



# 幸福睡眠法

想睡就睡 想醒就醒

[韩] 李东衍 著

千太阳 译

为了能睡个好觉  
他翻遍了所有睡眠医学书籍  
他服用安眠药  
他去工地把自己累昏  
他使用各种香薰疗法  
他数羊数到天亮  
.....

现在，他享受想睡就睡想醒就醒的幸福人生



幸福睡眠  
原版引进

행복한  
수면

## 想睡就睡 想醒就醒

资深失眠症患者的亲历幸福睡眠法



印刷工业出版社

# 幸福睡眠法

想睡就睡 想醒就醒

〔韩〕李东衍著 千太阳译

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福睡眠法 / (韩) 李东衍著; 千太阳译. —北京:印刷工业出版社, 2011.11  
ISBN 978-7-5142-0292-2

I. 幸… II. ①李… ②千… III. 睡眠—基本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185598号

版权合同登记号 图字: 01-2011-4292

행복한 수면

Copyright © 2007, Lee Dong-yeon(李东衍).

Simplified Chinese translation edition © 2011, GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS  
ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Pyongdan Munhwasa.

Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development(Beijing)Co., Ltd.

## 幸福睡眠法

[韩] 李东衍/著 千太阳/译

责任编辑: 王彦

策划编辑: 蔡亚林

执行编辑: 孙琳

责任印制: 张利君

责任设计: 张羽

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.keyin.cn](http://www.keyin.cn) [www.pprint.cn](http://www.pprint.cn)

网 店: [shop36885379.taobao.com](http://shop36885379.taobao.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市昌平前进印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

印 张: 12.75

印 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

定 价: 35.00元

I S B N: 978-7-5142-0292-2

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275602。



## 成功源于良好睡眠

什么样的人能成功？可能大部分人的回答是，为了实现梦想，设立明确目标，不惧失败、不断挑战、坚持不懈、敢作敢为的人。此外，还有不断发掘自我潜力，能妥善处理人际关系的人。再有就是那些天生命好的人了。这些回答都对，只是忘了一类人，那就是每天都能睡个好觉的人。

一生没睡过一个安稳觉的人，成功概率接近于零。当然，我不是说要想成功就天天蒙头睡大觉。严格来讲，长时间赖在床上不是睡眠，只是懒惰、颓废和自暴自弃而已。贪睡的人为了睡觉而睡觉，这样的人睡多长时间就等于虚度多少光阴。



## 2 >> 幸福睡眠法

人睡觉是为了更清醒。换言之，睡觉是为了醒来之后能更加积极地活动。如果睡不好觉，人的运动机能会下降20%，认知机能会下降30%。简单地说，没有好睡眠，就很难取得成功，即使成功了，自己也感受不到其中的乐趣。只有好睡眠才能让人生更幸福美满。

我之所以要写这本书，是因为我亲身经历过无法入睡的痛苦。只有经历过这种痛苦的人，才能理解辗转反侧、彻夜难眠的真正含义。为了摆脱失眠的困扰，我翻遍了与睡眠医学相关的所有书籍，并未从中获得多大帮助。大多数睡眠理论中提出的建议主要强调硬性条件，例如准备柔软舒适的寝具、营造安静的环境或避免压力过大等。

但是这些所谓的建议不是废话吗？如果做得到谁会不这么做？如果做不到自己又能怎么办？那些无法拥有这种睡眠环境的人就应该忍受失眠之苦吗？提出诸如此类的质疑后，我得出的结论是，硬性条件与睡眠质量之间不存在必然联系。

床铺不舒服，睡不好觉；一想到公司要裁员就心里不安，睡不好觉；总是担心未来，睡不好觉。这些所谓的理由根本经不起

推敲。天塌了也有能安然入睡的人，大半辈子骑在马背上的成吉思汗就是如此。

好睡眠不需要什么前提条件。既然如此，为什么还有人睡不着觉呢？其实，拥有好睡眠的关键在于不受外界影响的心态。能睡好觉的人不是圣人，他们遇到紧急情况也会慌乱，但是马上就能自己调整过来。

谁都有一时睡不着的时候。那些最终取得成功的人，能在短时间内恢复正常睡眠。

这本书以好睡眠与硬性条件和外部环境无关为前提，与大家探讨拥有好睡眠的各种方法。

我在工地现场干活儿时，免不了一身灰土。午休时间，我照样能和那些民工大叔一起，在水泥地上睡着，而且睡得很舒服。

好睡眠与外部条件不存在必然联系。有人住在宽敞舒适的豪宅睁着眼睛等天亮，有人睡在简陋的农家院安睡到天明。公司裁员，眼前一片迷茫；考上理想的大学，万分激动。一个人一生中会遇到各种起伏，如果让这些成为失眠的理由，我们就没法睡觉了。

#### 4 >> 幸福睡眠法

谁都无法剥夺一个人睡觉的权利。可以说，睡眠权是上帝赐予每个人的基本权利。无论白天经历了什么事情，晚上都可以睡好觉。只有这样，第二天才能以饱满的精神状态，向世界问好。

# 目录

## CONTENTS

### 前言 成功源于良好睡眠

## 第一章 睡眠，了解多少，享受多少

### 谁都可以熟睡

- ☆ 我要安眠药! 003
- ☆ 睡眠的五个阶段 006
- ☆ 15分钟的秘密 008
- ☆ 因为做梦没睡好觉 012
  - Tip. 做梦是否能释放压抑的性欲? 015
- ☆ 虚无的失眠症 016

### 睡眠是上天赋予人类的天赋和权利

- ☆ 压力不是睡眠的天敌 019
- ☆ 不要追求完美的睡眠 022
  - Tip. 睡眠与晨间做爱 024
- ☆ 意志能克服失眠症 025

### 香薰睡眠疗法

- ☆ 用香薰护理提高睡眠质量 031
- ☆ 不要依赖安眠药 033
  - Tip. 有关睡眠的误区 034
- ☆ 主祷文与六字箴言 035

### 谁都能在熟睡中享受自由

- ☆ 根治睡眠困扰 040
  - Tip. 羡慕农夫的国王 045
- ☆ 自我催眠法 046

## 第二章 细心呵护睡眠

### 如何克服失眠症

- ☆ 睡眠障碍的四种类型 055
- ☆ 难以入眠的A型 057
- ☆ 入眠快、易醒的B型 060
- ☆ 无法熟睡的C型 062
  - Tip. 周末补觉还是很困 065
- ☆ 梦中遨游的D型 066

### 改变人生的四种睡眠法则

- ☆ 清空心绪，带来成功和好睡眠 069
- ☆ 成为善于想对策的乐观主义者 072
- ☆ 尽情地休息 077
  - Tip. 鸟叫声— 噪声还是乐音? 080
- ☆ 建造心理防卫墙 081

## 第三章 改变日常点滴，快乐每一天

### 快乐每一天从改变细节开始

- ☆ 摆脱烟瘾 089
- ☆ 一杯咖啡决定一生 092
- ☆ 洗热水澡的好处 093
- ☆ 制造愉快的疲惫感 094
- ☆ 饭后要适当运动 096

### 吃好就能睡好

- ☆ 确保睡前两个小时结束就餐 100
- ☆ 醉酒入睡 ≠ 借酒入睡 102
- ☆ 饮食和睡眠 103
  - Tip. 什么叫五色食品? 108
- ☆ 晚饭要吃碱性食物 109



### 打造全新的生物节律

- ☆ 用心管理体内的生命活动周期 112
- ☆ 每天从晒太阳开始 115
- ☆ 睡前大笑一场 117
- ☆ 尽情打哈欠 121
- ☆ 睡硬板床更好 123
- ☆ 学会倒着数数儿 125
- Tip. 生物钟的运作原理 126
- ☆ 容易睡着的睡姿 128

## 第四章 小睡有助于恢复疲劳

### 小睡需要饮食调节

- ☆ 小睡=快乐出游 135
- ☆ 用饮食提高小睡质量 138
- ☆ 定期禁食长期少食 141
- ☆ “三少”帮助提高睡眠质量 143

### 用最短的睡眠时间体验最好的睡眠效果

- ☆ 小睡是大脑的休息时间 145
- ☆ 30分钟午觉 146
- ☆ 说睡就睡，没问题 148
- ☆ 上下班路上尝试小睡 151

## 第五章 征服睡眠，赢得成功人生

### 减少睡眠，延长人生

- ☆ 短时间睡眠更有益身体健康 157
- ☆ 可控制的睡眠量 158

### 最佳睡眠时间是五个小时


- ☆ 五个小时，为什么？ 162
  - Tip. 消除疲劳的呼吸法 165
- ☆ 改变身体节律 166
- ☆ 以30分钟为单位调整睡眠时间 167
- ☆ 睡眠求质不求量 169

### 打破凌晨，改变人生

- ☆ “时”半功倍 172
- ☆ 凌晨起床，迎接精彩人生 175
- ☆ 在凌晨找回10年人生 177
- ☆ 凌晨速读 181
- ☆ 快乐早餐，快乐一天 183
- ☆ 快醒来，面对现实 185

## 结语 睡眠法决定人生





# 第一章

.....  
睡眠，了解多少，  
享受多少

沉默是睡眠的最佳伴侣，把问题留给明天。

——劳伦佐·葛拉西安（法国哲学家）



## 谁都可以熟睡

### 我要安眠药！

有一次，我和一群老乡一起去江华岛。白天我们去寺庙游玩，首先拜访的是白莲寺。白莲寺的茶可谓世间极品。喝完茶，参观完文化遗产之后，我们回到旅馆休息。

半夜，大家都觉得意犹未尽，其中一位朋友却在一旁呼呼大睡，呼噜打得惊天动地。几个哥们儿怎么折腾他，他都一动不动。

我觉得很奇怪，因为之前他说自己有失眠症，总是睁眼到

天亮。现在看来好像一点儿事都没有。由于受失眠困扰，他连话都变少了，张嘴就是“没睡好觉”这几个字。不管在公交车上还是地铁里，有点时间就强迫自己睡觉。来江华岛的路上也一直瞌睡。他天天跟睡眠打仗，屡战屡败，现在怎么睡得这么熟呢？

朋友叫他起来到房间睡，他猛地坐起来，说：“我的安眠药呢？没安眠药我就睡不着。哎，天天困得要死，又睡不着，愁死了！”说着，从口袋里拿出几片安眠药，咽下去。然后回房间躺下睡着了。

### 强迫症

强迫症，即强迫性神经症，是一种神经官能症，也算焦虑症的一种。患有此病的人总是被强迫思维困扰，在生活中反复出现强迫观念及强迫行为。患者自我认知系统完好，知道这些想法没有必要，只会带来痛苦，却无法摆脱。

### 快速眼动睡眠

又称为异相睡眠。在睡眠过程中，有一段时间脑电波频率变快，振幅变小，同时还会出现心率加快、血压升高、肌肉松弛、阴茎勃起的现象，最奇怪的是眼球会不停地左右摆动。

直到那天我才发现，那位朋友其实能自然入睡。他本人却总以为自己睡不着觉，这属于睡眠强迫症。大部分情况，睡眠强迫症受主观想法支配。就像那位朋友一样，明明睡得很好，却总给自己灌输睡不好觉的强迫意识。这明摆着是自寻烦恼。

强迫症与迷信有些类似，不能对那些有强迫症症状的人讲道理，不管你說什麼他们都听不进去。只能等着他们有朝一日自我醒悟。

后来，我们对那位朋友描述旅游时的情况，他才发现自己的睡眠其实没什么问题，只不过因为有强迫症，所以误以为自己睡不好。认识到这一点以后，他很快就摆脱了睡眠强迫症的困扰。