

极简

应用心理学系列

End the Insomnia Struggle

A Step-by-Step Guide to Help You
Get to Sleep and Stay Asleep



中国人民大学出版社

干掉失眠

让你睡个好觉的心理疗法

[美] 科琳·恩斯特朗姆 阿丽莎·布罗斯 ◎ 著
(Colleen Ehrnstrom) (Alisha Brosse)

黄珏苹 ◎ 译



随书附赠
《睡眠管理日志》
及音频指导

一本写给被失眠折磨到崩溃、熬夜到发指、天天都觉得好困的
你的科学睡眠管理书

极简

应用心理学

系列

End the Insomnia Struggle

A Step-by-Step Guide to Help You
Get to Sleep and Stay Asleep

干掉失眠

让你睡个好觉的心理疗法

[美] 科琳·恩斯特朗姆 阿丽莎·布罗斯 ◎ 著
(Colleen Ehrnstrom) (Alisha Brosse)

黄珏苹 ◎ 译



中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

干掉失眠：让你睡个好觉的心理疗法 / (美) 科琳·恩斯特朗姆，
(美) 阿丽莎·布罗斯著；黄珏苹译. —北京：中国人民大学出版社，
2019.4

ISBN 978-7-300-26613-8

I . ①干… II . ①科… ②阿… ③黄… III . ①失眠—防治 IV .
① R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 002954 号

干掉失眠：让你睡个好觉的心理疗法

科琳·恩斯特朗姆
[美] 阿丽莎·布罗斯 著

黄珏苹 译

Gandiao Shimian: Rang Ni Shui Ge Haojiao de Xinli Liaofo

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 148mm×210mm 32 开本

版 次 2019 年 4 月第 1 版

印 张 8 插页 1

印 次 2019 年 4 月第 1 次印刷

字 数 180 000

定 价 69.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

前言



你是不是入睡困难或睡得不踏实，或者睡了一晚上，早晨起来也不觉得神清气爽？不只你有这样的问题。失眠是很多人都有问题，三分之一的人有过失眠的经历，大约每十个成年人中就有一个长期失眠，并且情况严重。

你也不是唯一一个因为失眠而付出代价的人。你是不是在白天也觉得精疲力竭？你是不是变得动作缓慢，完成的事情也减少了？你是不是变得记性不好或无法集中注意力？你是不是担心别人看出你有点不对劲？你是不是放弃了一些活动，无论是因为你太累了还是因为担心活动会让你更难入睡？失眠也许让你比休息好时更暴躁易怒，也许让你特别担心今天晚上会睡得怎么样，并且很早就开始为此焦虑起来。失眠不仅关系到晚上的睡眠质量，还关系到白天的精神状态。

几乎每个人都有偶尔睡不好的时候，但如果失眠成了家常便饭，那你可能就会采取一些应对举措（比如在床上躺的时间越来越长）。你还会非常担心睡眠，总想着晚上会睡得怎么样

(暗示自己，今晚我必须睡觉)，或者总想着睡不好的后果（明天一定会很惨）。这些行为和想法都是很自然的反应，但它们会加重失眠，干扰身体自我纠正的能力。认知行为疗法能够干预这些影响睡眠的想法和行为，帮助人们摆脱不良的方式，让身体和大脑再次记住如何进入睡眠。

几十年的研究显示用认知行为疗法进行六次失眠治疗后，其产生的效果就像安眠药一样好。治疗一年后，被试认为认知行为疗法的效果优于药物。不幸的是，很多群体没有足够的专业人士接受训练，以提供高质量的认知行为治疗，而且有些人也支付不起治疗六次的费用。不过幸好有很多这方面的书，你可以借助它们进行标准的认知行为失眠疗法。这些书对成千上万的失眠者来说，是非常宝贵的资源。

有效关键点

那么为什么要再写一本关于失眠的书呢？大约 10 年前，一位专门研究安眠药的精神病学家找到我们。他非常需要像我们这样的认知行为临床心理学家开始用认知行为疗法治疗失眠。于是我们全力以赴，并兴奋地发现这种疗法对很多人都很有效。从很大程度上来看，这是一项令人愉快的工作，因为用认知行为疗法干预失眠让很多来访者短时间内就获得了改善。

我们也遇到过很多人说他们已经尝试过用认知行为疗法来治疗失眠，比如运用相关的自助类图书或从医生那里获得很基

础的指导，但是效果不好。我们逐渐认识到用认知行为疗法治疗失眠对两类人无效。第一类人是没有完成全部治疗的人。有些人没有看到立竿见影的效果就对此失望了，于是放弃了这种疗法。第二类人则过于焦虑，没办法彻底地执行干预计划，尽管他们通常认为自己已经按要求做了。第二类人非常希望治疗对他们有效，他们就像参加训练的新兵一样，严格遵守所有的规则。尽管他们有强烈的意愿，也付出了巨大的努力，但他们的睡眠并没有得到改善，并且因他们的生活重心完全放在了睡眠上，这也增加了他们的挫败感。

我们发现用认知行为疗法治疗失眠中存在着一个有效关键点。为了取得成效，你需要：

- 严格要求自己，完全按要求进行治疗。它需要过一段时间才能显现出效果。
- 但是不要严格到让自己感到很焦虑的程度，不要根据自己独特的情况来调整治疗。

我们会教人们如何达到有效关键点。我们融合了传统的认知行为疗法和部分接纳与承诺疗法。添加接纳与承诺疗法有助于提升很多来访者充分执行认知行为疗法的意愿、克服最初的不适、坚持认真治疗，最终充分获得认知行为疗法的益处。在整本书中，我们会一直强调“意愿”和“承诺”。接纳与承诺疗法还提供了额外的治疗工具，比如正念和认知解离（第12章）。最后，接纳与承诺疗法的重点在接纳（第3章）上，它帮助我

们的来访者减轻了失眠和失眠的后果对他们的精神折磨，改变了他们和睡眠的关系。

你看，你和睡眠的关系真的很重要。你试图控制它，结果到头来是它在控制你。不幸的是，一些人认为认知行为疗法和其他睡眠策略也是控制睡眠的工具。我们的建议是，把我们的所有建议看作促进睡眠的策略，而不是要去控制睡眠。这其中的差异看起来很细微，但这种观点的改变会带来深远的影响。

谁会从本书中获益

认知行为疗法同接纳与承诺疗法的混合疗法的帮助对象是失眠者。这里的失眠是指入睡困难，或者睡觉过程中容易醒，或者是睡醒后并没有恢复精神，对白天的活动产生消极影响，比如疲劳或精力不集中。如果你是因为睡眠时间不足造成了睡眠剥夺，那么这本书对你没什么帮助。

如果你有充足的高质量睡眠，只是和别人的睡眠时间不同步（比如你从晚上 7:00 睡到凌晨 3:00，或者从凌晨 3:00 睡到中午 11:00），那你的问题是昼夜节律紊乱。很多昼夜节律紊乱的人同时还失眠，那么这本书对他们也有帮助。不过只有附录 1 是直接针对改变生物钟的。我们不会专门解决由时差、倒班造成的昼夜节律紊乱的问题。

很多患有睡眠呼吸暂停、睡眠周期性肢体抽动和不安腿综合征等疾病的人也有失眠问题，我们的书对他们也有帮助。不

过这些疾病需要医生的医治，我们建议你在开始该疗法前，先接受医生的治疗（详见第1章）。

如果你患有双相障碍或癫痫等疾病，我们强烈建议你在专业人士的指导和密切监督下使用本书。这些专业人士应该受过认知行为失眠疗法的培训，具有针对你的病情的工作经验。用认知行为疗法治疗睡眠一开始会导致更少的休息或睡眠，这会使存在这类问题的人更容易癫痫发作或情绪不稳，在适当的监督下，他们也可以从本书的疗法中获益。

如何使用本书

本书的内容并不是适用所有人的万能良方。它的目的是基于你独特的心理、环境和生活方式，帮助你找到有可能对你有效的方法。与某些用认知行为疗法治疗失眠的治疗师不同，我们不认为所有人都需要这种疗法的每个组成部分。我们会根据对每个来访者所做的评估，来调整采用的组成部分或策略的顺序。

为了帮助你挑选出最适合你的睡眠问题的部分，我们在本书中会广泛用到随书的《睡眠管理日志》和其他评估方法（第1章）。因此我们强烈建议你阅读下一章，并开始记录你的睡眠数据，然后再继续阅读后面的章节。有效的治疗始于全面的评估。此外，用认知行为疗法治疗失眠依赖于不断的信息收集，这将有助于你找到适当的节奏和方向。

你可以一边用《睡眠管理日志》中的表格来收集睡眠数据，一边完成第1章中的其他评估。你可以在第2章和第3章中了解睡眠以及导致长期失眠的原因，并在第4章中开始处理你和睡眠的关系。有了从《睡眠管理日志》中获得的信息后，我们会帮助你用第6章到第12章中列出的策略形成个性化的治疗计划，这将是最适合你的计划。你不必阅读所有这些章节。我们会引导你去阅读和你的个性化治疗计划相关的章节。我们的目标是帮助你获得个性化的治疗。我们会对治疗计划的每一个部分都进行大量“排查”，帮助你考虑到特殊的情况和潜在的障碍。

在第13章中，我们会让你重新评估你的睡眠，如果还没达到你的理想状态，我们会为你提供进一步的建议。在14章中，我们通过预测未来可能破坏睡眠的事物，为你提供保护，帮助你一直保持良好的睡眠。

最后一部分的主题可能与你有关，也可能与你无关。我们会探讨昼夜节律问题（附录1）以及与更年期有关的失眠（附录2），因为我们在治疗失眠时常常会遇到这些问题。

只是阅读这本书不会让你的睡眠得到改善。阅读本身无法使你精通任何技能（编织、木工、滑雪、高尔夫、游泳、烹饪，等等）。你必须要有直接的体验和练习。花些时间实践这本书中的内容，包括回答我们提出的评估问题、收集几周的睡眠数据、完成第5章的练习、制订个性化的治疗计划、认真阅读和你所

选的策略相关的章节、完成有助于你获得个性化策略的工作表。作为来访者，你要知道有一种情况是，你前进得越慢，你却能越快实现目标。

我们知道失眠有多痛苦，为此付出的代价有多大。让我们感到乐观的是，通过将认知行为疗法、接纳与承诺疗法整合而成的个性化方法，我们可以帮助你设计并实施治疗计划，使你睡得更香，并更好地享受生活。

目 录

第一部分 你为什么会失眠

- | | | |
|---------|---------------|----|
| * 第 1 章 | 让数据助你了解你的睡眠 | 3 |
| * 第 2 章 | 为什么好睡眠如此重要 | 19 |
| * 第 3 章 | 陷入失眠的恶性循环 | 27 |
| * 第 4 章 | 与失眠拔河：越挣扎，越没用 | 39 |
| * 第 5 章 | 制订你自己的个性化治疗计划 | 49 |

第二部分 干掉失眠的方法

- | | | |
|---------|-----------------------------|-----|
| * 第 6 章 | 难入睡、醒太早：刺激控制疗法 | 75 |
| * 第 7 章 | 睡不实、不解乏：睡眠限制疗法 | 95 |
| * 第 8 章 | 见效快、持续好：刺激控制和
睡眠限制疗法二者结合 | 119 |



* 第 9 章	养成良好的睡眠卫生	127
---------	-----------	-----

第三部分 改变扰乱睡眠的思维模式

* 第 10 章	用认知重构改变你对睡眠的想法	145
* 第 11 章	指定担忧的时间	163
* 第 12 章	接纳你的想法	175

第四部分 回顾你的进步，保持已有的收获

* 第 13 章	是时候检验一下效果了	195
* 第 14 章	巩固睡眠改善的成果	211

附录 1	昼夜节律紊乱	219
------	--------	-----

附录 2	失眠与更年期	231
------	--------	-----

作者后记	//	237
------	----	-----

译者后记	//	241
------	----	-----



Part1

你为什么失眠



第 1 章



让数据助你了解你的睡眠

如果你读过其他有关失眠的书，或者和医生探讨过睡眠问题，那你很可能得到过一些治疗建议，比如限制咖啡因和酒精的摄入，在睡觉前进行放松练习，只在卧室里睡觉和做爱，等等。你会发现这些建议很难实施（喝多少咖啡没事？哪怕这有助于入睡就真的应该放弃在床上阅读吗？）。既然你非常想睡好觉，那你就应该把注意力放在按正确的方式睡觉上。

像指南针一样有效

当被问到“我是不是应该放弃小睡”“半夜醒来，我应该继续躺在床上，还是应该起来做点什么”等问题时，我们常常回答说：“这要视情况而定。”没有唯一正确的答案，也没有错误的做法。我们会基于对睡眠生理机能的了解提出合理的猜测，在整本书里我们都会这样做。一般来说，这些建议会很有用，

但每个人都是独一无二的。你现在的健康状况、生活压力、活动、习惯和六个月后的不会完全一样。

所以当为你的睡眠提出建议时，我们只能提供一些行之有效的做法，而不能说出适用于每个人的准则。不过，这些做法可以是长期有效的策略，而不是只适用于今天。短期有效的策略，比如白天的小睡，往往会延长你的失眠时间（详见第2章）。

我们用“有效的”这个词来表达长期发挥作用的意思。你会注意到我们在这本书中大量使用了这个词。我们会帮助你用有效性这个指南针来指导你的治疗计划。

但是你怎么知道什么方法真的对你有效？我们的口号是——收集数据。这也是本章的主题。数据能帮助你选择最适合你的睡眠问题的治疗方案，这会比万能的治疗策略效果更好，起效也更快。数据还有助于你监控治疗计划的影响，保持你的积极性，指引治疗的节奏和方向。

睡眠数据收集

对这种治疗方法来说，睡眠数据收集表是最重要的收集数据的工具。它会帮助你识别你的睡眠模式，追踪治疗的影响。在第5章中，我们会指导你设计你的治疗计划。在这之前，你最好从现在开始，先收集10到14天的数据。睡眠数据收集表（见随书的《睡眠管理日志》）是经我们设计并多年调整过的表格，其中包含详细的记录指导。除此之外，我们还提供了一个

已经完成的睡眠数据收集表，你可以借鉴学习一下。在这里，我们想提醒你注意，我们提供的记录指导是非常详细的，你最好仔细阅读，因为具体而准确的睡眠数据会让你受益匪浅。

常见问题（及解答）或常见障碍（及解决方法）

躺在床上后我就不想看表了。我担心这会让我更焦虑。

我们赞同看表没什么用。尽你所能地填写睡眠数据收集表，不用太在意你的记录是否完全准确。例如，如果你大概在午夜 12:00 入睡，在凌晨 3:00 醒来，并且中间短暂地醒过两次，那你就可以在午夜 12:00 和凌晨 3:00 之间大致画两条竖线，即使你不知道醒来的准确时间。知道你晚上醒了两次比知道醒来的时间是准确的 1:12 和 2:38 更重要。

不过，失眠的人容易低估他们的睡眠量。这意味着他们会高估入睡所用的时间，或者半夜醒着的时间。因此，你也许想得到更准确的数据。

如果当你醒得太早时，你不想看表，那你可以准备一个秒表。在你醒来的时候按下开始键，在最终起床的时候，按下停止键，看看过了多长时间。如果你早晨 7:00 起床，秒表显示走了 2 小时 15 分钟，那么你之前醒来的时间就是凌晨 4:45。如果你一晚上要醒好几次，那你可以试一试我们的一位来访者的做法：每次醒来的时候他就按下智能手机的“备忘”键，早晨他可以看到创建的所有备忘的时间戳。