



心理健康自助丛书 丁成标 主编

XINLIJIANKANG ZIZHU CONGSHU

我的睡眠 我做主



武楠楠 编著



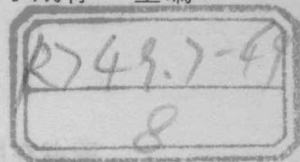
WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



心理健康自助丛书
XINLIJIANKANG ZIZHU CONGSHU

丁成标 主编



我的睡眠 我做主



武楠楠 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的睡眠我做主/武楠楠编著. —武汉:武汉大学出版社,2014.5

心理健康自助丛书/丁成标主编

ISBN 978-7-307-12003-7

I. 我… II. 武… III. 睡眠障碍—防治—普及读物
IV. R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 252074 号

责任编辑:郭倩 责任校对:鄢春梅 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中远印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:10 字数:131千字 插页:2

版次:2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-307-12003-7 定价:24.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

总 序

心理健康是人人追求的目标，它与生理健康一样，是幸福生活的前提和基础，但不是每个人的心理都是健康的，这就需要我们学会自我调节或寻求帮助，以达到健康或趋于健康的心理状态。

时下，由于全球化、信息化带来的社会剧变和中西文明的冲突，造成了人们观念杂陈、思想混沌和心理困惑的社会现状，加之竞争和挑战并存的生存状态，使人们的压力越来越大。现代文明就像一把双刃剑，在带给人们享受的同时，也带来了伤害。人们的物质生活水平不断提高，安全感和幸福感却在不断下降，变得越来越敏感，越来越脆弱。晚睡强迫症、手机控、路怒症、拖延症、选择障碍、假期综合症等现象不断出现，这些耳熟能详、说法并不专业的心理“病”反映了人们对自身心理状态的关注或担忧。

其实每个人都有碰到压力的时候，只是程度不同而已，这时，抑郁、焦虑的情绪就在所难免。但它们并不可怕，仅仅是心理“感冒”，同身体感冒一样，过一段时间就会好。而如果长期心理“感冒”，那就要当心是否已经处于心理亚健康状态了。

处于心理亚健康状态的人并不在少数。有学者认为，在我国，去医院就诊的人中，至少有一半应该去看心理医生，但是，由于经济条

件不允许、观念保守和从业人员不足等原因，很多人因为求助无门而承受着痛苦和煎熬，有的人甚至自杀轻生。正是为了弥补专业咨询队伍的不足，解决供求矛盾，帮助解除人们的精神痛苦和提高人们的心理健康水平，我们组织国内一批心理咨询专家，编写了这套具有本土化特色的“心理健康自助”丛书。

“心理健康自助”丛书是针对各种心理亚健康状态的读者写的，这些亚健康状态包括焦虑、抑郁、社交恐惧、强迫、疑病、睡眠障碍等。本丛书力求通俗易懂，具有很强的知识性、可读性和操作性，深入浅出，从理论到实践给人以指导，以使各类读者都能从中得到自我调适、自我疗治的知识和方法，从而提高心理保健能力和心理健康水平，提高生活和生命质量。

丛书由我国著名催眠与心理咨询专家、国家一级心理咨询师、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员、中国心理咨询突出贡献奖获得者、武汉大学丁成标教授任主编。在全套丛书的编写过程中，得到了武汉大学出版社的大力支持，尤其是夏敏玲编辑做了大量的组织策划和编辑工作，提出了很多修改意见；各书作者将多年咨询工作实践经验融入书中，投入大量时间和精力完成书稿；艾波参与了大纲的讨论并做了许多的组织联络工作，在此一并表示感谢！

编 者

前言

翻开这本书，说明你想对睡眠做更进一步的了解，或者对自己的睡眠存在一定的困惑，用心理咨询的专业术语来讲那就是有自知力和一定的求助欲望，这就为改善你的睡眠提供了一个良好的开端。希望这本书可以帮助你调动意志力和能动性，改善困扰你许久的睡眠状况。就让我们从认识睡眠开始，一起踏上改变的旅程吧！

睡眠是一种重要的生命现象，是高等动物自身适应地球昼夜变化的一种产物。睡眠过程非常复杂，在整个睡眠过程中，慢波睡眠和快波睡眠相互交替出现，夜晚生物钟刺激褪黑色素分泌，让我们有困顿的感觉，每天清晨大脑的网状结构和生物钟负责把我们从睡眠中唤醒。虽然人为什么要做梦，至今仍未研究清楚，但是每晚 $1/3 \sim 1/4$ 的睡眠时间确实是在梦中度过的。人的一生中有 $1/3$ 的时间处于睡眠中，而全世界有将近 $1/2$ 的人群存在睡眠问题。100% 的人群都曾有过失眠经历，有 30% 左右的人患失眠症需要就诊。失眠主要表现为：入睡困难，辗转难眠；复睡困难；睡眠表浅；频频从噩梦中惊醒；晨昏颠倒，睡眠质量差。环境、疾病、生活方式、情绪状态、饮食等都可能是造成失眠的原因。在选用治疗失眠的方法时，要根据自己的失眠的原因、程度以及自己的身体状况等而定——适合自己的才是最

好的。

尽管通过此书，对睡眠的重要性和改善失眠的多种有效技巧会有详细的了解，但只看却不为之付诸行动的话，与制定强大的计划，却不了了之的行为一样，不会有所收获。本书肯定会为寻找人生幸福而不断谋求改变的你，带来强大的力量，只要你的意志够坚决，以后的人生就会更上一层楼。

在此书完成之际，我要非常感谢我的老师，武汉大学丁成标教授，在他的信任、支持和关心下才使得我有可能完成这本书的编著。同时，武汉大学出版社夏敏玲编辑给予许多有价值的建议，并细心校稿，郭倩编辑在最后校稿审稿期间付出了辛苦劳动。另外我的学生薛思敏、周苏真、陈丽玲在此书编著期间，帮我搜集了许多资料，给予我无私的帮助和支持。最后感谢我的父母把我带到这个世界，并用心培养使我成为一个有爱的人，感谢我的爱人给予我无限的包容与支持，特别感谢我的儿子给我勇气让我在各种困难面前继续坚持。因为接到出书通知不久，他便作为一个小生命存在于我的身体里，孕育着他也孕育着这本书，伴随着他的出生本书也初具雏形，看着他健康成长此书也即以完成，是儿子让我成为母亲，完成了人生一个伟大的转变，这个转变赐予我无限的力量，让我认识到人生无限的可能，最终完成了这本书。鉴于时间仓促、作者水平有限，书中难免有疏漏甚至不当之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 认识睡眠 / 1

第一节 人与睡眠 / 2

一、什么是睡眠 / 2

【阅读】有关睡眠的学说 / 4

【测试】睡眠质量测验 / 6

二、睡眠是一个复杂的过程 / 9

三、睡眠的生理机制 / 11

四、因人而异的睡眠时长 / 12

【阅读】我们不是“百灵鸟” / 14

五、怎样判断睡眠质量的好坏 / 14

【阅读】为何有时午觉会越睡越困 / 15

第二节 睡眠的意义 / 17

一、睡眠是健康的基础 / 17

二、在睡眠中学习 / 19

第二章 认识梦 / 21

第一节 梦是什么 / 22

一、梦是睡眠中的一种心理活动	/ 22
二、梦境产生的根源	/ 23
三、梦和记忆	/ 25
四、梦可以开启智慧之门	/ 26
【阅读】你的梦能预见未来吗	/ 27
第二节 梦与睡眠	/ 31
一、黑白梦 VS 彩色梦	/ 32
二、梦游、梦话、夜惊和噩梦	/ 33
三、性梦	/ 34
四、白日梦	/ 37
五、只有人会做梦吗	/ 40
第三章 “失眠”这个东西	/ 42
第一节 你失眠过吗	/ 44
一、失眠与睡眠症	/ 44
二、失眠≠睡眠障碍	/ 46
三、失眠与神经衰弱	/ 55
四、多梦≠失眠	/ 55
五、失眠的临床表现	/ 57
六、失眠的分类和自测	/ 61
第二节 失眠的原因分析	/ 65
一、环境不适	/ 66
二、疾病因素	/ 67
三、不健康的生活方式	/ 68
四、紧张与失眠	/ 69
五、饮食习惯	/ 69
六、网络杀手	/ 72
七、精神障碍原因	/ 73

八、心理和性格因素	/ 76
九、应激事件和压力	/ 78
十、性别与失眠	/ 80
十一、年龄与失眠	/ 82
【阅读】安眠药小知识及禁忌	/ 89
第三节 失眠的危害	/ 91
一、对身体健康的危害	/ 92
二、对工作、学习和生活的危害	/ 92
三、对心理健康的危害	/ 93
四、失眠与亚健康	/ 93
【测试】阿森斯失眠量表	/ 95

第四章 我的睡眠我做主 / 97

第一节 提高睡商	/ 97
【测试】睡商测量	/ 99
第二节 失眠的自我疗愈	/ 101
一、自我催眠疗法	/ 101
二、静默与冥想疗法	/ 108
三、森田疗法	/ 112
四、关系增进疗法	/ 115
五、认知疗法	/ 116
六、艺术疗法	/ 119
七、精神分析疗法	/ 120
八、格式塔疗法	/ 122
九、行为疗法	/ 125
十、激怒疗法	/ 133
十一、漂浮疗法	/ 133
十二、音乐疗法	/ 134

十三、其他有助睡眠的方法 / 134

【阅读】睡眠语言的演变 / 143

参考文献

/ 145



第一章

认识睡眠

我们人类的一生要花费 1/3 的时间躺在床上睡觉，只有充分认识睡眠，才能更好地认识生命的本质。随着睡眠障碍问题日益增多，人们最不经意的、最理所当然的睡眠，让越来越多的人求之不得。

第一节 人与睡眠

一、什么是睡眠

睡眠是我们必需的生存现象，几千年来，它一直被认为是自然规律中不可或缺的一部分，是自然赐予我们的恩惠或神祇智慧的证据。睡眠可以将我们每天的活动与下一天分开。在被沉睡湮没的几个小时中，人们认为除了做梦之外，没有任何重大事情发生。不知你有没有想过：睡眠到底是什么？睡眠与麻醉、昏迷是否不同？20 世纪后半叶，对睡眠的科学探索发生了革命。睡眠远不止休息这么简单，我们都要睡眠，也都从各自的体验中了解到每个人睡眠的性质、深度、紧张程度和精力恢复程度迥然不同。那么，我们如何定义这样一种复杂的状态呢？

20 世纪 30 年代初，一位法国生理学家给睡眠下了个定义：睡眠是“由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒”的这样一种状态。按这个定义，可以把睡眠与麻醉、昏迷区分开来，因为麻醉和昏迷状态时即使给予刺激也很难醒过来。然而这并不是睡眠的全部内涵。

有科学家将睡眠与清醒做了对比，认为它们是事物的两个对立面。如果说清醒是指我们完全自觉的时间——我们可以自愿地做一些事，比如，吃、喝、思考和工作，那么，睡眠正好相反。正如我们所观察到的，处于睡眠状态时，我们的身体一般是不活跃的，除了个别无意识的动作，如抓痒。大脑的特殊机制抑制了感官传来的各种信息流，与此同时，大脑的其他信号系统处于放松状态，甚至使身体的许多主要肌肉处于瘫痪状态。虽然我们在睡眠中思维仍是活跃的，我们

有思想并在睡梦中看到许多形象，但是我们的大脑加工过程缺乏清醒时所具有的结构和逻辑。

研究人员利用电子仪器记录动物和人的脑电波活动，发现鸟类和哺乳动物在睡眠状态与清醒状态时的脑电波有显著差异，人们对于睡眠有了新的认识。现在对睡眠的定义是：由于脑的功能活动而引起动物生理性活动下降，给予恰当刺激可使之完全清醒的状态。然而，就这样一个定义也并不严谨、完善。因此，想用简练的语言给睡眠下一个确切的定义是很困难的。这也说明，睡眠过程并不像我们所看到、所想象的那样简单。

睡眠是一种重要的生命现象，是高等动物自身适应地球昼夜变化的一种产物，是一种无意识的愉快状态，这种状态通常发生在躺在床上和夜里休息的时候。与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。睡着的人看上去是静止的、被动的，其实不然。

如果在一个人睡着时给他做脑电图，我们会发现，其大脑内部发放的电脉冲并不比觉醒时弱。这证明大脑并未休息。正如一座夜间的蜂房，外表看上去蜜蜂都已归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌着。

在个体生老病死的循环中，人类从最初的蛮荒走向今天的文明，睡眠已然是我们人类生命中不可剥夺的一种权利，是我们生存的基石。如果哪天人类改变了自身的睡眠法则，那么人类文明将要为所发生的一切后果担负责任。

【阅读】

有关睡眠的学说

(一) 血液中毒说

在古希腊时代就有人深信，睡眠是一种身体中毒现象。他们认为人在白天进行各种活动时，体内各组织里储蓄了新陈代谢所产生的废物；到夜间，身体因这些废物积蓄多，引起中毒而引发睡眠。这种中毒现象，经过睡眠的解毒作用而消失。这种想法是基于日常生活经验得来的。

(二) 睡眠物质说

法国学者 Lengendre 与 Pieron 最早证明生物体内存在一种“睡眠促进物质”，亦称“睡眠毒素”。实验中，他们不让狗睡觉（断眠），5~15 天后，分别抽取其脑脊液、血清或脑组织抽取液，直接注射入其他健康且觉醒的狗的第四脑室内，发现这些健康的狗很快就睡着了。他们认为断眠使狗身体各组织内产生睡眠毒素，它先被储蓄在血液中，而后跟着脑脊液送到大脑内，使大脑神经组织活力降低，引起睡眠。

1964 年，蒙尼尔等用低频电刺激家兔睡眠中枢部位，然后从其血液中提取出一种物质，注入正常家兔体内，也可使受到注射的兔子进入睡眠状态，他们把这种物质称为“睡眠诱导肽”。以后，有许多学者分别从山羊、大白鼠中提取出同类的物质——“促进睡眠物质”。

(三) 睡眠抑制扩散说

该学说是由俄国生理学家巴甫洛夫在进行条件反射研究的过程中发现的。一些被实验的动物，如狗在进行长时间过量的实验后，有时会出现闭眼垂头、全身肌肉松弛的状态，并且出现鼾声，这些动物显然进入到一种睡眠状态。他认为，动物在实验中

过分劳累，于是出现主动的抑制大脑皮层现象，当这种抑制广泛扩散，甚至扩散到皮层下睡眠中枢时，就会引起睡眠。在此研究基础上，巴甫洛夫对梦产生的生理基础提出了自己的见解，他认为在睡眠抑制的背景上，大脑皮层的个别细胞群仍然处于觉醒状态，并且在内外环境因素的影响下活动起来，这种部分大脑皮层兴奋活动就表现为梦。

(四) 睡眠中枢说

睡眠中枢说是瑞士著名的生理学家汉斯在 1929 年提出的。他认为在人脑的间脑中间块附近存在着一个睡眠中枢。在实验中，如果对动物的这个睡眠中枢进行刺激，动物就会进入睡眠状态。由此得出，睡眠的出现是睡眠中枢的神经细胞活动所导致的结果。

(五) 睡眠被动说

睡眠被动说认为，睡眠的发生是觉醒状态的被动终止，因为在人类大脑中枢神经系统内，有一个脑干网状结构，在各种传入冲动的作用下，使大脑皮层保持一定的兴奋水平，但是当大脑皮层失去那些非特异的传入冲动的支持，不能维持兴奋水平时，则使觉醒状态停止，于是便进入到睡眠状态。

上述各种关于睡眠的学说都只是从一个侧面阐述了睡眠与觉醒的现象，只不过是对睡眠在大脑某部位处于何种状态时产生，或者哪些物质可以导致睡眠，或者发生睡眠后某些神经细胞群怎样活动、有哪些觉醒时没有的物质出现等现象作了有限的解释。至于睡眠是怎样发生的，梦是怎样产生的，睡眠为什么与人体内的“生物钟”保持协调，上述各学说还未能很好地解释。要全面地、系统地阐述睡眠与觉醒、睡眠与梦这些千古未解之谜，还有待于科学家将各种学说综合起来，做进一步全面深入的研究。

【测试】

睡眠质量测验

你的睡眠能得多少分呢？我们不妨来自测一下：

条目1：近1个月，晚上上床睡觉的时间通常为_____点钟。

条目2：近1个月，从上床到入睡通常需要_____分钟。

条目3：近1个月，通常早上_____点起床。

条目4：近1个月，每夜通常实际睡眠_____小时（不等于卧床时间）。

条目5：近1个月，因下列情况影响睡眠而烦恼：

5a. 入睡困难（30分钟内不能入睡）

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5b. 夜间易醒或早醒

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5c. 夜间去厕所

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5d. 呼吸不畅

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5e. 咳嗽或鼾声高

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5f. 感觉冷

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5g. 感觉热

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5h. 做噩梦

(1)无 (2)<1次/周 (3)1~2次/周 (4)≥3次/周

5i. 疼痛不适