

你 和 幸 福 只 差 一 个 好 梦

秒 睡

幸福人生的睡眠秘诀

刘毅君 / 著



人民日报出版社

你和幸福只差一个好梦

秒睡

幸福人生的睡眠秘诀

刘毅君 / 著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

秒睡：幸福人生的睡眠秘诀 / 刘毅君著. -- 北京：
人民日报出版社，2019.1
ISBN 978-7-5115-5788-9

I. ①秒… II. ①刘… 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301668号

书 名：秒睡：幸福人生的睡眠秘诀
作 者：刘毅君

出 版 人：董 伟
责任编辑：袁兆英
封面设计：邢海燕

出版发行：人民日报出版社
社 址：北京金台西路2号
邮政编码：100733
发行热线：(010) 65369527 65369846 65369509 65369510
邮购热线：(010) 65369530 65363527
编辑热线：(010) 65363105
网 址：www.peopledaily.com
经 销：新华书店
印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32
字 数：160千字
印 张：8
印 次：2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-5788-9
定 价：45.00元

谨以此书献给我的母亲！

写在前面

这本书能得以出版，需要感谢的人有很多。

感谢石洁女士对本书出版提供的无私帮助。

感谢我的课程顾问王鹏老师对本书提出的宝贵建议。

感谢我的精神卫生学导师李乐华教授，感谢传授我心理学知识的张道龙博士、朱迪思博士、林文采博士，你们是我为人和专业发展的榜样。

感谢湖南省第二人民医院郭田生院长、刘学军院长、陈辞珍主任对我临床工作的认可。

感谢“壹心理”创始人黄伟强、“张德芬空间”CEO卢熠翎及很多同行、朋友对本书的喜爱与推荐。

感谢我的同事张婷，她在本书的编辑校对和插画设计中做了大量的工作。

感谢“野蛮进化心理学院”所有的小伙伴、学员和所有的来访者，你们的反馈和成长给了我莫大的激励。

最后，感谢我的家人，父亲、弟弟和妹妹，你们的理解与支持给了我勇气和力量。

感谢因为这本书和我结缘的你！

我会在心理学和睡眠健康事业的道路上一直走下去。

名家推荐

睡眠可以让人们从繁琐的事务中抽身出来，暂作休整。管理睡眠，也是管理时间的开始。这本书从心理学的角度告诉你，睡眠给人带来的益处、睡眠正确的打开方式以及如何高效地睡眠。

——“壹心理”创始人黄伟强

会睡的女人不会老。睡眠好，心态才会好，心态好，皮肤才会好。只有身心健康，才能事半功倍。睡眠专家刘毅君有医学和心理学的专业背景，善于用通俗易懂的写作方式来讲解睡眠知识，解决睡觉难题。因为专业，所以推荐。

——“幸知在线”创始人潘幸知

你睡得还好吗？人生没有白睡的觉，你的生活质量和健康质量与睡眠质量息息相关。通常来说，睡不好的心理原因多于生理原因，从内在于手的方式会让人们长期受益。感谢刘毅君老师，他写的《秒睡：幸福人生的睡眠秘诀》一书好看、实用、专业，提供了靠谱的睡眠方案。秒睡的能力，你值得拥有。

——“心探索”创始人乌实

没有足够的精力，再好的时间管理方法也发挥不出来作用，所以秒睡是我特别想获得的能力。感谢我的朋友刘毅君写的这本书，我相信它将会改变很多人的生活状态。

——邹小强时间管理学院创始人、
《小强升职记》作者邹小强

看到刘毅君老师的这本书，我想起了最有印象的一次失眠：高考第一天的晚上，我辗转反侧，无法入睡。如果那时能有这本书的指导，高考至少能多考20分。如果你睡眠很轻、考前失眠、病痛失眠、失恋失眠，别再数羊了，来看这本书吧，它能帮你破解睡不好觉的死局。

——生涯规划师、《思维破局》作者马华兴

你对世界做的最大的贡献是什么？让自己活得幸福。什么最能让自己感到幸福？好睡眠。跟刘毅君老师学秒睡，我做到了，你呢？

——中国幸福教练联盟创始人、
《幸福的能力》作者鹿雯立

刘毅君老师，催眠界的NO.1，领域之王。

——领英专栏作家、《多维思考》作者黎甜

在个人精力willpower的管理中，睡眠的质量直接决定了精力上限与时间效能。推荐给大家这本书，在事情永远做不完的时代，用科学的方法每天睡好觉。

——Roc WeHome创始人兼CEO余鹏

除了定期的瑜伽和运动，自我催眠缓解身心压力，给自己积极的暗示，是我保持青春活力的秘密。小姿向大家推荐毅君老师的女神睡眠术。要做女神，从睡一个真正的逆生长美容觉开始！

——第3期催眠工作坊明星学员、喜马拉雅当红情感女主播、
“我知你心”创始人小姿

我们常说做事情要有专注力，但是我们最需要专心做好的睡眠，却少有人能够专心做好。晚睡、熬夜、放不下手机，这些坏习惯让现代人想拥有的好睡眠成为一种奢侈品。刘医生的这本书有趣、有料，既有当头棒喝的警醒效果，又有实操落地的方法，真心推荐给大家。

——第9期催眠工作坊明星学员、原新精英企业事业部合伙人、
北京大学心理学硕士王鹏

序

会秒睡的人最幸福

睡眠是世界上最简单的事情，所有的人一出生就会睡觉，人吃饱了、累了也想睡觉。但是睡眠又是世界上最难的事情，对于某些人而言，睡眠是一种痛苦的挣扎和折磨。

我记得我的第一次失眠是在高三的时候。有一天晚上，我想了个问题“人是怎么睡着的”，这个问题彻底打乱了我原来倒头就睡的习惯，夜晚变成了一场头脑中的斗争游戏，此后，我再也无法轻松入睡。进入大学后，我的睡眠障碍更加严重，整夜整夜睡不着，听不得任何有规律的声音，黑暗中任何一点响动都会导致自己整夜失眠。吃安眠药，从一颗增加到两颗；躺着数数，告诉自己放轻松……什么方法都试过，都不管用。那时候我20岁，让我崩溃的是，睡觉——一个连猪都具有的功能，

我却丧失了。

经过两年失眠的折磨，有一天晚上，我躺在床上，发誓从今往后再也不睡觉了，再也不和失眠做斗争了，哪怕累死也不睡觉了。不可思议的是，这个绝望的心念竟然让我那天晚上睡着了……

在这件事之后，我开始了解潜意识，了解睡眠和心理的关系。

现在我在飞机上、火车上、出租车里、家里的床上、理发店里、餐桌边，在任何场合都能快速入睡。

其实80%的人的睡眠问题都是心理问题，压力、焦虑、强迫念头、悲伤、恐惧……而最让人宽慰的是，心理的问题都是内在的，不需要通过改变外界，就可以得到缓解或者彻底改变。

潜意识有一种自我保护的机制，很难被意识强制反转，也就是越想睡好可能会越睡不好。因此，想改变意识，得先松动潜意识。

毅君老师的书里，推荐了很多的方法，有呼吸方法、身体运动、熏香、自我催眠等，这些都是很好的能够让潜意识放松的方法。并且，通过自我催眠，我们不仅能学会如何睡个好觉，如何快速恢复精力，还能够从中学习如何驾驭自己的潜意识。

希望《秒睡——幸福人生的睡眠秘诀》能够在快速的生活

节奏下，带给人们更多的轻松和幸福。

让我们一起好好睡眠，好好生活，放松、快乐……

张德芬空间合伙人/CEO

心灵的圈子创始人

SRI自我重建整合体系创始人

卢熠翎

自序

我是一家省级三甲医院的精神科副主任医师，主要工作是在门诊和住院部跟大家眼中各种“稀奇古怪”“神秘”“恐怖”的精神病人打交道。为了更好地和他们打成一片，从执业初期我就自费学习了各种心理治疗技术。从策略催眠治疗到萨提亚模式的家庭治疗，再到后现代的叙事疗法、表达性艺术治疗，世界上几乎所有的心理疗法，我都学习研究过，并且逐渐形成一种能力，我仿佛总能通过一个人外在的语言、情绪和行为看见他潜意识深处的东西。

经过观察我发现，所有的精神疾病都源于患者的灵魂没有办法安定下来，他的灵魂要么不能适应这个身体，要么不能适应这个世界（不管是躁狂症、抑郁症还是分裂症，都是如此）。每次看到这些病友的时候，我都感觉有一个灵魂在他的身体里

尖叫。这个灵魂被各种有形无形的枷锁困住了，在这个灵魂的潜意识深处有很多的冲突没有解决，所以扭曲着、拧巴着，他没有办法在这个世界里“正常地”活下来。但是他又需要表达，所以就会用一些常人无法理解和接受的方式来表达。尖叫的灵魂让整个家庭都很暴躁、担忧，家人希望他好起来，却往往束手无策。于是几乎所有的病友和家属都处在一种无法睡眠、精神紧张的状态。传统的医学方法就是给这些无法安睡的患者打安定类的药物。这些药很有效，作用在他们的大脑神经和运动系统上，可以让他们马上安静下来，但是并没有抚慰他们的灵魂和内心。于是药效过后，患者更加吵闹，药物再加大剂量……

一名医生如果只能解决身体的病痛，不能安抚心灵，就算不上一个真正的生命工作者。生命的内涵应该远远超过身体的器官和组织。我开始思索自己能为这些病友做些什么，他们最需要的是先睡个好觉。一位叫做艾瑞克森的美国精神科医师深谙催眠之道，并且用催眠帮助了很多精神障碍患者，疗效卓著。他认为，所有的症状，包括精神症状和躯体症状，都是一种催眠状态，催眠状态可以产生，也可以用一些方法消除。我颇受鼓舞，也开始用催眠去帮助他们，得到了很好的反馈。因此我

在医院被同事们戏称为“刘大师”。我还将这些经验梳理出来，培训其他的医护人员和心理咨询师。

我发现需要改善睡眠的不仅仅是患者和家属。医院围墙外的许多人都在跟我抱怨压力太大，睡眠不佳。这些人其实都没有精神病，但身体里面同样住着一个尖叫的灵魂。因为他们还要维持表面光鲜的生活，不能“发疯”，所以更加痛苦。

我开始投入更多的精力去帮助更多的人：

跑遍长沙各大中学，给面临高考和中考的学生做压力管理的讲座；

去肿瘤医院为绝望的癌症病友做心理支持，教他们如何用呼吸和自我催眠缓解疼痛，在化疗后睡个好觉；

告诉生二胎的妈妈如何秒睡秒醒，却不影响情绪；

在360、新浪向加班没有尽头的互联网从业者传授用最短的时间获取深度睡眠的方法；

帮助担心被人砍杀的儿科急诊医生缓解焦虑和恐惧；

指导时间比金子还贵的明星、高管和企业家如何用5分钟恢复精力。

因为睡眠和呼吸得到了改善，这些人的生活也开始发生了意想不到的变化：有的不再出现月经疼痛；有的20年的抑郁症

得到痊愈；有的顺利怀上第一胎；有的因为睡好了，常年的肥胖症得到了改善；还有肿瘤晚期的小伙伴，不但完全康复过来，还拿到了27个马拉松比赛的奖牌……

这些来访者和学员的案例让我感到非常高兴，但令我感到惆怅的是，我还需要在医院工作，时间精力有限，能帮助的人太少，而且很多的人不知道如何学习这样的方法。

催眠技术、呼吸疗愈、家庭治疗，任何一个心理治疗系统的学习动辄要花费数十万，并且每种技术至少需要3~5年的时间才能掌握。我突然冒出一个想法，我要让这些实用技能就像大妈跳的广场舞一样简单易学！

我仿佛听到了使命的召唤。

没有任何犹豫，我做了一个让同事和家人惊讶的决定——从公立医院离职。

我想更加全面地学习和改进这些技术，去帮助更多的人！

于是就有了呈现在您面前的这本书。

睡眠和呼吸是上帝赐予人类最美好的礼物。

我希望有一天，人们不需要花费大量的时间和金钱，就能通过睡眠和呼吸的调整获得身心健康！

我希望有一天，成年人也可以像刚出生的婴儿那样自由表