

总是睡不好的人，一定要看！

*The Mindful Way
to a*

GOOD
NIGHT'S SLEEP

睡眠革命

如何快速进入深度睡眠

(美) 特兹维亚·戈弗◎著
赵璇◎译



Tzivia Gover

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

*The Mindful Way
to a*

GOOD
NIGHT'S SLEEP

睡眠革命

如何快速进入深度睡眠

(美) 特兹维亚·戈弗◎著
赵璇◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

失眠、浅眠、睡不好、早上睡起来感觉也很疲惫……忙碌的现代人连睡个觉都不轻松。情绪容易低落、感到烦躁，或是工作常常出错、忍不住对周遭的人发怒……说不定就是睡眠不足引起的。睡眠与生活息息相关，只要能改善睡眠，人生也会随之转变。本书分析了失眠的成因，教人们通过放松、提升睡眠环境舒适度，通过培养睡眠的习惯，通过记录和改善梦境，通过正念和冥想，让身体重新找回想睡的感觉。只要跟着做，就能享受一夜好睡眠！高度压力下的社会，这是你绝对需要的熟睡技巧！

The Mindful Way to a Good Night's Sleep: Discover how to use dreamwork, meditation, and journaling to sleep deeply and wake up well By Tzivia Gover

Copyright© 2017 Tzivia Gover This edition arranged with Storey Publishing, LLC through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright: 2018 China Machine Press All rights reserved.

This title is published in China by China Machine Press with license from Storey Publishing. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Storey Publishing 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-8761 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠革命：如何快速进入深度睡眠 / (美) 特兹维亚·戈弗 (Tzivia Gover) 著；赵璇译。—北京：机械工业出版社，2018.9
ISBN 978-7-111-60860-8

I. ①睡… II. ①特… ②赵 III. ①睡眠-基本知识
IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 208014 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：坚喜斌

责任编辑：坚喜斌 刘林澍

责任校对：李伟 刘岚

责任印制：常天培

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

2018 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 6.125 印张 · 3 插页 · 88 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-60860-8

定价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

献给所有的追梦人，不管你们在哪儿



你可以说我在做梦，
但我不是唯一的一个，
但愿有一天，你能加入我们，
世界就能合二为一。

——约翰·列侬的《想象》

睡吧，睡吧，光彩照人的美人，
在夜晚的欢乐中入梦。

——威廉·布莱克的《摇篮曲》

前言 睡前故事——梦里的话

从小我就与睡眠和梦有着复杂的关系。我是个怕黑的孩子，总是让父母整夜开着客厅的灯，并虚掩着我卧室的门，以透进来一丝光亮。即使这样，我躺在印着花朵图案的被子下面，还是感到不舒服。我很羡慕电影《欢乐满人间》里的孩子们，他们睡觉时，保姆会一直坐在床边照看着他们。我请求妈妈也这么做，但当我做完睡前祷告并闭上眼睛以后，她只是在我额头上轻轻一吻，然后就离开了。

许多个夜晚，我睡不着，躺在床上听着老房子发出无止息的吱嘎声，就好像它也很难入睡。但当我终于睡着了，又经常被噩梦所侵扰。在夏天的集训营里，同学们都知道我会经常说梦话惊醒一起睡觉的同伴。在那些日子里，一晚轻松平静的睡眠，我都享受不到。

作为成年人，我们能够克服对床底下的怪物和黑夜里突然蹦出来的东西的恐惧。但原始的焦虑感却像顽固的影

子一样，在太阳落山后仍然纠缠着我们。所以，我们中的许多人有睡眠问题或不能遵循合理的就寝时间就不足为奇了。不只是传统的漫画书和肥皂剧驱散了我的睡意，在我们周围滋长的一天 24 小时不眠不休的文化中，使星光黯然失色的人造灯光让夜晚灿若白昼，在附近最后一家咖啡店或商店打烊后，还有好多网站在引诱我们访问、购物或分享。

因此，毫不奇怪，数以百万计的美国人都经历过某种形式的失眠，美国每年都要花费几十亿美元来解决睡眠不足的问题。我们也不能否认失眠给我们个人带来的损失，这俨然成了我们文化的一部分。我们遭受着工作效率的下降，体重和焦虑感的上升，认知功能的减退，这些问题还在不断增加。

为了应对这种情况，睡眠中心在美国遍地开花，诊治从打呼噜到睡眠呼吸暂停的各种睡眠障碍，制药公司研制出了一系列药物来帮助人们入睡。人们晚上吃药，白天手里拿着咖啡或者其他含咖啡因的饮料来保持清醒已经变得非常普遍。但是，与其依赖药物，不如深入研究一下我们的睡眠如此不好的根源，做出真正的改变，以获得持久的效果。

越来越多的人开始意识到，我们必须看起来健康快乐。运用一些正念技巧，我们能够养成集中注意力的习惯，这将促使我们获得健康的休息和安稳的睡眠。事实上，现在的研究表明，冥想和正念——改善我们当下意识的一些练习，在帮助人们睡好觉、做好梦方面与药物同样有效。我们因此能够赋予自己力量，让自己醒来后面对更加有成就感和更愉悦的生活。

我深知这些，因为这是我曾经走过的道路。在我还是个孩子时经历过的、充满焦虑和可怕的梦的躁动的黑夜从来就没有真正地离我而去。但是这么多年来，我已经学到（通常是从我的梦境中学到的）：如果我直面自己对于黑暗的恐惧——噩梦中的怪物、袭击者、鬼魅——我也同样获得了让我能面对这一天的勇气和信心。现在我偶尔也会做噩梦，但更多的时候是美好的梦，梦里有繁花盛开的美景，充满智慧的老师，还有爱和幸福的体验。梦已经变成了我的盟友，我邀请睡眠进入我的领地，穿越睡眠只为抵达梦境。现在我引导别人关注他们如何睡觉、梦到了什么，所以他们也可以和夜晚成为朋友。当我们这样做时，我们就能以喜悦的心情迎接每一天的清晨。

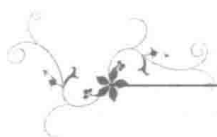
另一方面，如果将昼与夜、梦与醒割裂开来，我们就会错过它们之间相互碰撞产生的火花。我们如果不睡觉，就不会做梦，而梦可以帮助我们调整情绪、巩固记忆、学习和解决问题，它更是创造力和智慧的源泉，可以给予我们指引。如果我们没有给睡眠和做梦留出空间，我们也会夺走自己清醒时异常丰富的经历。

大多数的书探讨入睡、做梦和醒来中的某个阶段，但这本书将这三者作为一个连续的过程来研究。在这个过程中，每一个意识阶段都自然而然地滑向另一个阶段。我们将运用冥想、记日志和梦的练习（帮助你聆听和理解梦的简单技巧）作为整体方法中的一个部分，这样，你也能够拥有好的睡眠，面对更有意义、更快乐的生活。

不论你是大多数夜晚都能睡得像婴儿一样，还是辗转反侧直到天亮；不论你是能够记得自己的梦，还是在回忆梦境时感到迷茫困惑，我都希望这本书能够给予你帮助。让我们一起来迎接睡眠的智慧，不管它隐藏在什么之中：或许是什么都看不见的黑暗的天空，或许是明亮的电影般的梦境，又或许是介于两者之间的什么。

◀ 睡前故事 ▶

关于睡眠的早期记忆会影响你现在对待睡眠的态度。在还是个孩子的时候，你的噩梦是什么样的？你睡前最喜欢做的事或仪式是什么？你有没有最喜欢的睡前故事、毛毯或者毛绒玩具送你进入梦乡？关于这些试着写三到五分钟（享受这个过程即可，不用担心文体、语法和错别字）。



像所有的探索者一样，
我们沉溺于去发现
在前方等待我们的事物，
甚至不知道是否有勇气去面对。

——佩玛·丘卓

导读 对待睡眠的态度

——如何使用这本书

睡眠的旅程

我梦见我坐着火箭飞离银河系，通过望远镜欣赏外太空的奇景。但我并没有看见新的星球，而只看到一座陌生城市的天际线，那儿的屋顶上都有着奇异的螺旋状的天线，好像在接收未知世界发来的信号。起初，我为自己飞了这么远却只看到一座在地球上也能看到的城市而感到失望，尽管它是在外太空。

醒来后，我发现这个梦其实是个比喻，我们每晚的睡眠就是一段旅程。当我们爬上床，闭上眼睛，我们就像一个蓄势待发的宇航员（在这种情况下应该是“梦航员”，就是探索梦境的人），准备进入未知的黑暗，探索新的世界。闭上眼躺在床上，我们驶向意识深处的领地，在那儿我们能够探索睡梦时意识中未知的部分。

睡眠带我进入屋顶上装有天线的梦境。对我来说，它们代表着我们的意识向黑夜延伸并搜寻信号的方式，这些信号以梦的形式传送给我们。不管我们是否记得自己的梦，当我们夜间的意识如潮水般涌上清晨的彼岸，我们将带着新的期待醒来，这种对新鲜事物的期待被所有的旅行者所珍视。（谁知道呢，或许我们回来时在睡衣兜里还有一把月球上的石块或尘埃。）

为旅行做准备

好了，你爬到了床上，不是要驶向一个遥远的星球，而是要深入夜的荒野，所以你要在手边准备几件重要的装备。

一本记录梦之旅的日志。不论你是探索月球的飞行员，还是穿越草地的植物学家，观察和记录对于探索发现这一过程是至关重要的。任何一个空白的笔记本都能用来当作你的“睡梦日志”。我推荐用螺旋线圈装订和有着坚硬封面的笔记本，这样当你在床上把它放在膝上书写时，能够形成结实平整的平面。

夜灯。准备一盏能够调节明暗的台灯，或者在床上准备一个小手电筒，这样你就能有足够的亮光来记

录梦境，而不会让自己或伴侣完全清醒过来。

睡衣。进行一段旅行通常是你更换睡衣的好借口。不管你喜欢穿吊带睡裙、睡衣套装还是宽松T恤衫和运动短裤，好好想一想你的睡衣是否真的适合你。如果不适合，就赶紧抛弃你那破旧的、不舒服或者不合身的睡衣，购买真正适合你睡觉的睡衣。

睡前阅读

读这本书时不能只简单地阅读，而一定要照着做。把书放在你的床头柜上，这样你就能在晚上睡觉前或早晨起床后读上几页。每一页都能给出一些提示、事实或技巧，以激发你的好奇心和创造力，把夜晚变成一天中最好的时光。当你阅读这本书时，有几件事要牢记。

休息一下。这本书充满了各种新鲜的点子和主意，但是不要一次全部尝试。相反，每次尝试一种，选择对你起作用的，抛弃那些不管用的。然后再回过头来读一读，看是否还有新的东西吸引你。

更新固守的常规。睡个好觉和做个好梦不应该成

为你在日常活动之外需要额外去做的事情。本书中提到的大多数技巧，是为了把意义和目的融入从刷牙、换睡衣到选择什么作为早餐这些你每天夜晚和清晨都要做的事情中。态度和意识上的微小变化都会让你固守的常规焕发新的活力，赋予它们新的意义。

医嘱。在这本书里我们运用的是正念，而不是医疗的方法。但是，确实有生理和心理因素——有些可能非常严重——会影响睡眠。本书中包含的练习、小窍门和技巧是为了帮你收获构成我们生命时长三分之一的睡眠的益处，但并不能代替医生的建议。

进入美好的夜晚

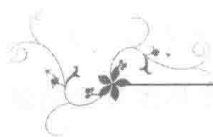
这本书将提供给你各种练习和提示，帮你改善与睡眠的关系。以下是起步时的一些建议。

安全空间。想象一下自己四五岁时的样子。什么会让童年的你在睡觉时感到安全和舒适（或更安全和更舒适）？给现在的你同样的舒适感。把自己包裹在柔软的毛毯里，或者，管它呢，抱着一个毛茸茸的玩具。即使你的童年是快乐、安全的，在夜里再给自己增加

一层舒适感也没什么坏处。

再加一点“黑”。拿起这本书就意味着你已经决心要改善你与睡眠之间的关系了。那么奖励给自己一些特别的东西吧。我推荐吃一块黑巧克力。黑巧克力对那些渴望舒适睡眠的人来说是很好的药物。黑巧克力（可可固形物含量在80%以上）含有健康的镁元素，能够帮助我们保持昼夜节律，使我们的身体为夜间睡眠做好准备。如果你对咖啡因比较敏感，那么可以在一天中的早些时候吃，因为巧克力中也含有咖啡因。

那么，让我们开始吧。当我们准备入睡，还有什么比从结束（我指的是一天的结束）时开始更好的吗？毕竟，在《旧约·创世记》里，世界起初一片黑暗，于是上帝说：“要有光。”同样，在这本书里，我们也从夜晚开始，一步步地准备就寝、入睡、做梦。毕竟，我们需要睡眠来休息、恢复和更新，这样我们才能很好地醒来。



有说话的时间，也有睡觉的时间。

——荷马的《奥德赛》
