

让你**该睡就睡，该醒就醒**的好眠教战绘本

睡不着的 睡美人

不吃药，治失眠！



(中国台湾) 吴家硕 著
(中国台湾) 吴怡蓓 绘

★随书解决

失眠**记性差**、免疫力低、上火**焦虑抑郁**、**皮肤**问题，甚至**短寿**！

随书附赠

好眠教战CD，放松技巧搭配**舒眠音乐**，让你轻松拥有**好睡眠**！

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

让你该睡就睡，该醒就醒的好眠教战绘本

睡不着的 睡美人



不吃药，治失眠！

（中国台湾）吴家硕 著
（中国台湾）吴怡蓓 绘

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡不着的睡美人 / 吴家硕著; 吴怡蓓绘. -- 西安:
陕西科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5369-5019-1

I. ①睡… II. ①吴… ②吴… III. ①睡眠 - 基本知
识 IV. ①R338.63

原著作名:《好眠教战绘本:公主为何彻夜未眠》
作者:吴家硕
绘者:吴怡蓓
原出版社:日月文化出版股份有限公司(山岳文化)

本书通过四川一覽文化传播广告有限公司代理,经日月文化出版股份有限公司正式授权。非经
书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043314号

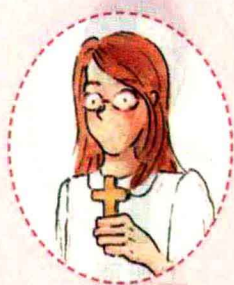
出版者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话(029) 87211894 传真(029) 87218236
<http://www.snstp.com/>

策划编辑:张延
责任编辑:宋宇虎
特约编辑:李娜 刘红兵

发行者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话(029) 87212206 87260001

印刷: 北京中印联印务有限公司
开本: 889mm × 1194mm 1/24
印张: 7
字数: 47千字
版次: 2011年5月第1版
2011年5月第1次印刷
定价: 32.00元

版权所有 翻印必究



教友

公主睡不着，王子亲不到，怎么办？巫婆的毒苹果来帮忙，却越帮越忙，过量服用后，任由王子亲吻，公主也无法醒过来。眼看幸福就要流失，大家都焦急得无法自己。

本书以大家耳熟能详的童话故事改编，诙谐、轻松地点明身在失眠当中的无助及焦虑，更让人有种阅读绘本的错觉，大大降低了紧张及抗拒感。作者吴家硕是我参加“好眠团体”时的领队老师，在互动当中，感受到他相当热心于非药物失眠治疗的领域，也很开心享受学员们的进步及收获。吴心理师是个很沉稳及温柔的人，很能观察到人的需要，并给予适时适当的建议及帮助；本书的问世，也突显了他富有创意的特质。相较于坊间睡眠的书籍，他所规划的这本书显得非常特别，是本赏心悦目的工具书，值得推荐给大家。

失眠像一条无尽的铁道。每天夜里，一般人觉得再简单不过的睡眠，对我而言就像是搭上一班不知何时会停下的列车，孤单且彷徨。

当我开始与家硕约诊后，除了懂得以物理方式让睡眠趋于规律，心灵也像有了告解室，得以一一排除影响睡眠的负面情绪。我常跟家硕说，对于治疗，我抱持着非常正面的态度，甚至觉得每个人都该有个心理师！即使不为睡眠，对于维持心理卫生也有很大的帮助。

得知家硕即将出版新书，开心的心情不只为他，更因为我知道，将会有更多在失眠铁道上游荡的人们得以明白：你是可以掌控自己的睡眠的，你可以决定旅途的长短、也可以决定目的地，你就是自己的列车长；而睡眠心理治疗，便是在黑暗中陪伴你的一盏灯。



音乐人

自从处理了一件超级棘手的公事之后，就留下睡眠障碍的后遗症，三百多个夜晚，总是在半夜三点钟不自主地醒来，半梦半醒辗转反侧直到天亮。长期睡眠不良直接影响到生活品质，例如精神不济、容易恍神、排斥开车上高速公路以及无法作深层思考等，困扰我许久。偶然机缘下，经朋友介绍我到长庚睡眠中心心理治疗部门。经过几堂放松治疗训练课程，原本异常紧绷的身心，终于获得彻底释放。自此身心及睡眠品质获得大幅改善，大约三个月，睡眠品质恢复至正常人水准，实际日常生活中也有了明显的改善，上高速公路开长途耐力也游刃有余，甚至最近也重拾阔别三十年的高中课本，帮今年要考大学的女儿复习课业。



上班族

真高兴能够逐渐恢复过正常的生活，谨此感谢吴心理师的关心以及有效率的治疗。



老师

我常对家人朋友说：“下辈子唯一的愿望是‘好睡’。”可以想见睡眠对我的困扰有多大！近三年，因为突发事件带来巨大压力，我开始要靠安眠药才能稍微入睡。但药越吃越重，副作用与日剧增，终日恍恍惚惚，最后精神压抑，无法工作。

在医生建议下，我尝试了“睡眠咨商”。在吴心理师的评估后，开始为期六周的疗程。首先是改变我从未正视的睡眠观念及习惯，并借由记录睡眠日记了解睡眠的状况及问题所在。固定的睡眠日记以及腹式呼吸、肌肉渐进式放松、光照疗法，使我的睡眠愈来愈稳定。随着一次次放松训练的改进，我开始减药了，而且更轻松睡着，并拥有更好的睡眠品质。

我觉得不靠药物就能安心入睡，是失眠者最大的期盼。所以如果你也不想再依赖药物，这无疑是最自然，和有效的一种治疗失眠的方式。我相信这本书会给你超乎预期的帮助！



更年期妇女

几年前莫名的情绪起伏很大，常常觉得先生不像以前一样关心我；晚上睡着时，更因为盗汗发热，而常常失眠一整夜。大女儿出嫁后，小儿子出国工作，生活好像没有什么特别的事了。某次朋友聚餐聊天下，才豁然发现自己已经年过半百，出现了更年期症状，也进入人生的转变期，在朋友的鼓励之下，我决定好好处理这些问题。

我参加了“好眠团体”，吴老师在了解我的问题后，除了建议我针对更年期生理症状进行生理治疗外，更经由心理治疗调整了对家人及生活的心态，稳定了情绪，也慢慢找回了先生与小孩的关心。更棒的是，我认识了几位也从失眠慢慢改善的朋友，现在还会定期聚会，甚至约好一起出国旅游。得知吴老师要出这样一本轻松的书，自己也相当期待，更期待更多人可以走出失眠，快乐生活！

“经常性跨时区长距离飞行、不停更换睡眠的环境，是你长期睡眠不佳的主因！”这是家硕心理师第一次治疗时，给我的一句话，我相当认同，睡不好就是要找出关键点，就像飞机无法起飞一样，一定是有个关键螺丝松了。家硕为我找出了松掉的螺丝，我也展开了睡眠的非药物治疗。

家硕提醒我如何调整时差的影响，为我规划个人的睡眠时间表，详细安排每次飞行前、中、后的睡眠规划，该几点睡，又该几点起床以及照光，以稳定生理时钟。几次飞行下来，我的睡眠有了明显改善，精神及气色也更好了。家硕更要求我睡前一个半小时起，开始养成一致的良好习惯（如放松练习），以克服不停更换睡眠环境而来的陌生感。

家硕执笔的这本图文并茂的睡眠好书，也许能为你找出失眠关键点，只要找出关键因素，睡眠问题一定就能改善，人生就可以飞得更高更远！



机长

在退休之前，生活中原本只有到国外出差换环境、公司订单多或压力大时，才会偶尔睡不好。但因为失眠的机会不多，就没有太在意。没想到一退休之后，反而开始失眠了。

在吴家硕心理师的安排之下，透过活动腕表记录器才得知，原来我在退休之后，整天的活动量和上班时期相较，明显下降许多，早上起得比较晚，中午也有很多休息的机会，平时没事就赖在沙发上看电视，白天消耗太少的体力，相对的，晚上的睡眠需要就变少了。



退休长者

在治疗期间，吴心理师为我安排合适的睡眠时段，并告诉我运动及白天活动的重要性，除了为自己的睡眠着想，更因为有家庭作业，所以都相当确实执行治疗规划，再加上放松训练的引导，睡眠已慢慢找了回来。退休至今，一直到睡眠改善了，我才觉得自己可以开始享受退休的人生了。



占星师

在园区工作了十年，长期的工作压力导致失眠，原本认为使用助眠药物就能解决问题，但却也因此造成镇静剂上瘾。刚开始镇静剂的助眠效果非常好，在十五分钟之内就可以进入睡眠状态，但一段时间之后，我开始发生幻觉与幻听，其中尤以幻听最严重，药物深深困扰了我的睡眠及日常生活。但为了改善失眠症状，无法离开镇静剂，也让我深深地为此情形困扰。

这种状况持续了七年之久，我无法坐视下去，最后决定求助睡眠门诊，也因而认识吴家硕心理师。与吴心理师详谈后，他开始为我拟定戒掉镇静剂的实行步骤与计划，每次回诊都有效果与进步，这让我非常雀跃，我的生活也因此渐渐回复正常步调，健康也有好转。我亲身体验过他的非药物疗法，也推荐吴心理师的非药物疗法给所有需要的朋友，也希望借由这一小段文字表达我对他的感谢之意。

进入睡眠医学的领域后，看过各式各样的失眠族：有还没天黑就开始担心睡不着、与四分之一颗药物搏命奋斗、为了失眠而休学离职、害怕失眠而不敢外出旅行等，在治疗各种睡眠问题的患者时，我本着专业睡眠医学的训练，安排适合的睡眠评估、检查及治疗，但慢慢地发现，这些失眠患者同样都有一些担心，其中绝大部分就属对睡眠医学的未知，或是因失眠而产生的恐惧。



也许是长久以来，“睡眠”这个词一直被赋予一种神秘的象征，睡眠过程里充满各种未知，有着弗洛伊德相信象征通往潜意识的梦境、有像爱丽丝游走仙境般的梦游、有令人毛骨悚然的“鬼压床”、医学上还有近百种睡眠相关的疾病，更有着让人不敢领教的彻夜难眠，也因此，“睡眠疾病”对大多数人来说，仍然很陌生，而这种神秘与陌生，让大家对于失眠困扰的解释就更无所适从，也可能加重了他们的失眠问题。因为看见了这样的现象，我常常在治疗过程中将专业医学理论或现象依照自己的风格，通过轻松幽默的故事，带领有失眠困扰的患者更轻松地了解睡眠世界，当少了不安、多了放心之后，常常就能够找到每个人合适的治疗方式，如此，失眠的问题就能更迎刃而解，顺利向失眠说bye bye。

某次机会里，认识了本书插画作者吴怡蓓，她拿出几张很有意思的图，用图描绘出她躺在床上辗转难眠的经验，用拼贴的手法表现出她当时脑中浮现的杂乱画面与意念，可以感受到画面中的她，身心都被失眠魔怪占据，相当疲惫却又无法入眠，恰巧也帮我说出了堆积在我脑中许多从未找到出口的失眠故事，这样的表达方式强烈而具体地让我感受到她失眠的难受，于是我开始思考是否也可以用类似的方式，让失眠的人通过画面感同身受失眠的苦，不再觉得失眠是孤单的；并且让失眠的人随着书里故事的引导轻松认识失眠，不需带着彷徨的心来面对失眠；再跟着书里的方法，一步一步地对抗失眠。所以，怡蓓以绘画专长吸引了我，加入了我的计划，一起完成了这件作品。这是一本专



业睡眠心理师与失眠患者的书；一本用创意谈失眠的医学故事书；一本真正进入失眠世界的绘本。

这本特别的医学书，要感谢的人很多，最重要的是，谢谢所有我治疗过的失眠患者，除了用许许多多的故事让我感同身受失眠的苦，也让我不断提醒自己，解决失眠问题之余，用简单的方式、有趣的故事推广睡眠医学常识，是我不能遗忘的使命，而从每位朋友摆脱失眠后的笑容里，给了我最大的回馈：不断的努力是一件正确的事。

你是否曾想过：当睡美人也失眠了，经典的童话故事该如何继续下去？白雪公主的巫婆、三只小猪、笑笑羊还有智者，要如何对抗失眠的焦虑魔怪呢？读这本书的你，一起来为了睡眠，开始展开一段新的冒险吧！GO！

从事设计多年，常常为了画不出来而睡不着。

有一天，我决定带一些画去找家硕。“你看，这就是我睡不着时的样子。”我说。

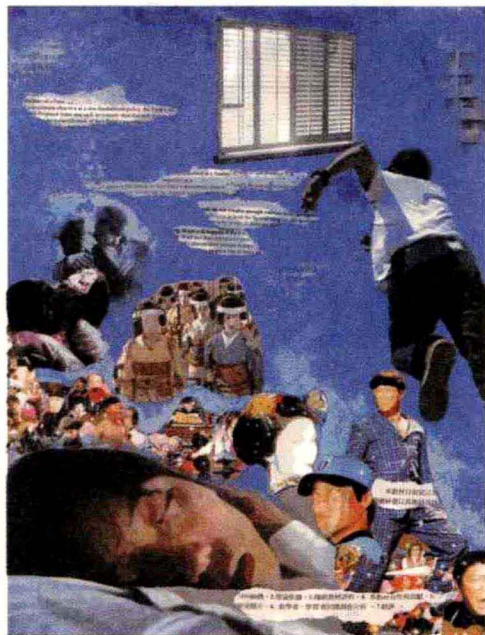
画中的人看似睡着了，但是脑子却是异常忙碌，各种情节如连续剧般接踵而来。家硕看了画之后很兴奋，他提到失眠的人真是有苦说不出，他们很难把自己的感受让身旁的人知道，甚至认为这是一件丢脸的事而延误了就医的时间。因此，如何用一种轻松有趣的方式

来描述失眠的成因与治疗的方式，便成为我与家硕接下来讨论的课题。

我们想到了童话故事中的睡美人，我们创造了焦虑魔怪，还有那些可爱的笑笑羊。当然，家硕说他要当那个睿智的智者，而我呢，就是等王子亲吻而醒的公主。对了！至于那位穿白袍的巫婆，从表情就知道她不是坏人（我个人其实也是非常尊敬并喜欢巫婆的）。

结果，那天我们在诊疗室两人讨论得笑到不行。

我一直认为插画在一本书里面，应该不只扮演着装饰的角色，好的插画应该还能带领读者更容易了解书中的内容，并



且将复杂的理论化繁为简。在编书的过程中，我详读了书中的内容，我曾经细查药典中短效、中效、长效药的差别。我了解到褪黑激素与日光的关系，进而将这些严肃的



名词化为有趣的苹果与装有松果的大脑。希望这样的表现方法能让读者感受到这些名词是跟我们有关的、是零距离的。

接下来是如何树立这本书的风格。我想起每次逛书店时看到医药类书籍时，总会有一阵恐慌涌上心头，深怕书中写的症状刚好我也有。我想，会去翻阅这些书的人很多都是担心身体有状况的人，他们通常很无助、很害怕；虽然这些书籍都会提供最好的内容与忠告，但是，这些书是不是可以再轻松一点、再同理一些？同理心，就是我们花了这么多心思将失眠转化成童话故事的最终目的，每位读者都可以是那位睡不着的公主，也都可能是帮倒忙的牧羊人或是想帮助人的智者，读者是参与其中而非置身事外的。

我们非常希望这本可爱的书，能帮助更多半夜需要数羊的朋友们。





来自各界的感谢

作者序

绘者序

Chapter 1

失眠的公主，安赛儿蒂

睡眠失控后，王子还会来吗？

018

永恒不变的童话定律

020

失控的童话

028

不合理的期待

030

难以掌控的睡神

032

恣意而为的焦虑魔怪



Chapter 2

公主的努力

一切都是为了一夜好眠

040

巫婆的苹果

048

巫婆独门秘方大揭秘

054

牧羊人的一百只羊

062

两只小猪建筑公司

066

其他民间疗法

Chapter 3

专业睡眠高手——智者

- 070 智者出现
- 072 发现焦虑魔怪
- 074 保护睡眠城堡
- 076 年龄对睡眠的影响
- 082 生活习惯对睡眠的影响
- 086 睡眠环境对睡眠的影响
- 092 生活型态对睡眠的影响
- 096 其他睡眠疾病对睡眠的影响



Chapter 4

智者的法宝

- 110 睡眠检测
- 111 睡眠日志
- 114 睡眠多项生理监测仪
- 118 睡眠活动记录仪 / 活动腕表
- 120 哪里有睡眠检查及失眠治疗之临床心理师?

Chapter 5

智者的对策

- 124 | 良好的睡眠卫生习惯
- 134 | 刺激控制法——找回睡眠的感觉
- 136 | 睡眠限制法——增加睡眠效率
- 138 | 午睡33法则——避免睡眠的流失
- 139 | 运动333法则——增加睡眠的需求
- 140 | 舒眠音乐



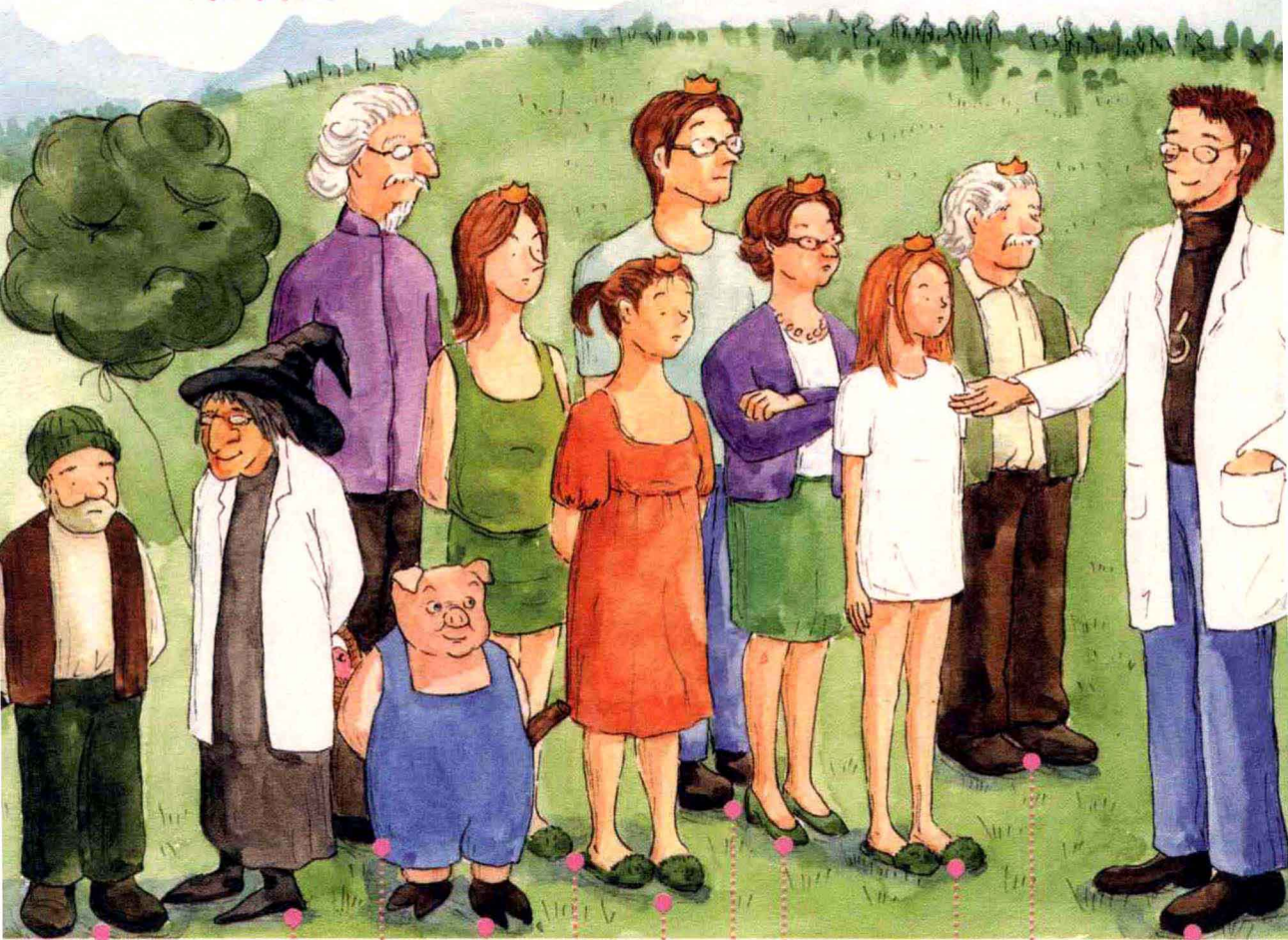
- 142 | 芳香助眠疗法
- 144 | 好眠睡姿大公开
- 146 | 光照疗法
- 148 | 褪黑激素
- 149 | 转换睡眠环境
- 150 | 试试传统中医
- 152 | 怎么吃最好眠?
- 154 | 认知治疗
- 156 | 勤劳小猪
- 158 | 其他好眠小绝招

Chapter 6

王子与公主从此过着幸福快乐的日子?

- 162 | 王子呢?

👑 人物介绍



拥有入睡法宝一百只羊的牧羊人

提供助眠苹果的巫婆

经常到外国出差的外交大臣

勤劳小猪建筑公司的猪小弟

公主的二姐

公主的大姐

公主的哥哥，宅王子

公主的母亲，皇后

深受失眠所苦安赛儿蒂公主

公主的父亲，国王

专业睡眠高手，智者

