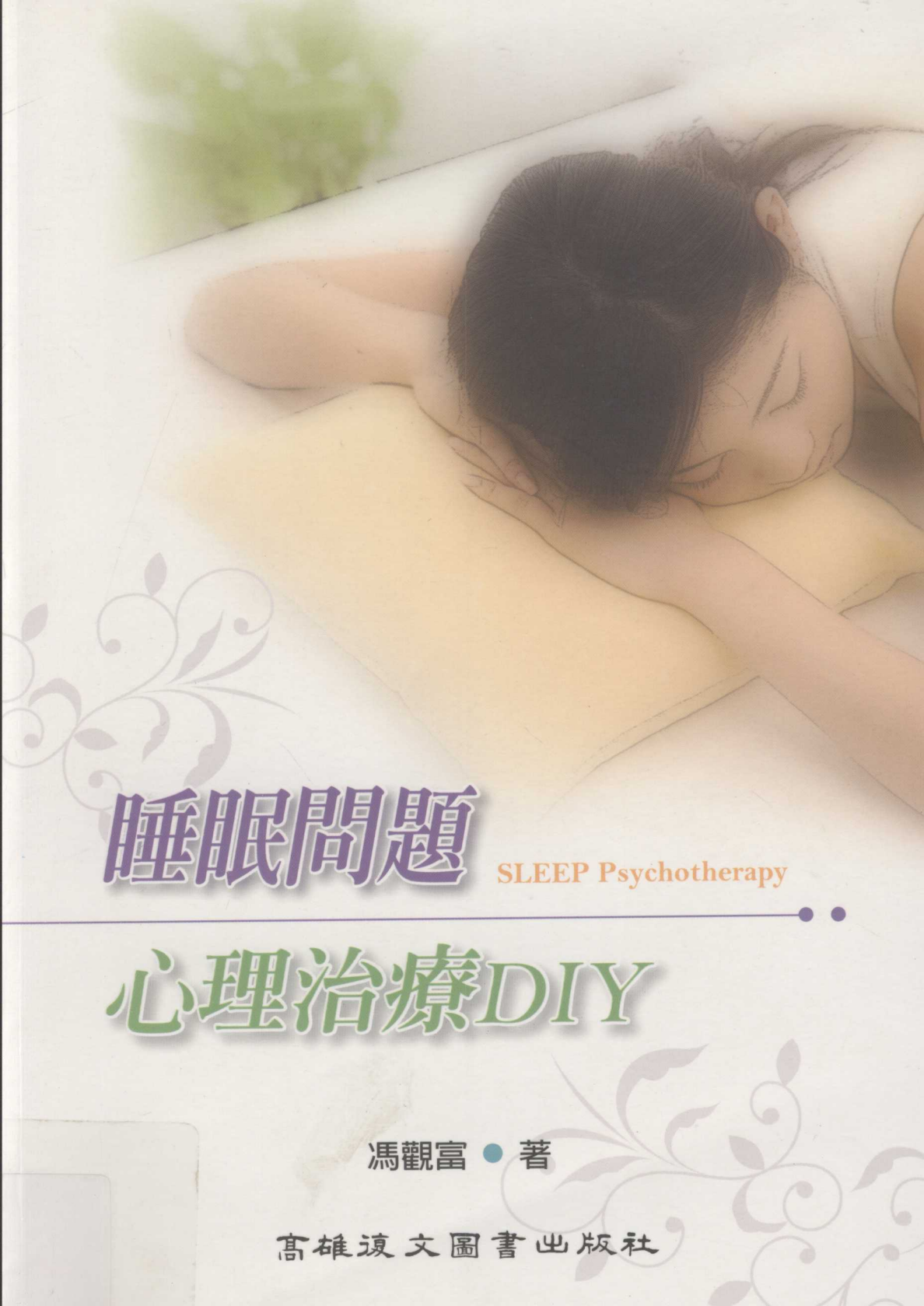




睡眠問題

SLEEP Psychotherapy

心理治療DIY

馮觀富 ● 著

高雄復文圖書出版社

R749.7
20127

睡眠問題 心理治療 / DIY

馮觀富 PH.D 著



高雄復文圖書出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

睡眠問題 心理治療 /DIY/ 馮觀富著. -- 初版.

-- 高雄市 : 高雄復文出版 : 麗文文化發行,
2009. 10

面; 公分

參考書目: 面

ISBN 978-957-555-998-4 (平裝)

1. 睡眠 2. 睡眠障礙症 3. 心理治療

411.77

98018106

睡眠問題 心理治療/DIY

著 者: 馮觀富

發行人: 蘇清足

出版者: 高雄復文圖書出版社

地址: 高雄市 802 苓雅區五福一路 57 號 2 樓之 2

電話: (07) 2236383 · 2265267

傳 真: (07) 2264697

郵 撥: 41299514

版 次: 2009 年 10 月初版一刷

定 價: 450 元

發 行: 麗文文化事業機構

I S B N : 978-957-555-998-4

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第 1804 號

版權所有, 請勿翻印

本書如有破損、缺頁或倒裝, 請寄回更換。

作者簡介

馮觀富

►學歷：

- 1.美國加州高登大學博士／Ph·D
- 2.美國愛荷華州杜立克大學教育研究所畢業（諮商碩士）
- 3.國立政治大學教育研究所結業
- 4.國立彰化師範大學輔導學系畢業
- 5.國防大學政戰學院政治系（前政工幹校七期）畢業

►經歷：

- 中學教師、主任
- 國家教育研究院（前台灣省教師研習會）編審
- 教育部「師專、中、小學課程標準、教科書」編輯（審）委員；
「輔導工作六年計畫」專案研究主持人；「修訂大學法施行細則」諮詢委員；「建立輔導工作評鑑制度」計劃委員；「中小學輔導工作評鑑」策劃與執行委員
- 僑務委員會菲、馬、泰國及港澳地區華校師資培訓課程講座
- 臺、澎、金、馬地區、小學教師進修課程講座
- 美國修隆（Huron）國際大學心理研究所兼任教授
- 臺北永生學院教育心理系、所兼任教授
- 國立臺灣師範大學成人教育研究中心課程講座
- 中國輔導學會理事、祕書長
- 中國學校課程發展研究學會祕書長
- 廣東佛山大學講座；清遠職業技術學院講座

- 湖南長沙理工大學、中南大學、農業大學、大眾傳媒學院、民政學院、女子學院、湘潭職業技術學院及湖南省未成年犯管教所心理衛生講座

►現任：

廣東海洋大學客座教授
廣東湛江師範學院客座教授

►著述：

- 國民小學輔導活動
- 國民學校輔導活動理論與實務
- CPM SPM、推理測驗臺灣地區常模研究
- 國中、小學輔導與諮商理論・實務
- 學校輔導法規研究（教育部委託）
- 輔導行政
- 壓力・失落的危機處理
- 教育、心理、輔導精解（上、中、下冊）
- 落實國民中、小學輔導功能的研究（教育部委託）
- 輔導原理與實務
- 國民小學輔導活動科教師教學指引、學生活動手冊（1至6年級 共24冊）
- 教育行政學 Q & A
- 情緒心理學
- 兒童偏差行為與輔導（中國大陸發行 簡體字版本）
- 學校心理輔導的組織與管理（中國大陸發行 簡體字版本）
- 睡眠問題心理治療／DIY

另：歷年刊載見於報紙、教育雜誌專文計百餘篇

序

本著是一專以探討人們睡眠問題及如何因應之學，睡眠問題人人有，只是沒有當今多。

睡眠問題，世界衛生組織（WHO）已將它列為 21 世紀人類社會重大問題。這個問題包括三個層面：

一、是睡眠知識，不是人人都了解，有待學習。

二、是睡眠障礙，在競爭劇烈的今日世界，人人難免一生中不時出現，都是知其然不知其所以然，如何避免，須有深層的認知和行為改變。

三、是睡眠疾患，是一嚴重的睡眠問題，足以影響日常生活、學習、人際關係發展，甚至生命及社會安全。當下這類人越來越多，知道如何正確處理者少。

美國哈佛醫學院醫生賈柯布斯（G. D. Jacobs, 1998）就坦言：「醫學院裡的醫生不一定都能治療睡眠問題，因為整個醫學教育的過程中，醫學系學生學到的睡眠問題訓練時數甚微，醫生也無法在醫學與科學期刊中吸引到關於治療失眠的資訊。」由是而知，一般社會大眾更難窺其堂奧。

研究證明，失眠多由心理引起，是情緒問題。最大害處是造成白天易怒、挫折感、失落、焦慮、憂鬱、疲倦、甚至缺乏生存動機等不同形式的情緒反應。同時，睡眠臨床治療師統計，約 80%~90% 睡眠障礙的患者是心理問題，不是真正的生病。著者認為既然如此，就可以「自療」，無需浪費時間、金錢和社會資源往醫院裡來回奔跑，本著重點也在此。

睡眠問題，在 2001 年，國際精神衛生和神經科學基金會主辦的全球睡眠和健康計劃發起一項全球性的活動——「世界睡眠日」，並將它定在每年春季的第一天——3 月 21 日為「世界睡眠日」，各國熱烈響應，迄今仍在積極進行活動，目的在喚醒世人重視自己的睡眠健康，而相關文獻也隨之大量出現，普受重視與討論。

這是一個沒有時間、空間性，且人人幾乎都有的問題，多年來引起著者探索、琢磨的興趣。2007 年，躬逢盛會，參加「海峽兩岸心理輔導學術論壇」時，提出《睡眠障礙心理治療／DIY》專題報告，以呼應當時的「世界睡眠日」活動。蓋睡眠問題也是心輔人員自己和被輔導者經常面臨到的問題，該報告得到熱烈的迴響，及後在兩岸一些校院授課或心理健康講座中，常以睡眠問題為題予以闡述，得到肯定與鼓舞。

本著內容分三大部分，旨在對前述睡眠問題三個層面尋求答案。

第一部分，第壹至玖章，屬睡眠的基本認識，是認知層面，旨在使讀者概覽有關睡眠種種基本知識，進而獲得一個健康的睡眠。

第二部分，第拾至拾捌章，屬睡眠障礙與疾患處理，旨在使有同樣遭遇的人，知道問題癥結，怎樣及時作適當處理。

第三部分，第拾玖至貳拾章，屬睡眠障礙心理治療／DIY 的各種方法。蓋睡眠問題心理因素居多，科學實驗已經證明「自療有效」，就不妨一試，當然一些嚴重的問題不可延誤求診問醫，這是理所當然，書中告知正確方法。

睡眠問題是一個非常複雜的問題，本著所述，著者有之，諒世人也不乏經歷。限於學識能力有限，謬誤與疏漏難免，尚祈專家學者先進斧正。



目次

序	01
第壹章 緒論	1
第一節 睡眠是一門科學	3
第二節 研究睡眠的時代背景	4
第三節 研究睡眠問題漸成當今重要課題	8
第貳章 睡眠的要義	13
第一節 希臘神話中的睡眠	15
第二節 古老中國神話中的睡眠	16
第三節 近代學者對睡眠的詮釋	16
第四節 中醫學對睡眠的詮釋	19
第參章 睡眠的理論	21
第一節 西方學者的論點	23
第二節 東方中醫學的論點	26
第三節 其他理論	29
第四節 睡眠的功能	32
第肆章 睡眠的啟動、過程與身心變化	33
第一節 睡眠的啟動	35
第二節 睡眠的過程	35
第三節 睡眠的身心變化	36
第四節 睡眠的類型	39



第伍章	睡眠剝奪	47
第一節	睡眠剝奪的涵義	49
第二節	睡眠剝奪的種類	49
第三節	睡眠不足對健康的危害	51
第四節	不睡覺能支持多久	54
第五節	睡多久才算夠	55
第六節	久睡易損健康	60
第陸章	睡眠與學習的關係	63
第一節	記憶的光圈在睡眠中打開	65
第二節	不同階段的睡眠處理不同的資訊	66
第三節	睡眠不佳會影響智力表現	68
第四節	補睡對記憶無補	68
第五節	利用睡眠中學習	70
第柒章	睡眠與性生活	73
第一節	充足的睡眠有助性趣	75
第二節	缺少性生活 女人會失眠	75
第捌章	睡眠的生理機制	81
第一節	概說	83
第二節	睡眠與眼動、腦波的關係	87
第三節	睡眠與自主神經系統的關係	89
第四節	睡眠與呼吸系統的關係	90
第五節	睡眠與心臟系統的關係	91
第六節	睡眠與腸胃、腎臟系統的關係	92
第七節	睡眠與體溫的關係	94

第八節	睡眠與內分泌系統的關係	94
第九節	睡眠與神經生化物質的關係	96
第十節	睡眠的總樞紐——松果腺	97
第玖章	睡眠的心理機制	105
第一節	概說	107
第二節	主觀的內源性心理機制	107
第三節	客觀的外源性心理機制	114
第拾章	睡眠障礙	127
第一節	睡眠障礙的涵義	129
第二節	睡眠障礙的分類	131
第三節	ICSD- II 的睡眠障礙分類	132
第四節	DSM-IV 的睡眠障礙分類	143
第拾壹章	失眠與失眠症的處理	151
第一節	概說	153
第二節	定義	155
第三節	失眠症狀與危害	159
第四節	失眠的原因與類型	160
第拾貳章	睡眠呼吸問題的處理	177
第一節	概說	179
第二節	原發性打呼	180
第三節	睡眠呼吸暫停症候群	184
第拾參章	睡眠與異常行為——夢	195
第一節	概說	197

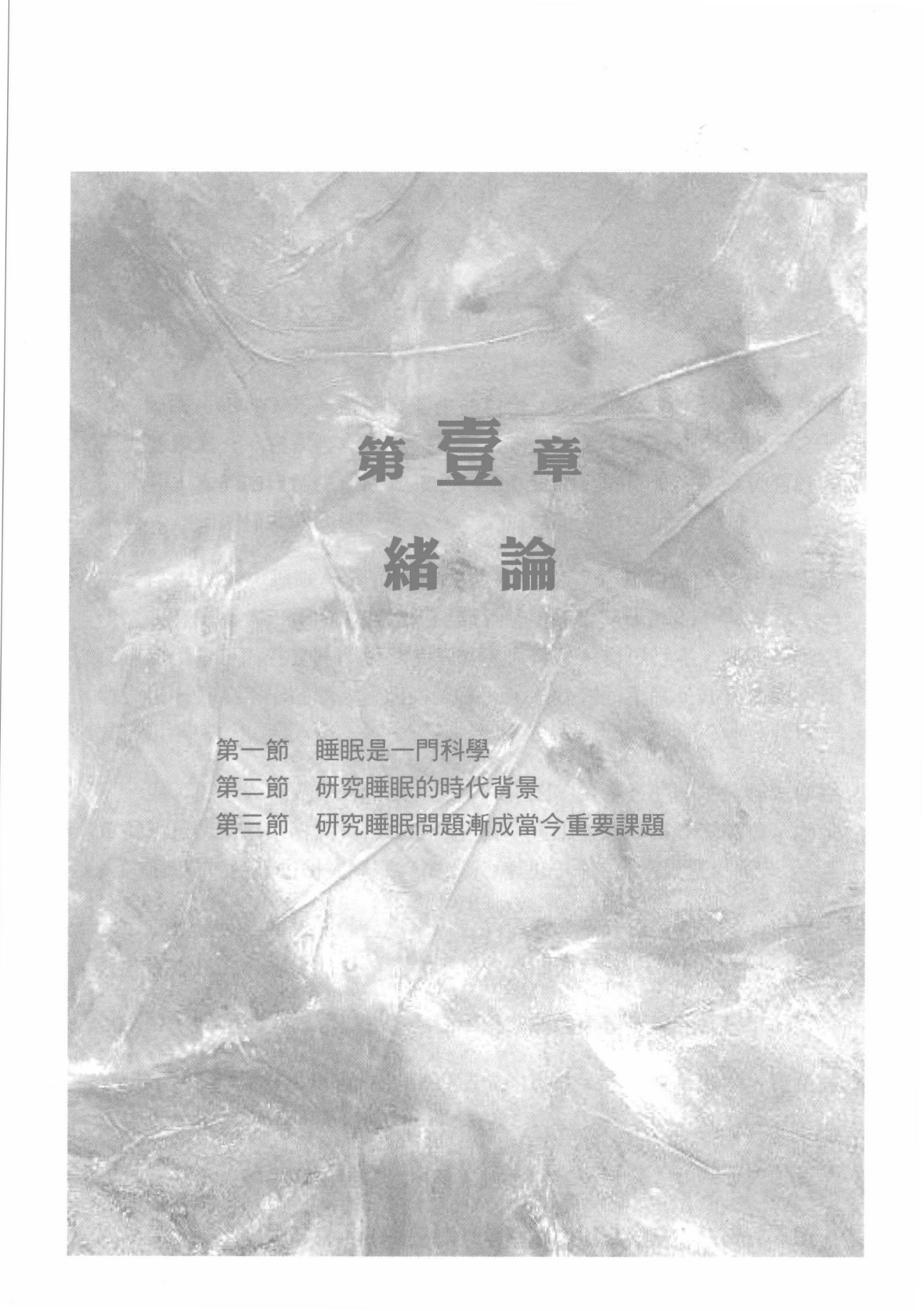


第二節	睡眠與夢的研究史	197
第三節	夢境的解釋	203
第四節	夢的類型	210
第五節	日有所思夜有所夢	213
第六節	疾病與夢的關係	217
第七節	淺度睡眠期的夢	219
第八節	深度睡眠期的夢	222
第九節	快速眼動期的夢	229
第拾肆章	兒童睡眠問題處理	233
第一節	概說	235
第二節	兒童睡眠的發展	236
第三節	影響兒童睡眠因素	238
第四節	新生兒睡眠問題及處理	241
第五節	一至三歲兒童睡眠問題及處理	244
第六節	四至六歲兒童睡眠問題及處理建議	246
第七節	兒童睡眠障礙（疾患）類型及處理	247
第拾伍章	婦女睡眠問題處理	271
第一節	概說	273
第二節	女性與男性睡眠的差異	273
第三節	婦女睡眠與月經問題	274
第四節	婦女懷孕期的睡眠問題	275
第五節	婦女產期、產後的睡眠問題	280
第六節	孕婦睡眠護理	280
第七節	中年婦女的睡眠問題	283
第八節	更年期婦女的睡眠問題	284

第九節 婦女睡眠美容	287
第拾陸章 老人睡眠問題處理	291
第一節 概說	293
第二節 老年人睡眠的變化	293
第三節 老年人睡眠型態改變的迷思	295
第四節 老年人睡眠改變的因素	297
第五節 老年人睡眠障礙	306
第六節 老年人的健康睡眠	317
第拾柒章 精神、心理、神經疾患睡眠問題處理	323
第一節 概說	325
第二節 憂鬱性症睡眠問題處理	328
第三節 焦慮性症睡眠問題處理	334
第四節 人格性疾患睡眠問題處理	346
第五節 軀體性症睡眠問題處理	358
第六節 精神分裂性症疾患	372
第拾捌章 神經生化疾患睡眠問題處理	383
第一節 概說	385
第二節 帕金森氏症的睡眠障礙	385
第三節 阿茲海默症的睡眠障礙	387
第四節 癲癇症的睡眠問題處理	391
第拾玖章 睡眠障礙心理治療／DIY	403
第一節 概說	405
第二節 認知行為治療失眠的臨床實驗	406



第三節	信念、正向思考可以治失眠	408
第四節	信心加信仰產生神蹟	412
第五節	思考正向 卻除負向 化解怒氣 憑添自信	415
第六節	壓力、情緒管理，安神助眠	421
第七節	調理好衣 食 住 行 育 樂 夜夜安眠	424
第八節	鬆弛技術訓練	434
第貳拾章	睡眠障礙的臨床醫學治療	457
第一節	刺激控制療法	459
第二節	睡眠縮短療法	459
第三節	時相療法	460
第四節	光照治療	461
第五節	藥物使用	462
第六節	物理治療	463
參考文獻		467



第壹章

緒論

- 第一節 睡眠是一門科學
- 第二節 研究睡眠的時代背景
- 第三節 研究睡眠問題漸成當今重要課題

第一節 睡眠是一門科學

睡眠（sleep）是一門深奧的生命科學，如同空氣和水是人類生存的三大要素之一。它牽涉範圍既深且廣，它占去人生三分之一或四分之一的時間，人們的日常生活活動甚至生命都受到它的影響，迄今仍有許多不為人知尚待探索的問題。

自古以來，睡眠一直帶有神祕色彩，隨著社會的發展，科學的進步，研究的深入，目前人們已經認識到睡眠不僅是人類的一種本能，一種自然現象，而且是一門科學。只是人人行之，日日行之，如同呼吸空氣一樣，只要不出問題，沒有人去深究，多是習而不察，知其然而不知其所以然。

爲了更多人有更好的睡眠，日本和美國的科學家們開始把睡眠作爲單獨的一門科學來研究，日本並由各種學會組成的「日本學術會」創設「睡眠學」，將過去研究睡眠範疇限於病理的研究擴展更寬更廣。

睡眠是一門嶄新的綜合科學，它的領域涉及分子生物學、心理學、社會學等跨學科協作的科際整合，其主要部分有三：

- 一、透過生物實驗和分子生物學研究睡眠原理，建睡眠科學。
- 二、透過防止失眠和精神障礙造成的事故，睡眠改善環境，避免經濟損失。
- 三、爲治療失眠和嗜睡症，建立睡眠醫學。

二十一世紀的今日，睡眠已經不單是醫學上專業醫師的研究課題，



而是幾乎人人皆應學習的課題。WHO 預言，二十一世紀是心理障礙時代，而睡眠問題 80% 是心理問題（李舜偉，2007；袁勇貴、楊忠，2007）。同時，WHO 將睡得香定為人體健康標準之一。英國大文豪莎士比亞暱稱「睡眠是生命筵席上的滋補品」。中國古代醫學強調人生「不覓仙方覓睡方」。

第二節 研究睡眠的時代背景

一、生命不可欺，天規不可違

人類的生存和發展在一天二十四小時中，除白天工作、學習、飲食活動外。晚上的睡眠是一種最佳且必須的活動。人生苦短，人們爲了生存和發展，必須在其一生寶貴的生命中，將如此寶貴的三分之一或四分之一的時間用於睡眠上，這就突顯睡眠在人的一生中居於何等重要地位。

睡眠是大自然的節律、人類生理時鐘，是基本的生命現象，與生俱來的本能，生存的要件，是非常節奏性的現象，是自然界可以看得到的現象。如地球繞太陽一周爲一年，分成春、夏、秋、冬四季；地球自轉一周正好是一晝夜二十四小時。人類和所有動物一樣，有一種內在生理節律，晝夜不同，例如中樞體溫形成的一種生理時鐘。早晨，逐漸爬昇；午後、黃昏，體溫昇至最高點，身體漸感疲倦。入夜後二至三小時，體溫又開始下降，此時正是入睡時，至清晨時分達到最低點，漸進入預備清醒狀態，正好是一天。

人類爲了健康、生存和發展，必須使自己生物時鐘節律與地球節律