

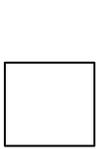
一位女士在问另一位女士关于她的睡眠习惯（高级课）



Image is created by Chatgpt

选择正确的答案。

1. 受访者可以用什么方式回答问题?



- A. 多项选择
- B. 开放式回答
- C. 二选一

Notes/Notas:

2. 根据录音，对人的健康更有帮助的睡眠模式是什么？

A. 起居定时

B. 起居无常

C. 早睡早起

3. 女士二的睡眠是哪一种类型的睡眠？

A. 有规律

B. 无规律

C. 早睡早起

4. 女士二的睡眠特点是？

A. 补觉

B. 白天不睡，晚上睡

C. 两套睡眠规律

Notes/Notas:

5. 关于入睡温度哪一个不正确?

- A. 温度越低越好
- B. 中国人喜欢高一点儿的温度
- C. 女士二喜欢室温入睡

填空题。（每个空格不超过三个汉字）

如何快速入睡? 会想当天发生的事情, 做 6, 想已经发生的事情对睡觉 7。

如果想 8 的话, 会越想越 9。研究表明, 10 有助于加速睡眠。

[ 6 ].

[ 7 ].

[ 8 ].

[ 9 ].

[ 10 ].

Notes/Notas: