己有没有睡意，也不要求马上有效。

只是让身体收到一个信号：“现在可以休息了。”

01 调整身体

让床和枕头托住你，肩膀先落下来。

02 感受呼吸

不必刻意深呼吸，只注意呼气自然离开。

03 松开肩膀

额头、下颌、双手，逐处松一点点。

04 放下念头

发现自己又在想时，只说：我注意到了。

“我不需要强迫睡眠。
今晚，我只负责休息。”

请勿在驾驶、泡澡或操作机器时练习。任何不适都可以睁眼、移动身体并停止。

一次练习， 和有人陪你练三个晚上， 是不一样的。



很多人知道：应该早点睡、应该放松、应该少看手机。
但到了晚上，还是会回到原来的循环。

改变习惯，需要一次次练习。
陪伴营不再增加更多知识；三个晚上，有人带着你一起练。

记录变化， 不是给自己打分。

不是考试，也不要求每一晚睡得完美。
早晨再回想，不需要夜里看钟。

第 1 晚	身体什么时候，松了一点？
第 2 晚	哪个动作，最容易继续做？
第 3 晚	今早醒来，我想记住什么？

三晚以后，不问“我做得够不够好”。
只问：我是不是更懂得照顾自己的夜晚？

有些夜晚， 更需要专业帮助。

放松练习可以陪你慢下来，但不能替代必要的医疗或心理评估。

- 出现自伤、自杀想法，或担心自己无法保证安全。
- 近期明显躁狂、异常兴奋，连续极少睡眠仍精力旺盛，或出现妄想、幻觉、意识混乱。
- 严重打鼾、反复憋醒、晨起头痛，或白天无法控制地嗜睡。
- 腿部不适迫使你反复活动，疼痛或其他身体症状持续干扰睡眠。
- 正在使用或调整精神科、镇静或睡眠相关药物；不要自行停药、加药或混用酒精。
- 睡眠困难持续数月，并明显影响工作、学习、情绪或驾驶安全。

紧急情况

如存在即时自伤或伤人风险，请立即联系当地急救、警方或前往最近的急诊，并让可信任的人陪同。

资料边界：慢性失眠的一线非药物治疗是多组分失眠认知行为治疗（CBT-I）；单独的睡眠卫生通常不足以替代完整治疗。催眠或催眠式放松的研究仍有限、异质，不承诺统一或确定效果。

参考：AASM 临床实践指南（2021）；Chamine 等系统综述（2018）；Wofford 等系统综述（2023）。

今晚， 先别和睡眠较劲。

如果最近的你，晚上很累，却总停不下来。

给自己三个晚上。

这不是要求你马上睡着。

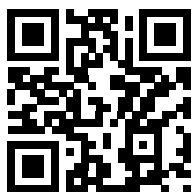
只是有人陪你练习：如何让身体慢慢回到安静。

眠 mian.md

3天睡眠放松陪伴营

3晚直播带练 · 群内陪伴 · 睡前练习音频

体验价 29.9



今晚开始练习

扫码进入报名页

支付确认成功后显示陪伴群入口

本指南与陪伴营仅提供睡眠健康教育和放松练习，不构成医疗诊断、心理治疗、催眠治疗、药物建议或效果保证。