

想睡着，你还在数  吗？

THE EASY WAY TO GET TO SLEEP

这本书能让你睡着

陈慕纯◎著

华语世界第一睡眠书！台湾金石堂、诚品书店心理学图书销量第1名！

台湾意象催眠大师，陈慕纯医师，30年研究精华！

附赠意象催眠卡，轻松治疗失眠，让你今晚就睡着！

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

这本书能让你睡着



中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

这本书能让你睡着 / 陈慕纯著. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5438-6655-3

I. ①这… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第125594号

湖南省版权局著作权合同登记

图字：18-2010-142

原著作名：《夜夜好眠靠自己》

作 者：陈慕纯

中文简体字版 ©《夜夜好眠靠自己》2010年，本书由联合文学出版股份有限公司正式授权，同意经外图（厦门）文化传播有限公司，由湖南人民出版社有限责任公司，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

出版发行：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京中科印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

字 数：80000

印 张：5.5

出版时间：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

出 版 人：李建国

责任编辑：胡如虹

特约编辑：吴 庆

封面设计：蒋宏工作室

ISBN 978-7-5438-6655-3

定 价：25.00元

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64424575

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

目录

- 自序 学习成为睡眠的主人** 001
- 第1章 放慢** 005
- 发飙的年代 006
 - 生命的韵律——昼夜节律钟 009
 - 步行 012
 - 慢食——细嚼慢咽 016
 - 慢世代——从容养育下一代 018
 - 慢工——放慢工作速度 020
 - 亲自动手做——手工艺、园艺 023
- 第2章 放松** 025
- 高压力的年代 026
 - 认识自律神经 030

压力与自律神经失调症	034
认识放松	037
腹式呼吸放松法	040
进行性放松	043
放松指令	045
瑜伽	050
基本放松瑜伽	052
穴位按摩	055
气功——特别是自发功	058
素食	061
放松饮食	064
聆听放松心情的音乐	066
放松的睡眠环境	068

第3章 放下

抛开负面情绪（不快乐）	072
放下——心灵的放松	074
静心——放下的训练	078
旋转静心——苏菲旋转	081
动态静心	084
笑的静心	087

自发功与静心	089
自力催眠	091
止观与解离	094
第4章 放 开	097
认识意象	098
使用睡眠意象的要诀	100
睡眠意象之1——轻舟泛湖	102
睡眠意象之2——星夜漫游	106
睡眠意象之3——返回童年	109
睡眠意象之4——海上漂浮	113
睡眠意象之5——林间吊床	116
创意的睡眠——成为睡眠的主人	119
第5章 夜夜好眠	123
回归自己	124
逍遥自己（放逐自己）	126
沉淀自己	129
欢庆自己	131
睡眠指令——夜夜好眠	133

第 6 章 不可不知的睡眠常识	137
认识头脑	138
认识睡眠	141
睡眠周期	144
睡眠与生理	147
认识梦	149
睡眠障碍	151
副交感神经解剖基础	157
交感神经解剖基础	158
边缘系统——掌管情绪	159
身心症	160
参考读物	161

自序

学习成为 睡眠的主人



强调竞争与快速成长的现代文明，虽然带给人们物质的方便与享受，却也带给人们身心的紧张与疾病，所谓的身心症，包括高血压、消化性溃疡、大肠急躁症、肥胖症、自律神经失调症等，不胜枚举，尤其睡眠障碍更是困扰着多数的现代人。

现代文明社会，因压力导致失眠的人太多啦，世界各角落安眠药的销售与日俱增。人们似乎变得不会睡觉了！长期依赖安眠药物必然不是好的选择。笔者借助多年的临床经验与专业的背景，帮助读者们运用健康自然的方法，学会睡眠，使自己成为睡眠的主人，永远不为失眠所苦。

第1章建议读者务必设法放慢生活的步调，饮食、工作速度、养育子女等皆要作一番调整，千万不要坠入快速涡流的竞争状态。放慢反而会使你身体轻松、工作效率提高，甚至提升业绩。闲暇时多做些手工艺，别让电视、电玩夺走你太多的时间。

第2章建议读者学些减压的技巧，尤其腹式呼吸以及进行性放松为必学课目。瑜伽、穴位按摩、气功、音乐及素食，皆有助于放松。笔者更述及如何塑造放松的睡眠环境。

第3章建议读者学习放下。虽然身体有了放松，但许多人依然睡眠品质不好，原因在于头脑累积太多思虑，尤其是负面思想及负面情绪。学习放下以静心为主，静心的

种类很多，笔者述及较为实用的，包括旋转静心、动态静心、笑的静心、气功静心以及自力催眠。读者可斟酌几样学习。

第4章谈及睡眠意象，意象的学习可与静心齐头并进，若是身体能放松，心灵能平静，通过睡眠意象的学习，要进入睡眠就轻而易举，你就能成为睡眠的主人，永远不为失眠所苦。

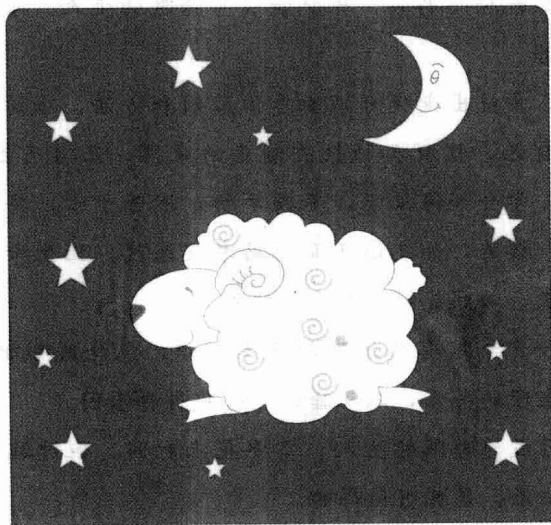
第5章提出夜夜好眠的总体原则和方法，告诉读者如何回归自己，摆脱各种机关制度的束缚，让自己更逍遥；进一步，学会如何放下，不役于物，不劳于心，将自己沉淀下来；接着，如能以正面的思考及态度，让生命成为喜悦与欢庆，必然能够夜夜有好睡眠。

第6章介绍有关睡眠的基本常识，包括睡眠的周期、睡眠与生理的关系，以及睡眠障碍的种种原因。

学习成为睡眠的主人，需要花点时间，但过程会带给你健康快乐，是相当值得的。

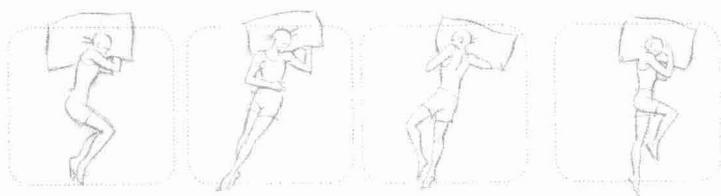
希望读者们会喜欢这本书。





第 1 章

放慢……



发飙的年代

强调竞争与快速的涡轮资本主义，使得人们的存在是为经济效力，而不是享受经济。（参阅 Carl Honoré）。人们讲究速度，将美丽的大自然，用自许为高科技的魔咒，转变成高速公路、高速铁路、自动化工厂、飞机场、网际网络、电玩游戏、行动电话、手提电脑、高楼大厦、自动化办公室、宅急便及微波炉等。

我们不断地压缩时间，在追逐高薪的驱动下，工作时间却不断拉长。长时间的工作使我们愈来愈缺乏生产力、容易出错、不快乐且常常疾病缠身。医疗诊所里挤满了因为压力而生病的人，他们的病症包括失眠、偏头痛、高血压、气喘与肠胃障碍等。当代的工作文化也同样有损于人们心理的健康。过去通常是 40 岁以上的人才会有精力耗尽的现象，现在却连三十几岁，甚至二十几岁的男女，已经油尽灯枯。

最快速的国家也是最肥胖的国家。高达 1/3 的美国人以及 1/5 的英国人，被临床诊断为过度肥胖，30 岁以上的日本男性有 1/3 过重。

随着现代社会脚步的加快，许多人依赖的已不只是咖

啡，而是更强的兴奋剂，古柯碱与安非他命日益泛滥。自1998年起，美国人在工作场合使用毒品的比率激增7成。毒品容易上瘾，甚至引发忧郁、沮丧、焦虑及暴力行为。

失眠的情况也非常严重，据流行病学调查，美国人失眠发生率为32%~35%，英国10%~14%，西德15%，日本20%。睡眠不足会危及心血管与免疫系统，导致糖尿病与心脏疾病，引发消化不良、焦躁易怒与忧郁沮丧。晚上睡眠时间不足6小时，可能损害动作的协调性、说话能力、反射神经与判断力。所有交通事故有一半肇因于疲劳及困倦。英国有11%的司机坦诚开车时打瞌睡。

以车代步的美国人要驾车经过高速公路上下班，由于车祸频仍，有些人一上驾驶座即浑身不对劲，如临恐怖地狱，无法驾驶，称为“驾驶恐怖症”，患此症者约占美国人口的5%~6%。

孩子们也一样忙碌，学校有学不完的功课，每天课后补习、学钢琴、学外语、学心算，行程满档。几乎没有时间享受轻松的童年、和朋友游戏、做白日梦。孩子们忙碌的生活也付出相当的代价，青少年心理门诊挤满了胃病、头痛、失眠、忧郁与饮食失调的小孩，有的甚至只有5岁大。青少年自杀的比率也逐渐攀升。

在这个媒体充斥、资讯爆炸、电玩当道、转挡快速的年代，我们已经丧失“无所事事”的能力，人们已经无法

摒除背景杂讯，放慢脚步，单纯专注于自己的思想。无聊是现代的产物，在150年前还不存在呢。

现代人变成“快速思考者”，不懂得深思，对任何问题只是提出似是而非的答案，不会作深入的探讨。

人们求快速的结果，变得欠缺耐性，脾气变得暴躁。在路上发飙、在空中发飙、在卖场发飙、在办公室发飙、在度假时发飙、在健身房发飙、在用餐时发飙，甚至在医院接受治疗时也发飙。

我们已经活在一个发飙的年代里，让我们回头检视生命的韵律，研究如何放慢脚步。



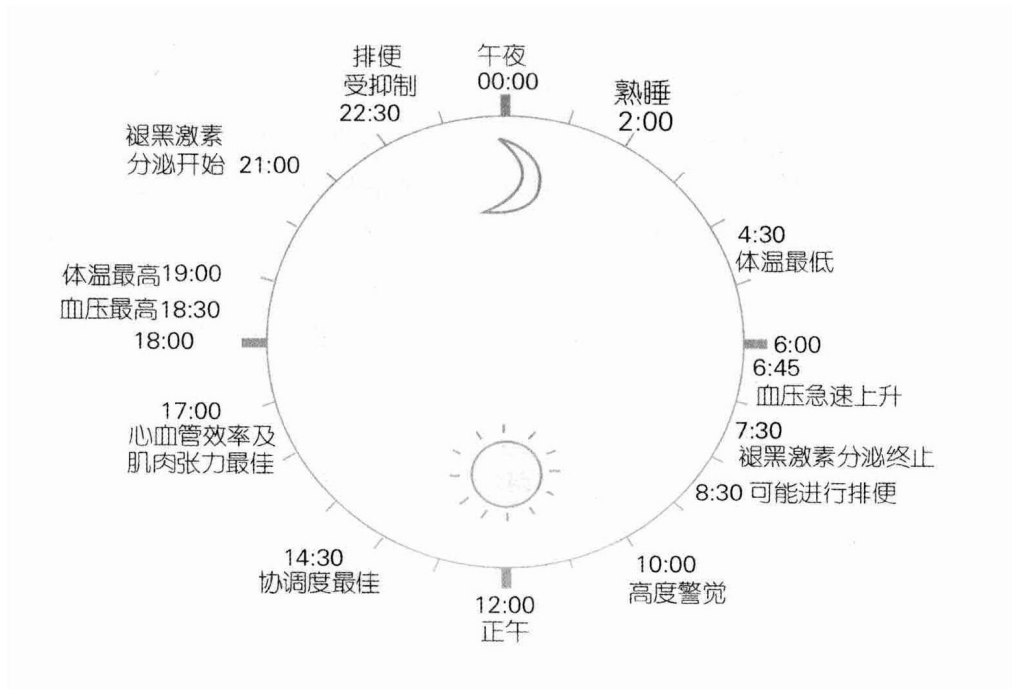
生命的韵律——昼夜节律钟 (Circadian Clock)

人体内有个强健的计时器，每 24 小时会调整一回，称为“昼夜节律钟”。Circa 是“约略”的意思，diem 是“一天”，源自拉丁文。这个时钟将我们的身体与地球自转所造成的白日与黑夜周期配合一致，协助建立每天日出而作、日落而息的生活习惯。

我们的体温在傍晚时分达到最高，在清晨 4：30 时达到最低。皮质醇的分泌量，在早晨是晚上的 10~20 倍高，排尿及肠道蠕动在夜里通常受到抑制，到了早晨后恢复。警觉度在上午 10 时最高，协调度在下午 2：30 时最佳。心血管效率及肌肉张力在下午 5 时最佳，此时最适宜做体能调适的运动。血压在晚上 6：30 时最高，此时则应让身心休息，不宜激烈运动或忙碌工作。褪黑激素在晚上 9：00 开始分泌，促进人类的睡眠，此时应彻底安静身心，准备入睡。



〔生命的韵律〕



010

这本书能让你睡着