

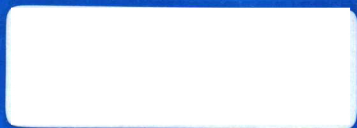
This book will make you sleep

Dr Jessamy Hibberd Jo Usmar

告别失眠的折磨

[英] 杰西米·希伯德 / 乔·乌斯马 著

余 静 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

告别失眠的折磨

[英] 杰西米·希伯德 著
乔·乌斯马
余 静 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

告别失眠的折磨 / (英) 希伯德 (Hibberd, J.),
(英) 乌斯马 (Usmar, J.) 著; 余静译. — 北京:
知识产权出版社, 2015.8

(心理自助口袋书)

书名原文: This book will make you sleep

ISBN 978-7-5130-3696-2

I. ①告… II. ①希… ②乌… ③余… III. ①失眠—
防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2015) 第183837号

THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

Copyright: ©2014 BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

This edition arranged with Quercus Editions Limited

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 INTELLECTUAL PROPERTY PUBLISHING HOUSE Co, Ltd

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 Quercus Editions Ltd. 授权知识产权出版社有限责任公司出版。未经出版者书面许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑: 刘丽丽

责任校对: 孙婷婷

封面设计: 陶建胜

责任出版: 刘译文

告别失眠的折磨

[英] 杰西米·希伯德 乔·乌斯马 著
余 静 译

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号(邮编:100088)

天猫旗舰店: <http://zscqcb.tmall.com>

责编电话: 010-82000860 转 8252

责编邮箱: liuli8260@163.com

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

发行传真: 010-82000893/82005070/
82000270

印 刷: 北京科信印刷有限公司

经 销: 各大网上书店、新华书店
及相关专业书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.625

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

字 数: 88千字

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-5130-3696-2

京权图字: 01-2015-5005

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

作者的话

我们生活在一个快速变迁的时代，有时你可能感觉生活多艰。我们常常身不由己，被迫面临不同的选择。我们也常常疲于应付那些被我们自己刻意隐藏的压力和来自外界的压力。我们选择自由度越大，责任也就越大，而且这种责任也会成为压力、不幸福和自我怀疑的温床。一般来说，极少有人（如果有的话）会觉得他们在工作、人际关系和生活中的表现十分完美。大部分人或多或少都需要得到一些帮助去改善情绪，改变生活方式，从而使自己生活得更愉悦。

这一系列丛书的目的是帮助你理解为什么你会像现在这样去感受、思考和行动，本套丛书会提供一些方法帮助你做出积极的改变。我们摒弃复杂的医学术语，尝试把话讲得易懂、连贯和具有趣味性，因

为我们知道你想要尽快看到改善。这则简短与实用的指导会向你展示如何集中思维、产生应对策略、学习实用技巧，以更加积极和有用的方式面对一切事情。

我们认为帮助不应该带有迷惑性，不应价值高昂或像施恩似的。我们用我们认为有帮助的轶事和案例来阐述专业的经验和最新的研究，希望你也觉得有帮助。我们根据需要，分了几个特定的主题，如睡眠、幸福、自信和压力。你可以根据自己的爱好去选择阅读主题。

我们的依据是认知行为疗法（CBT）框架。CBT 是一种值得相信的疗法，它成功地治疗了多起不同的病例。我们相信它能帮助你应对所面临的任何睡眠问题。

在书中，你会不时看到一种名为思维导图的图表，它们简单易用，便于理解。基于认知行为疗法，思维导图展示你的思维、行为、生理上和情感上的感受，

这四个方面互相联结，从而把问题分解，使得问题不再难以解决，难以改变。

文中有练习和核查表来引导你，通过练习来改变你的感受。因为只阅读理论可能使你感觉枯燥无趣，所以我们尽量使这本书简单易懂，帮你改变部分生活习惯。而确保你长期感觉良好的唯一方法，就是把你所学的一切付诸实践，改变你的日常生活经验。

你一定想变得感觉更好，这本书恰能教会你怎样感觉更好。

祝你好运！登录我们的网站 www.jessamyandjo.com，联系并且告诉我们你一直在改变。

前 言

无论你怎么命名睡眠，叫它打盹、微酣还是小睡，睡眠都是我们生活中不可或缺的一部分。睡眠是生命所需，你无法停止，正如你不能选择停止呼吸一样。睡眠是我们身体的一项自行运转功能，如果你睡不着，你就会恐慌、沮丧、十分疲惫。

我们一生中大约有三分之一的的时间处于睡眠状态，或者说如果我们的身体机能正常，依照需求，我们应该用三分之一的时间来睡眠。然而，当你躺在床上数羊一直数到闹铃响起，你会感受到有一种绝望排山倒海而来，这时睡眠问题开始影响你的日常生活。当你睡眠正常时，你可能注意不到它；但当你不能正常睡眠时，睡眠就变成挥之不去的困扰。这就像牙疼一样——那种痛占据你整个脑海，影响你做事，也影响你的感受。当你不能成眠时，你会诅咒

你自己没有珍惜以前那些曾经习以为常的幸福夜晚。

为了生存，我们必须睡觉。睡眠时，你不仅仅是陷入昏睡，你的心理和生理都在经历着特别的变化。事实上，你饿着肚子也能生存，但缺乏睡眠就不一定了。你的身体和大脑在白天工作越辛苦，你就愈需要更多的休息，这就是失眠会带来惊人后果的原因。

且不论这个，当今我们比以往任何时候更难入睡。结束一天的工作，我们回到家，打开电视、网络，看看 Facebook 上的消息，逛逛推特，处理一些或公或私的邮件。手机开始变得日常化，把互联网和社会媒体带进我们生活的各个角落——所有这一切持续不断地吸引我们的注意力，使我们更难以放松入睡。

好消息是，虽然你无法强迫自己入睡，但你能做许多事情去促进自己的睡眠。无论你难以成眠的时间只有一夜，还是已经持续一周、一月甚至是一年，这本书都可以提供给你一些方法来帮助你获得积极的休息。

睡眠问题

本书专门解决那些与入睡、睡眠、早醒和失眠有关的问题。我们不会关注与睡眠有关的呼吸紊乱、不宁腿综合征、梦游、嗜睡症、睡眠过度、夜惊问题，或者其他异态睡眠问题。

如果你正遭受上述任何一种情形折磨，或者你长期面临严重的睡眠问题，那么你应该考虑拜访医生，检查一下，因为你可能需要专业医生的帮助。

我们在这本书中建议的技术和策略将开启更加自然的睡眠模式，并且可以配合你的医生的治疗，你可以双管齐下。

为什么失眠影响你？

不能入睡的原因有很多，比如压力，重大生活事件，睡眠环境的变化，健康原因，等等。或者也许你已经好几年都没有得到足够的休息了，并且你已经把

这种常态的疲劳当作了一种生活方式。

失眠可能会让你格外孤独（尤其是当你身边睡着一位欢快打鼾的床伴时）。它可能使你意志消沉，消极倦怠并且相当愤怒。但请相信你绝不孤独。因为在任一时刻，25%的英国人和5000万~7000万美国人正经历着影响他们日常生活的睡眠障碍。虽然这个数字不足以安慰你，但它至少应该能让你感到，你不是这世上唯一一个在凌晨三点因睡不着而惊慌的人。

在当今“战胜一切”的快节奏社会中，白天的时间似乎总是不够用——睡眠便成了首要的受害者。你可能会牺牲睡眠时间来工作或社交，或者躺在床上想想明天要做的事。不幸的是，牺牲睡眠是得不偿失的，你养成的任何一种消极睡眠模式都会让你的生物钟紊乱。当你因为睡不着感到有压力时，你可能还没注意到需要终结那些使你睡眠情况恶化的事情。你的思考方式开始混乱，导致你的行为异常，使你的身体每况愈下，让你的情绪脱离轨道。

睡眠问题看似挺吓人，但仍有简单而有效的方法让一切回到正轨，仍有简单的办法让你安然入眠。

我们是谁？这本书是关于什么的？

大多数人在一生中的某些时候都会受到缺乏睡眠的困扰——这就是我们写这本书的原因。我们都曾经经历过心烦意乱，经历过躺在床上翻来覆去的时刻，所以如果有这样一本关于睡眠的书，它就可能会对你有所帮助。你会发现这本书简炼、易懂，并且符合你的需求。书中易于操作的策略和技巧，对你的现在和未来都会有帮助。（我们也列出了一些延伸阅读的资料，请参考本书最后。）我们希望志趣相投的人能在本书中找到共鸣，也希望这本书能帮助他们找到应对睡眠问题的自信。

睡眠影响你的思维、行为、情绪和生理感受，因此毫不夸张地说，解决睡眠问题将改变你的生活。

这本书如何起作用？

这是一本非常实用的书，是能让你睡得更好的指南。我们强烈建议，如果你想要有一个长期而积极的变化，你需要投入时间尝试其中的策略。我们给出的技巧都已经被证明是有效的。你需要做的，就是打破糟糕的睡眠习惯，尝试积极的新习惯。

一些活动可能短期内就有效果，但是另外一些活动则需要一定的时间和练习来养成习惯。这就像其他任何事务一样：你做的越多，事情也变得越简单——熟能生巧。如果你能把这些小技巧运用到你的日常生活中，我们 100% 保证你的睡眠质量一定会提高。

我们将展示给你如何用睡眠日记帮助你了解自己是如何睡眠的（见第 3 章）。睡眠日记听起来似乎过程漫长，但它真的非常有效。把事情写下来，会使你逻辑和理智地思考睡眠到底是怎样的，关于它你到底是怎么想的，以及你是如何感受它的。（当你疲惫

时，你会完全失去逻辑和理智)。记日记是细化问题的有效方法，可以使问题变得易于应对，并且当你回顾时，你会发现这是一种激励，让你知道自己已获得了很大的进步。

正如前面提到的，我们在本书中运用了认知行为疗法框架（见第2章），因为它非常有效，是一种解决当下的问题聚焦的取向。你将学到一系列规则，它们不仅能帮助你解决睡眠问题，而且能让你终生受益。

如何从书中获取更多

- 按顺序阅读章节，因为后一章都是以前一章为基础的。
- 尝试所有策略（书中标有符号Ⓢ的内容），而不是仅仅走马观花地尝试其中一些，忽略另一些。这些技巧是有效的！尝试它们，你才最有可能睡得更好。

- 为这本书买一个新的笔记本。其中的一些策略需要写写画画（包括上文中提到的日记）。把事情记录下来会使得这些事情显得很重要，并且能让你看见自己取得了多大的进步。这些都可以激励你自己。
- 打破旧习惯需要一段时日（大约 21 天），因此如果你没有马上睡得如婴儿般香甜，请不要灰心丧气。如果你坚持使用这些策略，它们会奏效的。

失眠不是你非得要背负的东西。你能重新控制睡眠，重新开始安然入睡。

目 录

- 01 当你睡觉的时候 002
- 02 认知行为疗法 024
- 03 躺着休息的睡眠神话 046
- 04 你睡觉的任何地方 066
- 05 吃、睡和遗留 084
- 06 你的休闲生活 102
- 07 摒弃你的消极想法 126
- 08 改变你对睡眠的想法 142
- 09 给睡眠一点压力 156
- 10 睡眠：最后的阵地 172

目 录

- 01 当你睡觉的时候 002
- 02 认知行为疗法 024
- 03 躺着休息的睡眠神话 046
- 04 你睡觉的任何地方 066
- 05 吃、睡和遗留 084
- 06 你的休闲生活 102
- 07 摒弃你的消极想法 126
- 08 改变你对睡眠的想法 142
- 09 给睡眠一点压力 156
- 10 睡眠：最后的阵地 172

01 |

当你睡觉的时候