

时尚新阅读

New Fashion Reading Series

The Good Sleep Guide

[美]提摩西·J.夏普 著

[台]梁秀鸿 译

天天好睡眠



 中国工人出版社

天天好睡眠

[美]提摩西·J.夏普 著
[台]梁秀鸿 译

 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天好睡眠 / (美) 提摩西·J. 夏普著; 梁秀鸿译. —北京: 中国工人出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5008-4357-3

I. 天... II. ①提... ②梁... III. 睡眠 - 基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第027054号

copyright © 2001 by TIMOTHY J. SHARP This edition arranged with PENGUIN AUSTRALIA LTD. Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Complex Chinese Edition copyright: 200X THE WORKER PUBLISHING HOUSE ALL rights reserved.

本书中文简体字译本由时报文化出版企业股份有限公司授权使用
著作权合同登记图字: 01-2008-6175

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)
(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米

字 数: 200千字

印 张: 12

印 数: 001-8000册

定 价: 26.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

2	推 荐 序	享受好眠人生
4	前 言	睡得好，多美妙
10	第 1 章	了解睡眠的必要
24	第 2 章	以睡眠为优先
40	第 3 章	注意饮食
54	第 4 章	积极运动与活动
68	第 5 章	学习放松
84	第 6 章	建立睡眠规律
100	第 7 章	做好时间管理
114	第 8 章	发展健康想法和控制忧虑
138	第 9 章	处理情绪、人际与健康问题
154	第 10 章	坚持与练习
170	后 记	进一步的帮助与技巧
184	结 论	

推荐序 享受好眠人生

台湾睡眠医学学会理事 蔡政樞
台北市立疗养院医检师

古代的人，日出而作，日入而眠，一切依循自然，可想而知睡眠状况应该不会出问题。但现代人由于工作压力沉重，生活紧张忙碌，研究显示有80%~90%以上的人都曾经失眠；而且其中有30%以上的人都曾有过睡眠问题，以至于睡到自然醒都成了奢望。这样的状况看来似乎很严重，但事实上，睡眠问题并非不能解决。

古人说死亡是永眠（长眠），又把睡眠比喻为暂时的死亡。人在每天二十四小时中，平均大约有八小时花在睡眠上，也就是人的一天或一生当中，平均有三分之一的时间是在睡梦中度过；这样的耗费光阴，想来真是要令人紧张焦虑到睡不着觉了。

然而，睡眠是必需品，而不是奢侈品；充足的睡眠是应该的，睡不着觉才是问题。本书即是针对各式各样的睡眠问题，提出了各不相同的解决办法。

本书作者提摩西·J.夏普是位临床咨询心理学家，有多年的实务经验，他针对现代人的睡眠困扰，提供正确的认知与有效的解决策略，以帮助读者改善自己的睡眠品质。例如：

第一，良好的睡眠是健康与快乐的基石。如果认为充足的睡眠是在浪费时间，

而宁可把时间用来工作与追求成功，那么，最终受害者还是自己。

第二，以睡眠为优先。睡眠是一种过程，而不是静止的。因为睡眠可以消除身体与心理的疲惫，可以恢复活力，并且可以重新整合架构记忆力和理解力。

第三，如何解决睡眠问题？例如多做运动与活动，以爬楼梯代替搭电梯，看来似乎是微不足道的小事，但所谓“勿以善小而不为”，日积月累，每次活动的水滴都可汇聚成优质睡眠的活水。

第四，建立睡眠规律。例如不熬夜、不日夜颠倒，要养成良好的“睡眠卫生习惯”，这是改善睡眠品质的有效方法之一。

第五，建立正面的、健康的思考，并控制忧虑。专家一致认为，有几近80%的失眠症是由沮丧、忧虑、焦虑、压力，甚至夜晚仍无法使大脑放空与停止心理活动所导致。所以要学习“放空”，并多采取正面思考模式来帮助自己避免产生忧郁。

第六，坚持与练习。自认与书上的情境类似时，“心动不如行动”，赶快付诸行动加以练习，来创造优质睡眠，提升生活品质，迈向幸福的人生。

前言 睡得好，多美妙

恭喜你，你已经为改善睡眠跨出第一步了。

许多人只是接受缺乏睡眠的事实，而且觉得无能为力，

这种自我放弃的想法是很糟糕的。

只要采取有效的策略，建立健康的生活形态，

你就能开始睡得好一点，

以充沛的能量享受美妙的每一天。

恭喜你，你已经为改善自己的睡眠跨出第一步了。睡眠障碍中最普遍的问题之一就是：一般人只是接受缺乏睡眠的事实，而且认为自己无法改善这种情形。这种无助与自弃的想法是相当糟糕的，因为真的有一些措施，是可以帮你改善睡眠状况的。本书就是要拟定一个理想的计划，帮助人们睡得更好，拥有更优质的生活。书中的内容包括已经验证过的应用技巧与创新改革，对于改善睡眠裨益良多。

这本书如何帮助你？

本书的核心理论之一是：健康的生活形态有助于健康的睡眠。因此，本书会设计许多的技巧与策略，来帮助你发展一种健康的生活形态，因而也能帮助你睡得更好。这些主题包括饮食、运动、放松以及情绪上的安宁。

本书也提出了某些如压力和时间管理的议题，教你如何控制紧张、安排日

常生活作息，以帮助睡眠。你会学到各种不同的放松方法，而放松能让你睡个好觉，同时慢慢地更有能力处理每天所必须面对的、不可避免的压力与挑战。

书中会告诉你许多最有效的改善睡眠的技巧，包括建立健康的睡眠规律，并避免某些不仅常见又很容易养成的睡眠“坏习惯”（例如白天睡午觉，或是因为想补偿疲劳而喝过多的咖啡、酒精饮品，或是使用药物等）。

安睡指南 ··· 记住：创造健康睡眠的要素是健康的生活形态

另外，本书也处理了一些跟睡眠有关的棘手问题，那就是忧虑和纷扰的思绪。在其他关于睡眠治疗与计划的书籍中，鲜少对忧虑问题有充分详尽的探讨，但它却是造成睡眠问题相当普遍的成因，甚至还会助长其进一步恶化。在大部分的案例中，克服忧虑需要的不只是放松技巧，而本书将提供一种经过验证的有效方法，以克服“忧郁循环”，让你更有机会得到好眠。

最后，本书还包括了一些相关问题的资讯。第9章将帮助你确认自己是否正遭受某些伴随失眠而来的心理障碍（例如忧郁和焦虑）煎熬，并且检视用以处理这些问题的最普遍的治疗方法。在后记《进一步的帮助与技巧》里，则是针对某些想要寻求更进一步专业帮助的人，提供线索与指引；另外，也讨论了几个与睡眠有关的特定议题（例如时差反应、轮班工作和新生儿带来的睡眠干扰等）。

怎样使用本书

我建议你以自己的方式，每次读一章，跟着书中的方法做。如果你认为自己的问题主要是和某个特定议题有关，可以直接翻到那一章，学习其中适用于自己的技巧与方法。但是要记住，书中的各个章节大多是息息相关的；某个地方的某个问题，常会在另一个地方得到呼应。因此，前面的篇章所谈的都是后面篇章的

基础概念。

我有信心，如果能照着本书的计划去做，你的睡眠必定会有所改善，你也能以崭新的活力与倍增的能量享受每一天的生活。

安睡指南

本书会帮助你：

- ☒ 了解睡眠问题
 - ☒ 评估个人的睡眠需要
 - ☒ 锁定潜在的问题领域
 - ☒ 确认自己可以做些什么来改善睡眠
-

谁是受益者

这本书主要是为那些并非因特定医疗问题而导致睡眠障碍的人所写的。如果你不是很确定这一点，问问你的医生。你的医生会告诉你是否该去找医疗专家，或是去睡眠专科就诊。

如果你确实有医疗方面的问题，这本书仍然能对你有所帮助。将书中的方法与其他生理治疗结合运用，例如适当地使用药物或CPAP（持续正压通气机）机器的治疗等，效果常是出奇的好。本书中的任何一个建议或方法，都不会对人造成伤害。如果你已经试过所有的建议，却依然还在睡眠问题中挣扎的话，那么你也该和医生谈谈，请他再一次评估你的状况，也许要安排专家为你做治疗。你的医生或睡眠问题咨询者，也许可以帮你找到其他可行的选择。

要知道，虽然本书提出的安睡计划相当有效，也相当成功，但它并不是一种神奇的治疗方法。这套计划只是根据最新的治疗方法所拟定，而且经过临床证实，已有效地帮助了全世界数千名失眠患者，却不一定是对每个人都立即见效的

解决方法。

所以，请把这本书当做指引，而不要当做法则。每个人的问题都不同，其反应也不同，因此，每个人也会从这个安睡计划的不同层面获益。某些方法确实可以帮助某些人，甚至改变他们的生活。但同样的方法却可能对其他人毫无效用。想知道什么是能帮助你的一方法就是所有的策略都试一试，然后找出对自己有用的。你是唯一能做这件事的人。

光是读这本书，并不会改善你的睡眠。想要在这个自助的计划里获得成果，除了阅读和思考其中的方法与策略之外，更重要的是身体力行、不断练习，而且要坚持下去，直到这些计划产生效用。

你可以把这本书想成是烹饪书一样。如果只是读一读文字，想着这些食谱还不错，图片也很吸引人，你只能干瞪眼饿肚子。但是，如果你能选择适合自己的菜单，收集材料，好好做菜，就能好好地享用一顿睡眠大餐。你可以依照自己的口味自由调味，但别忘了一定要有食谱必备的基本材料。就像烤面包的方法有很多种，但面粉和水永远是不可或缺的。接下来的10章内容，就是面粉和水；而每一章的标题，就是你可以照着做的10个步骤。

安睡计划10步骤

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 了解睡眠的必要 | 2. 以睡眠为优先 |
| 3. 注意饮食 | 4. 积极运动与活动 |
| 5. 学习放松 | 6. 建立睡眠规律 |
| 7. 做好时间管理 | 8. 发展健康想法和控制忧虑 |
| 9. 处理情绪、人际与健康问题 | 10. 坚持与练习 |

认识保罗和桑尼亚

在开始安睡计划之前，还有最后一件事：在阅读的过程中，你会碰到保罗和

桑尼亚。我很乐意向大家介绍这两位，只可惜我没法这样做，因为他们并不是真的存在。或者也可以这么说吧，他们的确存在，只不过他们是由我多年来所诊疗过、交谈过的有睡眠问题之人所组合而成的。

请记得，本书中所谈到的保罗和桑尼亚的问题，也许跟你所面对的问题不尽相同，但别以为这些建议对你就没有帮助。你可以用代换法将自己的问题设想进去。毕竟，忧虑就是忧虑，本书并不想针对你的某些特定问题来解决，而是提供帮助你学习解决忧虑问题的通用技巧。

在提供真实个案作为问题的举例时，我之所以用保罗和桑尼亚来取代所有人，是因为这样远比用几十个甚至几百个不同的名字来得简单，而且可以保护其他人的隐私。因此，如果保罗和桑尼亚在书中显现出不同的问题时，不用担心，因为在第2章出现的保罗，不见得和第8章出现的保罗是同一人，他们都是由许多人的特质一点一点拼凑出来的。所以，如果你无法从保罗和桑尼亚身上发现自己的问题，这会让我很惊讶——别忘了，他们的睡眠问题可是真实的，就跟你遭遇的睡眠问题一样。

最重要的是，你应该提醒自己：安睡计划已经帮助了很多保罗和桑尼亚，让他们睡得更好。如果你能读完这10章，并确实执行其中的技巧与方法，就能开始享受保罗和桑尼亚体验过的益处；你会开始睡得好一点，而且，了解睡得好、享受人生，是一件多么美妙的事。

chapter 1

第一章

了解睡眠的必要

睡眠不只能消除疲累，

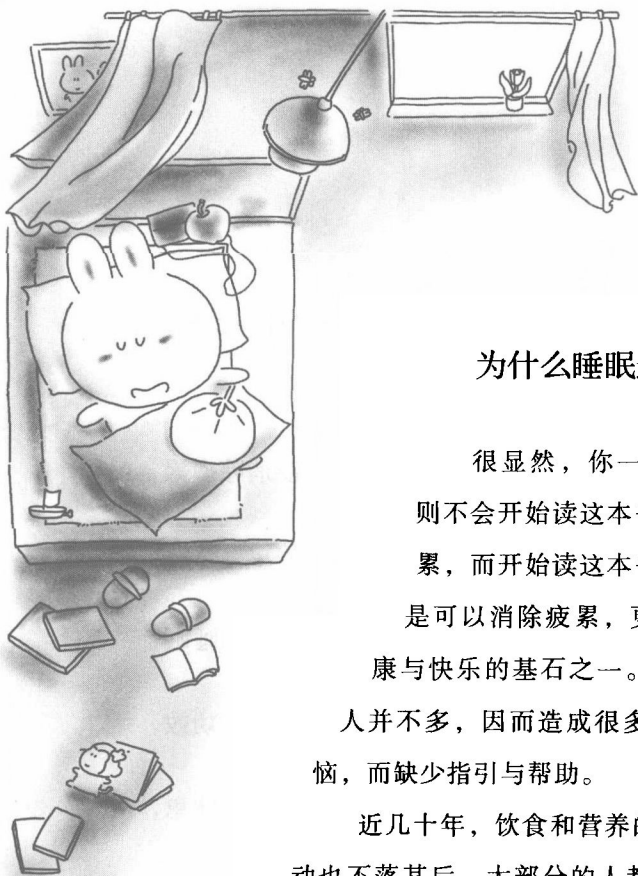
更是创造健康与快乐的重要基石。

与其为了工作或其他事情牺牲睡眠，

我们还不如珍视睡眠的价值，体会认识到它的复原功效，

以及充分、宁定的休息，

为我们所带来的美丽、平静感受。



为什么睡眠这么重要

很显然，你一定是认为睡眠很重要，否则不会开始读这本书。你也可能是因为觉得很累，而开始读这本书，但睡眠的重要性并不只是可以消除疲累，更重要的是——它是创造健康与快乐的基石之一。遗憾的是，明了这一点的人并不多，因而造成很多人长期深受睡眠问题所苦恼，而缺少指引与帮助。

近几十年，饮食和营养的观念相当流行，活动与运动也不落其后。大部分的人都了解也都接受健康饮食和规律运动的好处，这不仅是医疗和健康专家的意见，也获得了一般社会大众的认可。对公共健康的提倡者而言，这已是长足的进展与惊人的成就。

安睡指南 … 良好的睡眠是健康与快乐的重要基石之一。

然而，虽然医疗专家和学者都曾经试着强调睡眠的重要性，但它却不像饮食与健康一样，受到普遍的关注。例如，优质睡眠是健康生活要素之一的观念，就不为人所熟知。睡眠不仅被重视营养和运动的人们所疏忽，而且还承担着负面的评价。为什么睡眠有这么坏的名声？那些吃得好、确定自己饮

食均衡的人，会因为关照健康而受人敬重；那些规律运动的人，会因为实践了一般人知道该做却经常没有做的事，而得到赞赏。但是那些花费时间以确定自己可以得到优质、充足睡眠的人，却往往被视为懒虫！

1980~1990年，充足适当的睡眠，往往被许多野心勃勃的人士视为不必要，而加以贬抑。许多名人都会特别强调：自己每天晚上只需要几个小时的睡眠就够了。他们经常说睡眠是浪费时间，并强调自己宁可把时间用来工作与追求成功，也不愿意浪费时间睡觉。

如果每天只睡几个小时对你来说不成问题，那你当然大可照他们的话去做。而且真的有一小部分的人，每天晚上只睡三四个小时，还是依然生龙活虎，然后再将因少睡而空出来的时间用来努力工作、追求更多事物，这些人的确相当幸运！

安睡指南 ⇨ 只有少部分的人，每天只要睡3~4小时就够了；大部分的人则需要7~8小时的睡眠时间。

不过，这只是少数人而已。对大部分的人而言，每天晚上只睡3~4个小时不仅不够，还会导致睡眠被剥夺。正常人每天需要7~8小时的睡眠时间，因此，为了有更多时间工作而只睡3~4个小时，就会引发疲倦及一堆因过度疲劳所带来的症状，影响精神集中程度和处理资料的能力。因为，要有更多的时间追求成功，反而导致我们在基本的睡眠需求中挣扎，有时甚至会累到连帮自己系鞋带的力气都没有！

因此，本书并不是要教你如何因应紧缩的睡眠时间，或是教你如何尽可能少睡以追求个人成就。相反的，这是一本帮助你得到健康、适量与优质睡眠的书。为了达到这个目的，我相信让睡眠变得更吸引人，是相当重要的——或者说，是要让睡眠变得“性感”！我的看法是，与其躲避睡眠，不

如珍视睡眠的价值；与其试着缩减睡眠时间，不如好好认识睡眠本身的复原功效，以及充分宁定的休息，为人们所带来的美丽、平静的享受。这本书也提供了实际的指导，帮助人们获得更良好的睡眠，以提升睡眠对个人、亲密关系、工作表现、生产力及社会的重大利益。

安睡指南 ... 睡眠不是罪恶。如果你面对的是抽烟、第二块厚厚的奶油蛋糕，或是有压力时会咬指甲等坏习惯，戒除或是不去做这些事，都是应该的；但为什么要戒除有益健康、能使你恢复精神的安适睡眠呢？

你可以睡得更好

我想会看这本书的人，应该都曾经有过（更可能是正在经历）睡眠障碍吧！睡眠障碍是一种非常普通的问题，有些人的麻烦是辗转反侧、难以入眠；有些人则是睡着不成问题，但一整夜却会醒来好多次。幸运的人可能只有几晚会睡不好，之后就能恢复宁定的沉睡状态；但有些人可就没这种运气了，几个睡不着的夜晚，可能逐渐延伸成痛苦难熬的连续的几个星期，有些人甚至演变成经年累月，陷入沮丧和崩溃之中。

安睡指南 ... 大部分的睡眠问题都是可以治疗的，因此根本没有必要继续忍受。

如果这是你的处境，别绝望，拥有良好的睡眠是你可以实现的愿望。即使是长期为睡眠问题所困扰的人，也还不到绝望的地步。事实上，你拥有的不只是希望——你甚至可以得到确切的答案。大部分的睡眠问题都很可能被治愈，你也可以和你羡慕的朋友和家人一样，得到安宁、平静的睡眠，而不再受苦了。优质的睡眠能提升心情、精力和能力，使你能更好地享受生