

一种任何人都可以免费享用、无毒、无副作用的神奇药物  
使你头脑更敏捷，身体更健康，提高学习效率，开发创造力，  
踏上成功之路

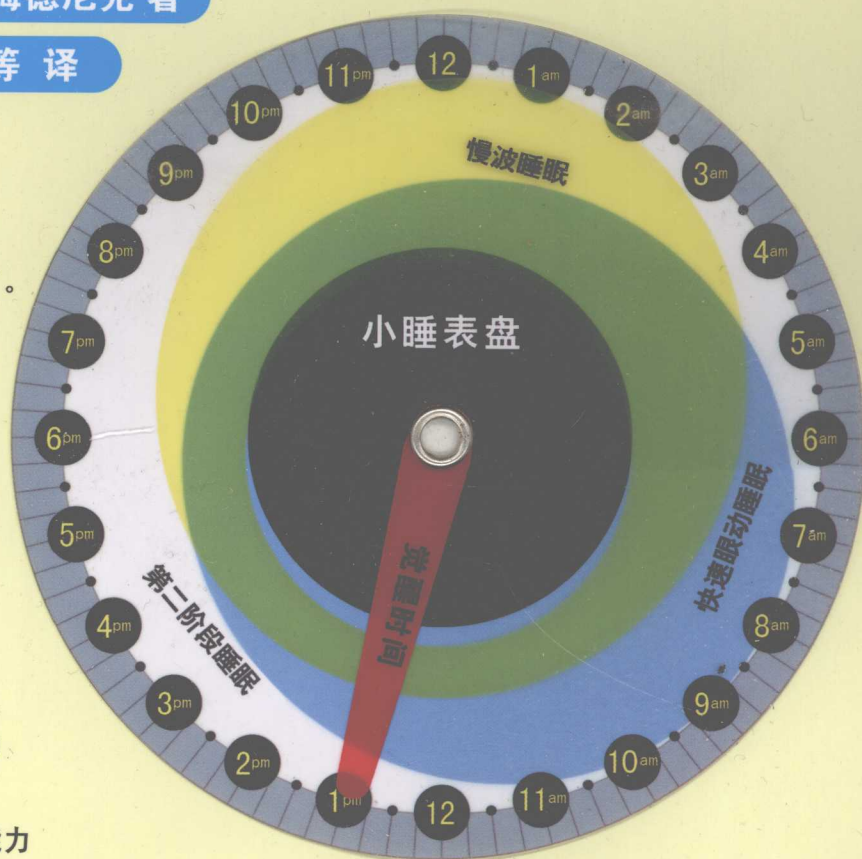
# 小睡革命

全世界成功人士战胜疲劳的最佳实践

[美] 萨拉·C·梅德尼克 著

柏玉陶 等 译

- 1 小睡的20大益处：  
助你一臂之力。
- 2 小睡片刻何止有益，  
它更是“救命之习惯”。
- 3 入睡16法：  
打开通往健康、  
放松之路的大门。
- 4 运用小睡表盘，  
制定自己的小睡模式，  
睡出奇迹。



睡眠周期的不同阶段

快速眼动睡眠

提高认知力，开发创造力

第二阶段睡眠

提升敏捷性，增强运动能力

慢波睡眠

改善记忆力，提高工作效率

北京体育大学出版社

# 小睡革命

全世界成功人士战胜疲劳的最佳实践

(美) 萨拉·C·梅德尼克 著

柏玉陶 铁金涛 刘宗惠 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建  
责任编辑 高 扬  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 雷 蕾  
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-4542

First Published in the United States under the title:

Take a Nap! Change Your Life

Copyright © 2006 by Sara C. Mednick and Mark Ehrman

Published by Arrangement with Workman Publishing Company, New York

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2007

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency

All rights reserved.

#### 图书在版编目(CIP)数据

小睡革命:全世界成功人士战胜疲劳的最佳实践/(美)萨拉·C·梅德尼克著;柏玉陶等译. -北京:北京体育大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-5644-0014-9

I. 小… II. ①萨…②柏… III. 睡眠-普及读物  
IV. R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第106676号

#### 小睡革命:全世界成功人士战胜疲劳的最佳实践

(美)萨拉·C·梅德尼克 著  
柏玉陶 等译

---

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 出 版 | 北京体育大学出版社             |
| 地 址 | 北京海淀区中关村北大街           |
| 网 址 | www.bsup.cn           |
| 电 话 | 010-62989432 62989438 |
| 邮 编 | 100084                |
| 发 行 | 新华书店总店北京发行所经销         |
| 印 刷 | 北京市昌平阳坊精工印刷厂          |
| 开 本 | 787×960毫米 1/16        |
| 印 张 | 7.25                  |

---

2008年9月第1版第1次印刷 印数 6000册

定 价 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# CONTENTS

## 目录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 简介 哈佛大学里的睡椅 .....    | (1) |
| 从怀疑到提倡——我的小睡历程 ..... | (3) |

## 第一部分 关于午睡

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 新午睡时代：和祖父的午觉说再见 .....   | (11) |
| 天生使然 .....                  | (11) |
| 午睡虽亡，小睡长存 .....             | (14) |
| 第二章 疲劳：隐形杀手 .....           | (17) |
| 走向疲惫 .....                  | (18) |
| 工作中睡觉：安全的隐患 .....           | (19) |
| 警告：缺乏睡眠是对身体健康的藐视 .....      | (22) |
| 第三章 小睡的 20 大益处：助你一臂之力 ..... | (27) |

## 第二部分 基本原理

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 第四章 睡眠的不同阶段：搭建小睡平台 .....   | (33) |
| 波动及规律：睡眠中的大脑状态 .....       | (33) |
| 一个睡眠周期的五个阶段 .....          | (34) |
| 睡眠周期的循环 .....              | (42) |
| 第五章 剖析睡眠：让你一生受用的小睡习惯 ..... | (44) |
| “影子”睡眠周期 .....             | (45) |
| 睡眠的第二阶段：永恒的伙伴 .....        | (48) |
| 小睡与夜间睡眠 .....              | (49) |
| 第六章 优化小睡：“祖传秘籍” .....      | (52) |
| 两类小睡人群：百灵鸟型和猫头鹰型 .....     | (52) |
| 制定自己的小睡模式 .....            | (55) |

## 第三部分 小睡巧计划

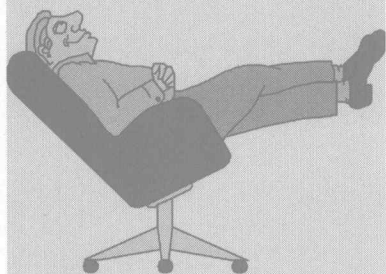
|                        |      |
|------------------------|------|
| 第七章 重新认识你自己的睡眠习惯 ..... | (61) |
| 你有多累？ .....            | (61) |
| 评估自己的睡眠日程表 .....       | (63) |
| 对症下药——小睡模式因人而异 .....   | (68) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>第八章 小睡片刻：没有做不到，只有想不到</b> | (77)  |
| 小睡族时机已到                     | (77)  |
| 清除小睡之路的障碍                   | (78)  |
| 释放自我，小睡随行                   | (85)  |
| 轻松小睡：万事俱备，不欠东风              | (86)  |
| 坚持小睡，迈向成功之路                 | (90)  |
| <b>第九章 小睡至极：挖掘极限</b>        | (91)  |
| 复苏多阶段睡眠法                    | (92)  |
| 小睡应对“正常”紧急情况                | (95)  |
| 跨时区小睡                       | (99)  |
| <b>第十章 创建积极小睡的社会</b>        | (102) |
| 全世界的工人们，小睡吧！                | (103) |
| 工作场所午睡的功效                   | (105) |
| 建立适合自己的科学睡眠公式               | (107) |
| <b>鸣    谢</b>               | (109) |

简介

---

# 哈佛大学里的 睡椅







## 从怀疑到提倡——我的小睡历程

周三下午三点，下课铃响起，一个学生留下一沓打印好的文稿要我批改。而我正在测试某试验项目，与此同时，阅卷的电脑也刚好坏了。一小时后，我就要上台作研究成果陈述。该如何是好？解决了所有的燃眉之急后，竟腾出了一个半小时的空闲。于是，我想到了自己的秘密武器，它可是屡试不爽啊。

下午四点，我准时走进萨克生物研究学院（Salk Institute for Biological Studies）的礼堂，站在同事面前，陈述了最近关于小睡益处的研究成果。整个演说行云流水。结束之后，有人提出了我每次都会遇到的问题，而我也都以同样的方式去回答。

他问：“您会小睡吗？”

我有备而来：“当然，那可是我的秘密武器。”

5年前，我无法想象解决健康隐患以面对生活中重重挑战的良方竟是小睡，如此简单，谁都能做到。那时，面对繁重的工作，我通常会多喝几杯浓咖啡，往脸上扑点冷水，然后迅速投入剩下的工作。如果有人建议我去做一名“小睡专家”，并坚信白天休息相当于能量滋补剂，那也许我会建议他去做一下心理咨询。

然而，生活中总是充满各种各样的变数。我毕业于哈佛大学心理学专业，之后又在那里的实验室工作。当一张老久的睡椅来到我的实验室之后，一切都不一样了，可以说它是导致我改变观点的催化剂。睡椅的主人本打算扔了它（因为它的确不够美观），正巧我的一个合作伙伴杰伊爱德曼（Jay Edelman）想弄些椅子以供访客休息。我总是嘲笑他像一群毕业生把一个奇丑的褐色睡椅搬进自己位于威廉詹姆斯楼（William James Hall）的办公室里。也许它在刚出厂时看起来还凑合，但经历了20年的风雨洗礼，羊毛垫已经脱落，棉绒填充物已经卷成了团。哪想到这个被人抛弃的老躺椅却让我学到在任何常春藤学校（Ivy League）的课堂里都无法接触到的知识财富。

我的幼儿园老师可以证明我从来都不爱打盹。回想曾经，跟别的男孩子嬉笑打闹，在小伙伴休息时捣乱，这些可都比打盹更有乐趣。直到那个躺椅闯入我的生活，一切依然照旧。但我那同为心理学研究专家的父亲却是痴情于打

盹，在我所尊敬的专家学者中，他可不是唯一大肆宣扬打盹之益处的人。“见仁见智吧，只不过他们那么想而已，”我如此认为，“凭证在哪？”我的观点是：“小睡的时间就是浪费研究的时间。”

当然，并不是我所有的老师都如此沉闷乏味。我在哈佛学习的第二年，选修了心理学副教授罗伯特·斯蒂格（Robert Stick gold）博士的课程。那时，我刚丢下几篇可能完成的论文，精疲力竭，转而想学习一些能使更多社会层面获益的学科，同时调查精神分裂症患者的视觉记忆——也许是虚幻的着魔的——而且是药物无法治愈的。而罗伯特斯蒂格博士的研究方法却截然不同。

他那时正在研究睡眠在不同方面的学习和记忆中所起到的作用。例如，实验者能将键盘的顺序排列得如何精确，或者他们能多么迅速地判断出闪过电脑屏幕的线条的方向。虽然这些实验看起来毫无意义，但却跟很多最基础的举止行为息息相关。又例如，医生必要掌握这些技巧，最迅速地用X光扫描出肿瘤；钢琴师可以用来学习整篇曲目；而秘书和数据记录员则每时每刻地依靠这些技能工作。

斯蒂格博士的方法如下，让测试受实验者进行两次同样的记忆检测，其中一次测试期间穿插夜间睡眠，然后比较两次测试的结果。因为对睡眠过程中的脑部电波活动也进行了检测，所以还能得知睡眠质量是否会影响测试表现的变化。结果发现，只有在夜间睡眠的测试者才表现出了进步。同时发现，要保证进步，至少需要6个小时的睡眠，而表现最为突出的那位测试者的睡眠时间至少达到了8个小时。这个研究深深地影响并启发了我。毕竟，对我们的日常生活而言，什么事情能让我们花去毕生三分之一的的时间，没有比这更受用的了——起码我们应当如此，不是吗？虽然想通了这点，但我还不知道该从何着手研究。

在一次毕业生研究课题交流会议上，我做了如下的即兴评述：“你们所有的研究结果显示，6~8小时的睡眠足以，如此，那些深信小睡有益的人们岂不是很可笑？”

“我的研究并非有关小睡，”斯蒂格博士回应道，“我关注的是夜间睡眠。”

我随后去到图书馆查阅了所有关于小睡的科学研究论文——包括已完成的研究和提示性的结论，以及可以解释此现象的相关理论。换句话说，就是用任何可能的学术研究来解释某一个现象。

在仔细研读所有学术文章和网络资料后，我意识到迄今为止，关于小睡的研究实在太少。而可用的资料也都无法解释我的问题：睡眠对人类在记忆测试

中的表现有积极的促进作用吗？睡眠学家们已经发明了让人过目不忘的专业术语——“预防性小睡”（睡眠不足之时）“补充性小睡”（睡眠不足之后）和“高效小睡”（工作之余）——但是他们还是没能证明白天睡眠对大众有何益处。多数研究都专门针对特殊人群，像长途卡车司机、夜班工人和军人。但其他人群呢？当时没有任何对那些睡眠充足、身体健康、工作规律的人群的研究调查，虽然我认识的一些人都表示自己从小睡中获益非浅。我的父亲和朋友们有什么理由去成为一个如此坚定的小睡支持者呢，或者说过多的小睡仅仅是在他们脑中形成定势了呢？科学界无法对此做出解释。

于是我再次找到斯蒂格博士，“为什么不把你的实验重做一遍？”我问道。“只不过这次实验时，测试者在间歇期间不经历夜间睡眠，取而代之的是60~90分钟的白天小睡。”他欣然同意，觉得这个想法值得一试，并要进行详细记录。

让我们喜出望外的是，那些小睡60分钟和90分钟的测试者都表现出了同样的进步，毫不逊色于斯蒂格博士原始实验中那些夜里睡了6~8个小时的人。与此同时，那些没有小睡的测试者表现大不如前，也就是说在不进行小睡的情况下，他们的大脑已经无法像平日那样正常工作了！

至此，我已经通过科学现象论证了小睡的益处。然而随后的问题接踵而至，一项科学实验要求极其严格的保障机制，而不能被我们的传统观点影响到最终结果，而这种方法则往往导致揭露的事实和日常生活的规律相违背。在我的课题中，这种沟壑极具戏剧性。作为一位研究生，我总是被数不清的论文、考试、助教工作和大学生课程辅导等等类似的事情包围着。每天工作超过15个小时，日复一日，有时甚至要连轴转24小时，根本没有时间睡觉。正要赶上进度想抽空歇口气时，更多的工作又会被派到案前。我发现自己开始难以集中精力，反应也越来越慢，就连搜集整合材料的能力也大不如前，神经已经被过量的咖啡因折腾得紧张兮兮，再难以平静下来。我更发现自己越发的易怒，有时只为一点鸡毛蒜皮的小事也能突然大哭起来。终于有一天，无论多少浓咖啡都无法阻止我那脆弱的眼皮互相打架，于是蹒跚着摸索走进杰伊（Jay）的办公室，轰然倒在了那张旧睡椅上。当然，我会感到格外的不好意思……不仅仅是因为曾经无数次地嘲笑那张睡椅，更因为我说过“这是实验室，可不是汽车旅馆”，“看看这些毕业生，一个个都趴在自己的电脑前做试验搞研究。怎么可能在白天睡觉呢？”我这无疑是在搬石头砸自己的脚，于是万般嘱咐杰伊，千万不要告诉别人我躺在这睡觉。

之后的一个下午，还是在实验室里，随着屏幕上的数字在朦胧的双眼前不断跳动，我又一次进入自己的快乐时光：小睡之后的学习效率堪比睡了一整夜！而不小睡人群的测试得分则会在白天逐渐降低。这就是通过研究所证实的。可当我真正开始关注那些能让大家更聪明更具创造力的事实证据时，为什么要对小睡抱有负罪感呢？于是我从睡椅跳了起来，走向实验时的同事们，正式宣布：“我要正式开始小睡了。”

不知道是否我对自己的眼皮斗争网开一面给大家带来了动力，之后不久，小睡已经成了威廉詹姆斯（William James）楼 17 层公开的秘密。布莱德（Brad），一位研究某种神奇的人面失认症（变现为无法辨识别人甚至自己的面貌）的同事，也开始“肆无忌惮”地小睡。阿尼（Arni），一位来冰岛“外员”，总是在早上小睡，因为他每天天没亮就要起床照顾那刚出生的女儿。还有劳拉（Lorrella），有一个三岁的可爱女儿，更是又怀上了一对双胞胎，为了测试者驱车横穿马萨诸塞州（Massachusetts），无论何时何地，只要她想，都要小睡一会（在车里也不例外）。我的专业顾问中山肯（Ken Nakayama）则靠着舒服的皮椅，脚放在桌子上呼呼大睡。唯一“坚贞不渝”的就是杰伊（Jay）。在众人强烈的要求下，我们“投票”表决，将他的睡椅搬到一间完全不透光的屋子里，开始轮流午休。这便成为我成功营造的第一个午休的良好环境。

至此，我很清楚自己该着手研究小睡的长远意义了，这往往被人们忽视。很明显，它已经让我恢复了往日的应变和创造能力。也到了说服别人，让他们相信这种方法人人受用的时候了。

这也正是我今天所投身的事业。在索尔克（Salk）研究院的工作已经取得跟美国海军、退伍军人医疗中心、各研究机构以及私营企业的协同合作。越来越多的科学家认识到，小睡将会是硕果颇丰的研究领域，而我的工作也得到了来自美国以及全球同仁和组织的帮助与支持。这其中，日本专家们的贡献尤为突出。眼下，睡眠研究的一个新分支正逐渐成形。纵然，我早期的研究主要致力于小睡对学习的影响，而其他人在研究其对健康、耐性和安全问题的不同影响。随着小睡研究的科学解释日益完善，它终于得到了人们的重视。

然而，种种偏见和误解依然盛行于民间。讽刺的是，那些对小睡嗤之以鼻的团体却在悄无声息地慢慢掠夺人们的睡眠时间。这并不是什么未曝光的内幕隐情，大众媒体在睡眠研究兴起之初曾非常“宽宏大量”。一些富有创新精神的集团甚至是整个城镇都觉醒过来，不约而同地认识到了小睡的益处。我也收

到了很多学生发来的电子邮件，他们也都已经把睡椅或吊床搬进了学习区，而那些在午饭后要在工厂打盹的工人们甚至成立了“午休俱乐部”。然而，面对主流观点，这些进步只是沧海一粟，短期内无法取而代之。

这也正是写下此书的意义所在。

要传达的核心信息就是，任何人都可以驾驭小睡这样一个必要而且高效的工具，去追求健康、开心、高效的生活和工作。我要告诉大家其中的奥秘所在，并让所有人知道如何使其为自己、亲人、公司和社区所用。我希望可以使大家都成为小睡者。

此项目中，我跟合作撰稿人运用了多种不同的技巧；同时列举了众多反面材料。正如我的生活，已经被高度程式化。通过在索尔克学院作报告，举行交流会议，与人互通信函，我不断地宣讲自己的研究。一方面，跟别人一样，我也有自己的个人生活——交友会友、公开演讲、锻炼身体、消遣娱乐。但可以肯定，如果没有半小时的小睡，这些都无法在不打腹稿的前提下完成。另一方面，作为一名自由撰稿人的旅行记者，马克（Mark）在没有报道任务时，总会采访一些杰出的科学家和政治要人，像在欧洲的旅游胜地或最近的好莱坞庆典。由于工作的关系，他的生活就非常没有规律。然而，马克依然围绕着小睡来安排自己的工作生活。

您手中握着的正是一本关于小睡的合著书籍，我们希望您能品味它，信任它并利用它。

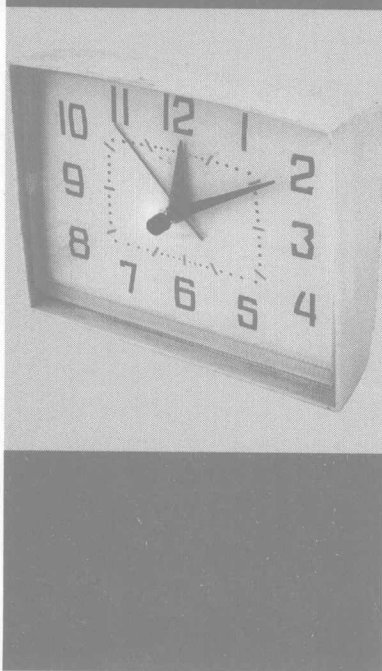
萨拉·C·梅德尼克  
(Sara C. Mednick)



# 第一部分

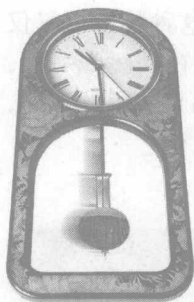
---

## 关于午睡









## 第一章

# 新午睡时代： 和祖父的午觉说再见

设想自己身处完美的和谐社会，你心情大好，大脑开足了马力不停运转，浑身上下散发着健康、积极、灵活的气息。除了有充裕的时间完成手头工作，更能享受跟家人朋友在一起的天伦之乐，生活中的任何目标对你来说都不在话下。

在这美好的理想国里，你享受着营养均衡搭配的健康食品，保持充分的体育锻炼，呼吸着清新的空气，更有足够的时间陪伴家人朋友，你唯一没做的就是疲于四处奔波了吧？

那么请试问自己，“如果我住在这样一个世界里，那一天该睡多长时间啊？”满是困惑？那就对了！放心，你不是一个人在战斗，多数人都只能达到“比我现在要睡得久一些”的境界。毕竟，谁能轻易摆脱银行账单、工作和各种社会关系所带来的巨大压力，去设想一个本不存在的乌托邦里会有什么？

幸运的是，科学家们已经解决了这个问题。我们的结论证实了历史学家、艺术家以及众多杰出的领导人和思想家们长久以来对同时代的人们一直所说的——在一个完美和谐的世界里，包括你在内的所有人类都需要午睡。

### 天生使然

放眼动物王国里的其他物种，还有哪种生物会花一长段时间睡觉呢？答案是“没有”。它们都具有多相性，也就意味着它们有不同的睡眠状态。智人