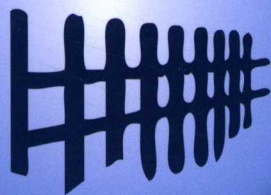


好好睡， 自然醒

完全熟睡
手册



[日] 樱井直也 / 著
黄文玲 / 译

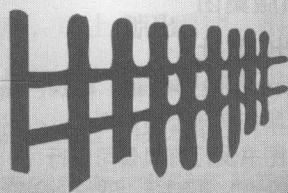
彻底对抗失眠的神奇手册！

睡到自然醒，开心每一天！

随书附赠“倾听自我催眠法”CD

重庆出版集团
重庆出版社

好好睡， 自然醒



[日] 櫻井直也 / 著
黄文玲 / 译

版贸核渝字(2013)第296号

完全熟睡マニュアル

Copyright © 2010 Sakurai Naoya

Original Japanese edition published by KOU-SHOBO INC

Complex Chinese translation rights arranged with KOU-SHOBO INC

through LEE's Literary Agency, Taiwan

Complex Chinese Translation rights © 2015 Chongqing Mind-wings Cultural Media Co., Ltd

本书译文由书林出版有限公司授权出版使用, 版权所有, 盗印必究

图书在版编目(CIP)数据

好好睡, 自然醒 / (日) 樱井直也著; 黄文玲译. — 重庆: 重庆出版社, 2015.6
ISBN 978-7-229-08832-3

I. ①好… II. ①樱… ②黄… III. ①失眠—精神疗法 IV. ①R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第240119号

好好睡, 自然醒

HAOHAO SHUI, ZIRAN XING

[日] 樱井直也 著 黄文玲 译

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 嘉 李 梅

责任校对: 杨 婧

装帧设计: 一亩幻想



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646



重庆出版社天猫旗舰店

cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.25 字数: 70千

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08832-3

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

相信大家小时候，都有过一边看电视一边打瞌睡的经历。

尤其是在晚上九点以后，无论电视节目多么有趣，随着睡意逐渐增强，眼皮也越来越沉重，最后终于坠入梦乡去见周公了。会如此沉沉睡去，并非是电视节目太无聊，也不是因为身体太过疲惫，而是一到了晚上的固定睡眠时段，睡意总是有如排山倒海般地来袭。同样地，早上就算没有设定闹钟，大多时候也会在固定的时间里醒来。

每个人自幼都拥有健全的睡眠周期，现代人随着年纪的增长，却自己破坏了这样的睡眠周期，结果造成入夜后，丝毫没有睡意，早上少了闹钟，根本无法自己起床。然而情况还不只是如此，整夜躺在床上翻来覆去，难以入眠，对许多人来说已经是习以为常。

到我咨询室来的病患，有很多人都饱受失眠之苦。

即使不是为了失眠而来的人，当我问他们：“晚上睡得好吗？”大部分的人都回答我说：“睡不好。”

因为不安或焦虑，会让心情处于高度亢奋的状态，导

致难以入眠。带着烦恼来到咨询室的人，晚上的失眠状况似乎也是预料中的事情。

令人感到不可思议的是，当我在讲习会中进行催眠诱导时，台下有很多人就这么睡着了。

当内心的苦恼获得改善后，为失眠所苦的人也得到了解放。不光是如此，“进入催眠”的体验也成了解除失眠的契机。

催眠和睡眠并不一样，尽管如此，有不少人在催眠中感受到强烈的睡意，体验到了至今从未有过的放松感觉。

在本书中，介绍了许多借由催眠的力量而能安稳睡去的实践方法。

第一次接触催眠的人，阅读本书的内容，听随书附赠的CD，然后开始想象，就能简单地进入催眠的状态。学会自我催眠（自己诱导自己进入催眠状态）后，您的潜意识要比以往更能轻易地掌握睡眠。

对“催眠”这个字不熟悉的人，乍听之下或许会觉得这是种超自然的现象。

为了这些读者，我特地在第三章针对催眠是何种现象，以及人类为何会对暗示有所反应，都有详细的解说。

同时对于想要更深入了解催眠的读者，在第五章介绍了体验催眠的方法。

首先，了解“催眠”是个什么样的现象，消除内心的不安后，大家不妨就试着挑战自我催眠吧。

想要马上尝试看看的人，可以直接从第六章“为了入睡而自我催眠”开始阅读，或是直接听随书附送的CD也可以。

在这片附赠的CD里，特地收录了有关“睡眠”的催眠诱导，让大家就算是在自己家里，也一样能接受到专业的催眠疗法。解决失眠的CD产品在市面上多如牛毛，但只要善加利用催眠的技巧，这片CD就能有效地解决失眠。不论个人的喜好或性情如何，只要听过这片CD，任何人都能有效地入睡。

另外，这片CD的作用，不是只有让您“睡得着”这一点。

进入催眠状态，可以将人的意识固定在某一点上。在面对疼痛、紧张和不安的状况时，若意识固定在催眠的情况下，便能缓解以上的负面情绪。考试、面试和牙齿治疗前，心跳加速时也可以听听这张CD，这能有效让身体放轻

松。（千万不要忘了，记得在睡魔来袭前停止！）

透过本书进入自我催眠，其状态与采用“自律训练法”非常接近，可以得到同等的效果。

所谓的自律训练法是一种用来放松有关失眠、身心失衡、神经症、自律神经失调症和恐慌障碍等疾病的治疗方法。当自律神经回复正常，就能消除疲劳、舒缓压力、提高工作和念书的效率。此外，还能达到减轻抑郁和不安、消除肩膀酸痛和头痛、预防晕车等效果。

催眠的效果不只是让您“入睡”，更要请您体验催眠所带来的成效。

※随书附赠的CD，在聆听的过程中，随时都有可能睡着。请勿在驾驶、步行或工作时聆听。以免发生危险。

目录

前言	1
第1章 大家都是睡眠的外行人	3
两个实验就能懂	4
关于睡眠的一知半解	6
睡眠无法控制	9
★睡眠小叮咛：对于理解的迷思	11
第2章 难眠夜的操控	15
心中的睡眠天平	16
理解无意识的不安	22
不要逃避踏出第一步	25
★睡眠小叮咛：成功的条件	28
第3章 睡眠到底是什么？	31
司空见惯的催眠状态	32

起床时的轻飘飘感	36
为什么催眠对失眠有帮助	38
数到三，手就停住了	40
让人产生变化的是暗示	42
在催眠状态下施以暗示的理由	44
★睡眠小叮咛：梦见想要做的梦	47

第4章 你是不是也认为“一定要怎样”？	49
受暗示是什么样的感觉	50
减肥的陷阱	53
话语背后的意思成了暗示	56
越想要越是得不到	58
★睡眠小叮咛：不被背叛的生存方式	61

第5章 来体验催眠吧	63
借着暗示体验催眠	64
简单的自我催眠	67
身体往前倾	70
伸长中指	72

手指之轮	74
水桶	76
气球	77
柠檬	79
两手的温度	80
快乐的回忆	81
体验的暗示	84
★睡眠小叮咛：少了你我也不会伤脑筋	88

第6章 为了入睡的自我催眠	91
自我催眠的方法	92
自我催眠前的注意事项	95

第7章 阅读自我催眠法	99
准备运动	100
倾听声音	104
感觉	107
想象声音	111
将意识转到身体各部位	117

第8章 倾听自我催眠法（CD使用说明）	121
---------------------	-----

第9章 想象自我催眠法	125
想象的准备	127
倒数	130
金钱	132
理想的自己	135
回顾今日	138
隧道	139
羽毛	141
水槽	143
云	144
不需要的想法	146

后记 写给这么做还睡不着的人	148
----------------	-----

完全熟
睡手册

好好睡，自然醒

SLEEP WELL TO LIVE WELL

第1章

大家都是睡眠的外行人

· 陈州 ·

两个实验就能懂

来做两个简单的实验吧。

实验1——

将左手在眼前张开。

然后慢慢地把手握紧。

（左手变成什么姿势？从布变成了石头。）

实验2——

请放松全身的力气。

然后闭上眼睛，就这样地入睡。

（这次会变成什么姿势？是不是根本无法睡着？）

这两个实验证明了下面的说法。

人可以凭个人的意识握紧拳头，却无法任意进入睡眠状态。

虽然这句话听来是理所当然，但这一点却是非常重要的。

我们自从呱呱落地到现在活了数十年，学会很多事情，会做的事越来越多。

当我们还是婴儿的时候，不但不会走，连站都站不稳。然而现在我们不但会站立还会行走。学会阅读、骑脚踏车、有人学会开车，另外还有人会说一口流利的外文。

即使是每天苦练，但是我至今还是无法靠着自己的意念入睡。

关于睡眠这档事，就算怎么学，也不可能学会。无论什么样的训练，也不可能会让人直接入睡。

对于睡眠，我们始终是个生手。

关于睡眠的一知半解

关于睡眠这档事，我们到底了解多少？

我们总是常把“昨晚睡了几小时”这句话挂在嘴边。但这不过是我们毫无根据的推测。和起床的时刻相比，入睡的时间其实是非常模糊的，因为我们绝对不是在最后一次确认时间的那一秒，就进入了梦乡。当然，如果是在上床的同时，思绪便就此远离，在某种程度来说，的确是符合“昨晚睡了几小时”的说法。但如果是在床上思考某些事情，或是翻来覆去睡不着，那么上床的时刻自然就无法当作入睡的时间。

人对于时间的感觉，会因为精神状态的差异而有很大的不同。坐在教室里上无聊课的五分钟，与恋人在一起度过的五分钟，虽然时间相同，但在教室里的这五分钟，给人感觉时间的长度远远超过与恋人度过的五分钟。因此，“从最后一次看时钟之后，我觉得大约过了三十分钟还没