



Relaxing

Body & Mind

永远挥别数羊的夜晚，成为自己睡眠的主人！

好睡眠

陈慕纯 徐大智◎著

轻松学催眠，今晚马上睡得好





好睡眠

陈慕纯 徐大智◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书中文简体字版经外图（厦门）文化传播有限公司代理，由联合文学出版社股份有限公司授权在中国大陆出版、发行。

图字 01-2011-3286

图书在版编目（CIP）数据

身心解压好睡眠 / 陈慕纯，徐大智编著. —北京：
机械工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-111-34912-9

I. ①身… II. ①陈…②徐… III. ①睡眠-基本知识
IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 103053 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：余红 王峰 韩冰

责任印制：乔宇

北京铭成印刷有限公司印刷

2011 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·4.875 印张·61 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-34912-9

定价：22.80 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

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294 门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649 教材网：<http://www.cmpedu.com>

读者服务部：(010) 68993821

读者购书热线：(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

| 自 序 |

全世界约三成的成人遭受失眠的困扰，解决失眠问题是现代人很重要的课题。安眠药的使用与日俱增，甚至到了泛滥的地步，这真是对迷信文明会带给人类幸福的一大讽刺！

不论外在环境如何变动与干扰，基本上我们还是回归睡眠本身来进行探讨。睡眠其实是经过放松自然而来的，紧张刻意反而会引起失眠。所谓的放松，包括身体的放松以及心灵的放松，心灵的放松可以称为放下（Let Go），这是现代人不易学到的。

由于身心本为一体，因此身体的放松与心灵的放松本是同时进行的，也可说是相辅相成的。欲达到身心放松，除了瑜伽、气功、按摩、指压、



精油等各种方法外，最根本、最一劳永逸的方法是意象催眠。

意象催眠过去两年来笔者已有专书论著，也经常在各媒体介绍。它的内容其实很简单，读者可学会自助催眠，然后再通过本书中的各种放松的意象，即可运用自如，夜夜好眠，成为睡眠的主人。

本书中许多独特的意象——包括图像及指令，为笔者通过临床应用提炼而成的，对于身心放松有相当显著的效果。通过逐步学习运用，相信读者一定会喜欢这本书。

| 前 言 |

现代人的睡眠问题

在科技突飞猛进的今天，人们摆脱了繁重的体力劳动，物质生活水平有了极大的提高，然而，却发现物质文明并没有带来所期待的幸福。全球相当多的人无法享受充分的睡眠。

失眠的发生率非常之高，据流行病学调查，美国人失眠发生率为 32% ~ 35%、英国人为 10% ~ 14%、德国人为 15%、日本人为 20%。失眠的主要原因在于现代社会竞争激烈，世界变迁过快，人们的生活缺乏安全感，累积的焦虑导致忧郁。白天一大堆琐事导致夜晚不得安睡。由于没有得



到充分休息，本该活动的时候却无精打采，正常的社会活动也很难维持。

长期的失眠会引起一系列的症候，进而诱发器质性病变，称为身心症。让我们先面对现代生活的基本问题——压力，由于不断增加的竞争——学生成绩竞争、公务员考绩竞争、销售商业绩竞争，竞争的各个层面已深入到每个人的生活，也扩大到整个世界。竞争衍生压力，持续的压力让人们的自律神经失调，尤其过度兴奋的交感神经，导致身体各器官产生许多症状。

原发性高血压症是常见的症状之一，持续性的紧张使得血压不断升高，而高血压又增加了心脏的负担，从而引发心脏的问题。另外，消化性溃疡、大肠急躁症以及食道逆流等，也是常见的症状。尤其消化性溃疡甚至会引起出血。头痛、头晕、美尼尔氏综合征也是常见的症状。免疫系统的疾病则包括慢性关节风湿症、慢性荨麻疹、神经性皮炎；内分泌系统的疾病则包括甲状腺功能

亢进症、更年期障碍、月经失调、肥胖症等。

这也说明了为何医院经常人满为患。学习如何减轻压力，已经成为现代人刻不容缓的必修课。林林总总的减压方法，包括健身、瑜伽、SPA、精油、指压按摩、催眠课程应运而生。而本书则依据笔者多年的经验，通过意象导引的方法，由身体的放松、烦恼的放下到心灵的平静，最后借助睡眠的意象导引，让读者学会自力掌控，成为睡眠的主人，不必依赖外在的各种辅助。



如何使用意象催眠帮助睡眠？

意象催眠（Imagery Hypnosis）是结合意象引导（Guided Imagery）与临床催眠（Clinical Hypnosis）两者的长处发展而来的心身取向治疗（Mind-Body Intervention Therapies）技术。利用五感（视、听、嗅、味、触）运作的特点，加上临床催眠调控潜意识的技巧，处理平时在意识层面无法解决的心理与生理问题。

简单地说，许多生活上的问题不是单单“知道”问题的所在就可以解决的。生命的难处往往在于“知道”但“做不到”、“看得开”但“放不下”。以失眠为例，除了生理性问题造成的睡眠障碍外，更多的是长期的心因性问题导致的结果。多数的失眠案例，深究其因，皆归因于平日压力持续地累积且无法适当地释放，而绝大多数的人，在一定的程度之内，都对自己生活中的压力源有相当的认知，但认知并不代表能解决问题。就如同每个人或多或少有些不良的生活习惯，当事人

也知道某些习惯对自己的健康、工作或人际关系有害，却无法或无力去改变。这时，当事人的心中产生了双重的压力，即问题本身（压力源）带来的压力和无法或无力改变现状带来的压力。双重压力在交互影响下，会如滚雪球一般越滚越大，造成身心能量的负向循环，终至不可收拾的地步。

同样的，失眠问题也是如此。许多长期失眠的患者都有类似的心理阴影——害怕睡不着，害怕夜晚的来临，甚至近乎神经质地恐惧各种光影或声音。而越是在意、越是害怕，失眠发生率就越高！然后逐渐在心中形成无可抗拒的巨大阴影，将自己原本健康的身心一点一滴地侵蚀，无声无息地吞没！

这时，常规的医疗方法除了加重助眠药物的分量、或辅以心理咨询、或劝说应从事各种平衡身心的运动与练习之外，几乎束手无策。而失眠的当事人只能每晚孤独地面对自己内在巨大的恐惧感与无力感。这些不是通过“头脑”（意识）的分析理解可以处理的感受，因为这些感受在当



事人从失眠到恐惧睡眠的过程中、在反复受创的心灵里，已内化为潜意识的一部分，许多的情绪反应与心理机制几乎已成为本能，这让失眠的当事人毫无招架之力，只能举手投降！

而解决失眠真正的关键其实在于改变失眠者身心的状态，更精确地说，是改变其潜意识的回路，将失眠者从担忧、焦虑、恐惧等种种的负面情绪中解放出来，进而建立正向的回路，使其身心能量逐步恢复正向的循环状态。在临床的操作上，通过意象催眠中五感意象的应用，跨越大脑（意识）思维的惯性，从身体到心灵、从放松到放下，一步步地将失眠的紧箍咒解开，让自己重新取得睡眠的主导权，作自己健康的主人！

| 目 录 |

自序

前言

现代人的睡眠问题..... V

如何使用意象催眠帮助睡眠? VII

第一章 驾驭压力——解压只是一种态度

何谓压力? 2

面对压力 5

压力管理的意象 22



第二章 放松你的身体

何谓放松?	44
放松的要诀	48
放松身体的意象	52

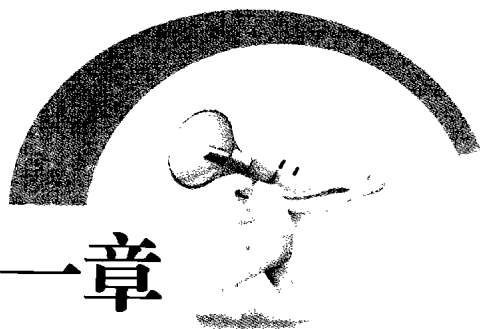
第三章 调节你的心灵

何谓烦恼?	78
调心的要诀	84
调节心灵的意象	89

第四章 睡眠的艺术

何谓睡眠?	106
调节睡眠的要诀	112
睡眠意象	118
参考文献	141

第一章



驾驭压力 ——解压只是一种态度

○ 何谓压力?	2
○ 面对压力	5
○ 压力管理的意象	22

| 何谓压力? |

压力与现代生活

简单地说，压力就是会让人们感到担心、难过或紧张的状态，而不同的时代环境，压力的呈现方式也不同。由于现代人存在一些不当的生活方式，使得压力几乎等于现代生活的代名词。竞争与对立的态度，让生活中许多原本自然美好的事物变成压力的来源。例如，本来可以轻松互动的人际关系，因为社会中存在竞争的现状，让彼此关系变得对立而紧张，连带许多单纯的生活价

值也被复杂化。因此，21 世纪的人类可说是有史以来生活得最辛苦、最有压力的一群人。

压力与疾病

压力来自于心理，而相关的症状却忠实地反映在身体上。事实上，人类身、心两方面对于压力的反应，恰巧说明了身心症的特点。身心症又称为精神生理反应，也就是说，当人类精神上受到压力时，反映在生理上的症状，包括失眠、疼痛、消化道溃疡及大部分的慢性疾病，几乎都多多少少有着身心症的影子。可以说压力问题已经成为 21 世纪危害人类健康的问题之一，也因此衍生出压力症候群（Stress Disorder）这个新的症状定义方式。

由于压力的无所不在，因此压力症候群的内容几乎涵盖了所有常规医学的科别，却没有一个根本的解决之道，其真正的问题在于当代人们面



对生活的态度及生活方式的偏差，才是压力症候群真正的病因。

压力与失眠

失眠问题是当代医学的大挑战，也是现今最主要的文明病之一。睡眠问题和自律神经系统有着极密切的关系，而自律神经系统最大的敌人即为压力。工作、婚姻、家庭、人际关系等方面的问题，一旦形成压力，人体第一个受到影响的的就是自律神经系统。失眠问题和许多慢性病症相同，刚开始总是不被重视，等到问题不可收拾时，要补救为时已晚！