

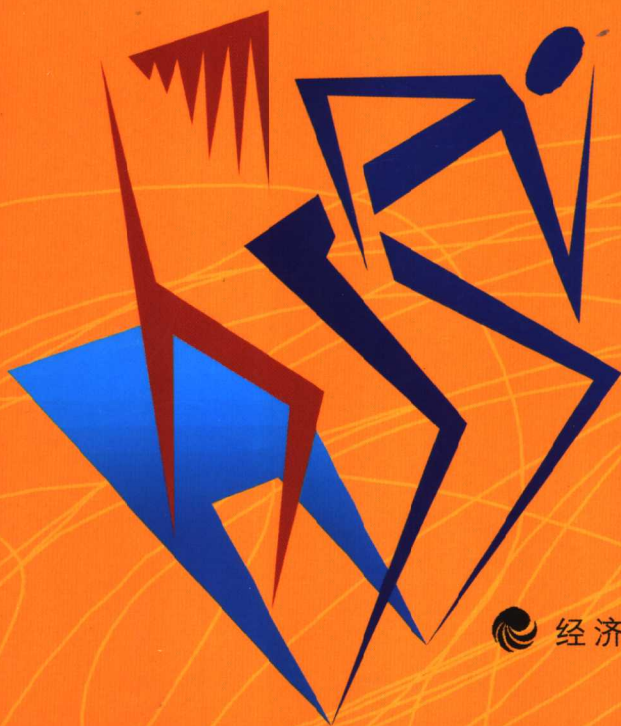


岩羊个人心理自助丛书

你为什么 睡不着

[高华·编著]

个人情绪管理指南



经济科学出版社



岩羊个人心理自助丛书

你

为什么

睡不着

——一个人情绪管理指南

经济科学出版社

高华 / 编著

责任编辑：马 兰

责任校对：董蔚挺

版式设计：代小卫

技术编辑：李长建

你为什么睡不着

——个人情绪管理指南

高华 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编室电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

天宇星印刷厂印刷

新路装订厂装订

850×1168 32 开 7 印张 200000 字

2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

ISBN 7-5058-3581-5/Z·012 定价：16.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

责任编辑：马 兰



作者简介

高华，字茁栋，笔名岩羊。青年学者，从事个人成长战略分析与研究。北京金色人生科学研究所助理研究员，北京青春少年儿童教育咨询有限公司专家委员。

曾出版《为人》、《定位自己》、《你为什么没有钱》、《你为什么没有朋友》、《你为什么没有爱情》、《你为什么不是高薪族》、《靠什么有钱》、《靠什么成功》、《靠什么生存》等作品，一直深受年轻读者的欢迎。

封面设计：天福彩文&老 潘

- ◆ 了解睡眠
- ◆ 我们为何会失眠
- ◆ 同病相怜的“数羊人”
- ◆ 刨根问底找原因
- ◆ 管理情绪有方法
- ◆ 健康睡眠的误区
- ◆ 睡眠与健康



图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么睡不着：个人情绪管理指南 / 高华编著 .

北京：经济科学出版社，2003.7

(岩羊个人心理自助丛书)

ISBN 7-5058-3581-5

I. 你… II. 高… III. 睡眠-基本知识

IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049866 号

推荐序一

世界卫生组织有一个令人震惊的预言：21 世纪将是心理障碍的时代。

的确，日益加快的生活节奏，越来越大的工作压力，越来越淡的人际关系，越来越挤的生存环境等一切难以抗拒的外在因素。正在不同程度的威胁着我们的生活。所有这些辐射性刺激的过量，突发性刺激的增多，均会加大个人心理负荷，使人们往往处于紧张、矛盾、困惑、彷徨，甚至麻木不仁、备感茫然无助的状态。长此下去终会摧毁常人的心理防线，破坏完整的心理结构，动摇本来就脆弱的信念和意志，进而导致疲惫不堪、心灵扭曲、行为越轨，乃至精神崩溃……

然而，心理自助倒是现代人必不可少的、妙不可言的“心理按摩”。他能安抚受伤的心灵，慰藉被蹂躏的情怀，使冲动的人冷静下来，使失望的人振奋起来，使焦躁的人安稳下来，使悲观的人乐观起来……如此“心理按摩”之方法，我们应该重视它、运用它、推广它。

人的命运是什么？是先天后天的结合，是动静统一

2 你为什么睡不着

的整体，是健康心理的标尺。难怪古人有句话：“祸从心头起，害从胆边生”。一切的成就，都始于一个健康的心态，健康才是最大财富。

实际上，强者与弱者的根本差别就在于心理素质的优劣。让个人心理自助走进家庭、走进工作、走进学习、走进生活，成为我们一个不可忽视的人生主题。

《岩羊个人心理自助丛书》很有特色。这个理念实属独具“西北岩羊”的风格与格调。小高是一个酷爱心理研究的年轻人，在我的“人生规划”课题组里从事个人成长战略分析，颇有悟性，已经先后出版诸多励志类青年读物。当小高把本套丛书捧给我看时，我很赞同“心理自助”这个提法，不论从压力的化解、心态的平衡，还是情绪的管理，其观点都很有建树。我看是一套非常实用的心理指导手册。

中国科学预测研究会秘书长
北京金色人生科学研究所所长

管彦仲

2003年5月18日于北京

推荐序二

青年学者高华对“个人成长战略”的研究，很有前瞻性，在国内同领域产生了一定的影响。他对管老师“人生规划”理论的“到处游说”，使我对他的执著态度顿生敬意。

的确，中国人一直总是在关注着政治风云、军事事件和经济的兴衰。很少有对“人的自身发展”提供系统的设计，尤其在青少年综合能力提高及心理素质训练等方面的经验严重匮乏。一些囫圇吞枣式的“挫折教育”、“吃苦教育”、“成果教育”都不能从根本上解决内心深处的心灵成长问题。

事实上，生活中有很多优秀的人才，由于缺乏正确的心理引导而极端抑郁甚至自杀。可见高华的作品一定会很有读者群。

高华勤于思考、工于笔耕；广收博采、乐此不疲。近来他对心灵的探讨深感兴趣，且把自己的心理体会融入书中。然后一字一句地集结成文，连同他的《走向成功丛书》、《领先一步丛书》一起大大开阔了读者的思想

空间……

谁来开释我们的心灵困顿？谁来构筑大多数失落的心灵塔楼？谁来抚平我们的心灵刻痕？谁来弥补我们大多数空虚的心灵空洞？希望大家静心读读这套《岩羊个人心理自助丛书》。

西方的世界里，人无比渺小，上帝的恩宠布满一切；

东方的思想里，人就是上帝，人靠自力而更生。

华夏名商（北京）决策研究所所长 恒奎冉

2003年5月27日于北京

前言

很多人很难入睡，这主要和睡前的情绪有关，他们总是对过去的一天做了什么、什么还没做感到忧心忡忡，或者对明天将发生什么感到迷茫无助。

不会休息的人，就不会工作。这一点是非常肯定的。因为只有带着一天的充实感潜入棉被的夜晚里，只要能获得安眠，就可为隔天所需的活力做好准备。

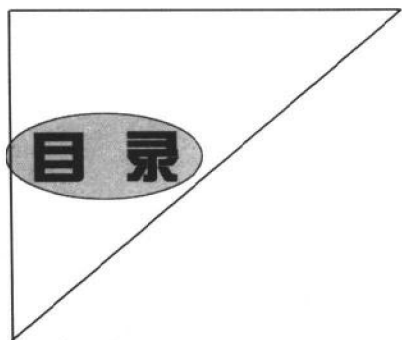
良好的睡眠受到环境、性格、体力等因素的影响，换句话说，睡眠前反映出我们的人生状态。为什么你无法获得令自己满意的睡眠品质呢？这个答案惟有你自己才知道。

睡眠的力量就是生存的力量，让你的每一天都能“一觉到天明”。

我相信诸位读者读完这本书，会从情绪的困扰中走出来！

高 华

2003年6月于北京



第一章 了解睡眠

人为什么要睡觉	(1)
什么是健康的睡眠	(5)
睡眠的“黄金分割线”	(7)
9种不良睡眠习惯	(8)
偷走睡眠的10个杀手	(11)
睡眠的类型	(12)
睡眠的质量标准	(14)
各种年龄的人睡眠有什么不同	(16)
睡眠时为什么会做梦	(17)
了解你的生物钟	(18)
生命在睡眠中延伸	(25)
睡眠质量自测	(28)

第二章 我们为何会失眠

何为失眠	(32)
------------	------

2 你为什么睡不着

昨夜, 你是否失眠	(40)
哪些人易患失眠	(41)
失眠到底有多严重	(41)
失眠的原因是什么	(42)
你属于哪一种失眠	(43)
失眠与梦有关吗	(48)
饮食与睡眠	(50)
饮酒与失眠有关吗	(58)
吸烟与失眠	(59)
床位方向与失眠有关吗	(65)
失眠与情绪的关系	(66)
上夜班与失眠有关吗	(68)
用脑过度与失眠有关吗	(70)
如何走出失眠	(71)

第三章 同病相怜的“数羊人”

电视人风光的背后	(78)
知识人的早衰	(80)
睡不足的学生族	(82)
企业精英的压力	(85)
科技工作者的疲劳失误	(87)
汽车司机的瞌睡危害	(88)

第四章 做自己的睡眠顾问

忧虑与失眠	(91)
工作压力与失眠	(92)

恐惧与失眠	(92)
精力充沛为何也失眠	(93)
躁郁症为何出现失眠	(94)
为什么心脏病病人会出现失眠	(95)
为什么高血压病人会出现失眠	(97)
为什么脑动脉硬化早期会出现失眠	(99)
为什么甲亢病人会出现失眠	(101)
中医对失眠病因的认识	(102)
西医对失眠病因的剖析	(105)
治疗失眠的食物	(108)
药膳治失眠	(110)
治失眠的秘方	(112)
是过分投入还是失去了平衡	(117)
睡眠养生常识	(119)
注重精神调养	(123)
排除不良情绪	(134)
时刻疏导自己的情绪	(138)

第五章 健康睡眠的十大误区

误区之一：睡眠障碍是疾病	(145)
误区之二：做梦是睡不好觉的表现	(147)
误区之三：午睡不需要	(151)
误区之四：安眠药能解决睡眠质量	(153)
误区之五：饮酒可以用来催眠	(154)
误区之六：体育锻炼与失眠无关	(156)
误区之七：睡眠越多越有益于健康	(157)

4 你为什么睡不着

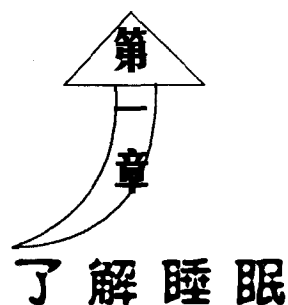
误区之八：睡眠能储存和预支	(157)
误区之九：老年人“觉少”很正常	(158)
误区之十：睡眠障碍与健忘有关系	(159)

第六章 健康睡眠的自我管理

睡出健康来	(160)
健康睡眠 10 法	(162)
精力不可频频透支	(167)
提高睡眠质量的十要素	(168)
感冒与睡眠	(169)
睡眠与内科疾病	(171)
睡眠与美容	(173)
睡觉与觉醒	(177)
睡眠与情绪	(181)
睡眠与运动	(186)
睡眠与休闲	(194)
睡眠与性别	(198)
睡眠与血型	(201)
催眠的秘诀	(202)

主要参考书目	(205)
--------------	-------

后记	(206)
----------	-------



第一章 了解睡眠

人为什么要睡觉

大家都知道为什么我们需要吃东西，也知道水和水果的作用以及运动的重要性。但是，为什么人类还需要睡眠呢？

亚里士多德认为人们吃饱饭后总是想睡觉。在他的理论中，睡眠是一种消化系统的功能，需要睡眠是来自胃部的气体所导致的结果。现代有的科学家认为，睡眠是由于脑部充血所致，因此人们需要使用枕头把头部垫高以减少脑部过量的血液。而有的科学家的观点则恰好相反，认为睡眠是由于脑部缺血导致的。

位于美国加州大学伯克利医学中心的睡眠研究及治疗机构主任安东尼·凯尔博士说：“你问我睡眠的功能就和问我清醒的功能是什么一样。我不知道清醒的功能，正如我不知道睡眠的功能是什么。”在传统的观念上，人们会认为睡眠是生存的需要，而且在睡眠这段时间中，可以避免遭遇不必要的伤害。在当代的西方文化中一些行为学家认为，睡眠可以充实我们的生活并且可以减

2 你为什么睡不着

轻压力。

人们睡眠的时间会由于环境因素而有所不同。比如在工业社会的规律生活下，大多数人认为一天保证 8 小时的睡眠是不可改变的事实；在农业社会中，人们则遵循日出而作、日落而息的规律。然而北欧的一些国家虽然已经工业化，但人们的睡眠时间仍和日出日落有着相当密切的关系。另外在不同的文化中，睡眠时间会随季节变化而有明显的不同。有些地区的人在冬季一天要睡上差不多 12 个小时，但在夏天则只需要 6 个小时左右。研究人员曾对马来西亚的塔米尔族人做过调查，发现他们每天平均的睡眠时间是 6 个小时。而其他的人类学家则发现住在非洲的马赛部落中的男人每天晚上的睡眠时间只有 3~4 个小时，而女人则稍长一点。

科学家们在调查了世界上各个不同地区的人们的睡眠情况发现，人们所认为的正常睡眠量是受到人为及社会制约所得出的结论。梅约诊所失眠计划主任彼得·海瑞博士在他的著作《再见吧！失眠的夜晚》中写道：“不会有人认为世界上每一个人都要穿同样大小的鞋子，但大多数人都认为人们需要相同的睡眠时间。而事实上，一般人所需要的睡眠量因人而异，并没有所谓正常的睡眠量。”美国健康中心的统计资料表明每十个美国人里面就有两个每日睡眠时间少于 6 小时，这一数据证明了海瑞博士的观点。

人类为什么要睡觉呢？

每一个人都思索了老半天之后还是找不到答案。每个人到了一定的时刻就会想睡觉，这是极自然的行为，但是很少有人会去认真思考这个问题。所谓睡眠属于一种无意识状态，而且人类有 1/3 的时间都花在睡眠上。然而人类花这么多时间休息，到底有何作用呢？