

いい明日がくる

夜の習慣

(日) 佐藤传 著

魏丽华 译

睡前规划梦想

八点以后向米饭和面包说“不”

泡个澡，暖暖身

多做引体向上，减轻背部压力

夜晚不发邮件

睡前远离电话

保持50%的湿度

睡不着就写封感谢信



睡前3分钟
睡改变你一生

青岛出版社

序	6
---------	---

第1章 夜晚应当怎样度过？

1 怎样的夜晚会带来美好的明天？	16
2 拥有自己的时间	18
3 拒绝烦恼	20
4 聚精会神	22
5 恋	24
6 提早准备,消除不安	26
7 入睡仪式	28
8 睡前规划梦想	30
9 微笑入睡	32
10 甜蜜的梦乡	34

第2章 早点回家

11 成功人士多恋家	38
12 亮堂的地板	40

13	收纳袋	42
14	一个放松的空间	44
15	橙色之光抚慰心灵	46
16	自己的颜色	48
17	换上家居服	50
18	八点以后向米饭和面包说“不”	52
19	慎饮酒	54
20	餐“前”刷牙	56

第3章 放松身心

21	泡个澡,暖暖身	60
22	关灯、秉烛、入浴、冥想	62
23	多做引体向上,减轻背部压力	64
24	舒展肢体淋浴	66
25	倒立抗衰老	68
26	洁净空气	70
27	温暖心灵的白炽灯	72

28	薰衣草香	74
29	看看美丽图像	76

第4章 消除不安

30	摊开记事本	80
31	完成的标记	82
32	提前准备,安心入眠	84
33	夜晚不发邮件	86
34	睡前远离电话	88
35	拒绝负面画面	90
36	接触绿色植物,憧憬未来生活	92
37	整理桌面,净化心灵	94
38	夜晚不写日记	96
39	床边常备本和笔	98

第5章 沉睡

40	保持 50% 的湿度	102
----	------------------	-----

41	多用加湿器,巧用除湿器	104
42	好寝具意味着好睡眠	106
43	开盏脚灯	108
44	盐与碳的奇效	110
45	倾听怡神音乐	112
46	保持双脚的温暖	114
47	检查光源	116
48	梦想图片	118
49	感恩之心	120
50	感谢自己	122
51	感谢病灶	124
52	睡不着就写封感谢信	126

いい明日がくる
夜の習慣

睡前3分钟
改变你一生

(日) 佐藤传 著
魏丽华 译

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡前3分钟改变你一生 / (日) 佐藤传著; 魏丽华译.

—青岛: 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8433-1

I. ①睡… II. ①佐… ②魏… III. ①习惯性-能力
培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 102071 号

Iiashita ga kuru yoru no syuukan © satou den 2006

All rights reserved originally published in Japan in 2006 by Chuken
Publishing Co. Ltd.

书 名 睡前3分钟改变你一生(精装本)

著 者 (日)佐藤传

译 者 魏丽华

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路182号,266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)68068026

鲁权图字 15-2009-073 号

责任编辑 杨成舜 E-mail: ycsjy@163.com(日本方向选题投稿信箱)

封面设计 乔 峰

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本 32开(787mm×1092mm)

印 张 4

字 数 40千

书 号 ISBN 978-7-5436-8433-1

定 价 20.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

珍惜夜晚 改变人生

序

睡前三分钟,人生无量功。入睡前,人体的脑电波为 7.5 赫兹,呈 $\alpha \cdot \theta$ 状态,正是影响潜意识的黄金时期。这时的所思所想会成为第二天的行动指南,你也会伴着对未来的憧憬进入甜蜜的梦乡。

“人过三十,唯剩习惯。”这是西方的至理名言。的确,只有习惯才代表真实的你。习惯的改变意味着命运的改变,而命运的改变又意味着人生的改变。因此,改变人生从改变习惯开始!

我在市中心执教学习班二十五年。那不是普通的学习班,而是传授如何快速提高学习能力的辅导班。比如,告诉学生用毛笔书写,汉字更容易掌握;用钢笔计算,错误率会骤降。我快乐地实践

着这些符合思维科学的学习方法。祖父是佛教学者，父亲是脑外科医生，因而我从小就对佛教与医学知识充满好奇，而且现在还定期主持召开“早餐会”和“健康会”等。

在这四分之一世纪的时间里，通过教学实践总结出来的关于早晨与夜晚良好习惯的养成，确实改变了学生及其监护人的生活。我自己也从中受益匪浅。通过出版著作、在上市公司演讲以及召开研讨会等，我将自己的梦想变成了现实。

在此，我要衷心感谢长坂勇司先生，是他设计了如此美丽又具催眠效果的扉页。同时，也衷心感谢国内外关注本书出版并长期支持我的各位朋友。

亲身体会“夜晚的习惯”，尽情畅游于幸福的海洋吧！

梦想领航员 佐藤传



目 次

序	6
---------	---

第1章 夜晚应当怎样度过？

1 怎样的夜晚会带来美好的明天？	16
2 拥有自己的时间	18
3 拒绝烦恼	20
4 聚精会神	22
5 恋	24
6 提早准备,消除不安	26
7 入睡仪式	28
8 睡前规划梦想	30
9 微笑入睡	32
10 甜蜜的梦乡	34

第2章 早点回家

11 成功人士多恋家	38
12 亮堂的地板	40

13	收纳袋	42
14	一个放松的空间	44
15	橙色之光抚慰心灵	46
16	自己的颜色	48
17	换上家居服	50
18	八点以后向米饭和面包说“不”	52
19	慎饮酒	54
20	餐“前”刷牙	56

第3章 放松身心

21	泡个澡,暖暖身	60
22	关灯、秉烛、入浴、冥想	62
23	多做引体向上,减轻背部压力	64
24	舒展肢体淋浴	66
25	倒立抗衰老	68
26	洁净空气	70
27	温暖心灵的白炽灯	72

28	薰衣草香	74
29	看看美丽图像	76

第4章 消除不安

30	摊开记事本	80
31	完成的标记	82
32	提前准备,安心入眠	84
33	夜晚不发邮件	86
34	睡前远离电话	88
35	拒绝负面画面	90
36	接触绿色植物,憧憬未来生活	92
37	整理桌面,净化心灵	94
38	夜晚不写日记	96
39	床边常备本和笔	98

第5章 沉睡

40	保持 50% 的湿度	102
----	------------------	-----