

催眠

邵启扬
著



10分钟 酣睡到天亮

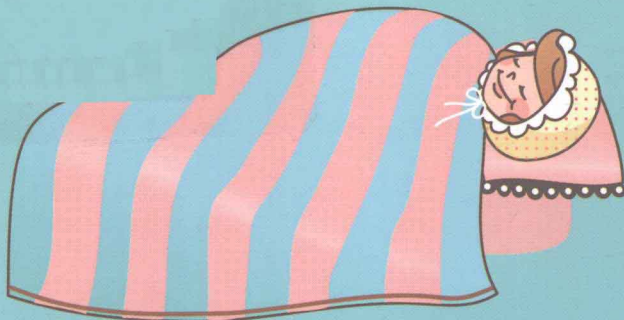
利用自我催眠，睡个好觉是件很容易的事情

放松法、握手法、凝视法、语言法等一些小方法就能让你快速入眠



随书附赠

催眠暗示语、催眠音乐光盘

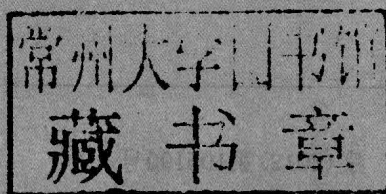


中国华侨出版社

催眠10分钟，酣睡到天亮

CUI MIAN 10 FENZHONG, HANSHUI DAO TIANLIANG

邵启扬◎著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠10分钟, 酣睡到天亮 / 邵启扬著. —北京:
中国华侨出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5113-2816-8

I. ①催… II. ①邵… III. ①失眠—防治 IV.
①R749. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第195190号

催眠10分钟, 酣睡到天亮

著 者: 邵启扬
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 王亚丹
特约监制: 何勇斌 马百岗
封面设计: 门乃婷
经 销: 新华书店
开 本: 700mm×980mm 1/16 印张: 12 字数: 180千字
印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-2816-8
定 价: 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82069015 传真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书宗旨

以科学的方法

用自己的力量

利用催眠

简捷而快速地解决睡眠质量问题

人类可以不睡觉吗

美国加利福尼亚大学的科学家在《自然》杂志上发表报告说，在动物界，小虎鲸和宽吻海豚可以在出生后一整月不睡觉，而它们的妈妈为了看护幼崽，在这期间也不合眼。

这一发现让许多人兴奋不已，有朝一日，人类是否也能如这些动物一样，不用睡觉也精力充沛呢？

然而，答案令人沮丧。科学界的结论是：没有动物可以不睡觉，区别仅在于因生存条件、环境的优劣和新陈代谢的不同，决定了各种动物的睡眠方式、睡眠地点和睡眠时间的差别。小虎鲸和宽吻海豚刚出生时不睡觉是为了适应生存环境，避免在睡觉时受到伤害而形成的特殊生活习性，此类特例没有普遍性。即使是在一般人看来最为“吃苦耐劳”的大雁，在长途飞渡大洋时，暂时滑翔期间的休息也不可缺少。很多候鸟迁徙时由于要“赶路”，虽然睡眠时间减少了，但中途也要停下来休息打个盹儿。

看来，我们就别再打可以不睡觉的主意了。

人的一生约三分之一的时间在睡眠中度过。睡觉和吃饭喝水一样是生存的基本要素，是人类千万年来形成的一种习性。长时间不睡觉可使人头昏脑涨，记忆力变差，精神涣散、心跳加快、办事效率下降、脾气暴躁，甚至出现幻视、幻听、免疫力下降，并可能引发高血压、糖尿病等严重的慢性疾病。

心理学家也通过实验考察睡眠的意义。他们找到两条同样健壮的狗作为实验对象。其中一只让睡不让吃饭，另一只既不让睡也不让吃饭。结果前一只狗坚持了30天才死去，后一只狗仅10天就死了。由此可见睡眠是多么重要！

英国广播公司（BBC）曾经举办过一场真人秀游戏节目，主办者将其命名为《看谁清醒到最后》，实际上就是看看谁能坚持不睡觉的时间最长。经过7天共178小时痛苦的清醒，19岁的英国女孩克莱尔最终胜出，但是“困到最后”的她已经哈欠连天，几乎到了站着都能睡着的程度。

既然睡眠对于人类实属不可或缺，那么失眠显然对身体极为不利，难以入眠的夜晚更让人苦不堪言。“转朱阁，低绮户，照无眠。”豪放派诗人苏东坡在无眠之夜，心境竟也如此灰暗！无眠的孤独与冷清引发悲欢离合、仕途苦闷的感慨。可见，失眠是一种普遍现象，以东坡之豁达，亦在所难免；至于很多长期承受着种种压力的现代人，失眠已成为难以摆脱的顽疾。

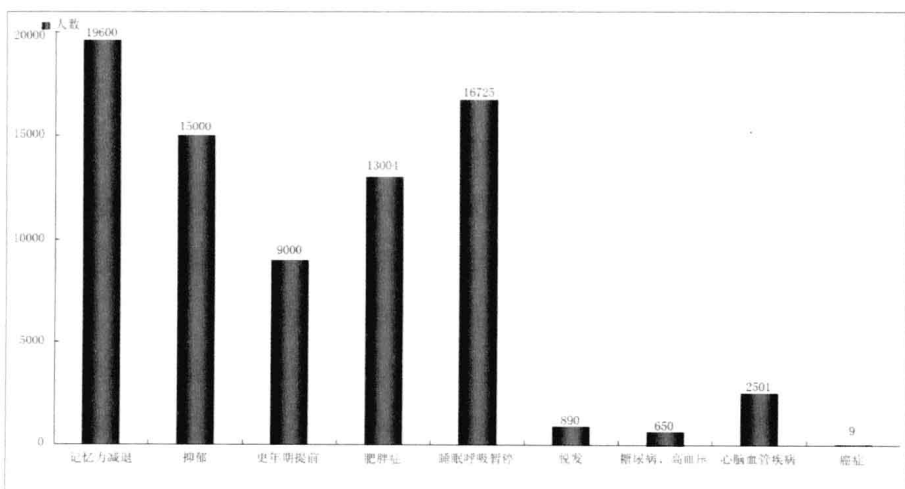
黑夜似铅，无眠如魔。清冷的夜空下，失眠剥夺了人类最基本也是最重要的需求。这个过程令人备受煎熬，后果更为恐怖——想想失眠者第二天的状态吧，必定是精神不振，全身乏力，影响学习、影响工作。大多数失眠者的生活质量都明显下降，幸福感更与之无缘。

失眠也是人皆有之的经验——几乎每个人都曾尝到过失眠的滋味。

有些人看上去睡了八个小时，但醒来后还是很累，整夜翻来覆去，睡眠质量很差。还有一些人可能很快入睡，但是很早就醒来，而且接下来的时间就睡不着了。睡眠问题各种各样，而造成问题的原因也同样种类繁多。

至于习惯性失眠，也不是小概率事件。流行病学研究显示，美国有三分之一的成年人存在睡眠障碍，日本为21%，加拿大为17.8%，芬兰为11.9%，法国为19%。据中国睡眠研究会的一项调查报告称：中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。睡眠问题，已被世界卫生组织定为影响人们身心健康和长寿的十大危险因素之一。为引起人们对这一情况的重视，国际精神卫生和神经科学基金会2001年曾发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年春季的第一天(3月21日)定为“世界睡眠日”。

失眠所带来的问题绝不仅限于睡眠本身，而是“牵一发而动全身”，低下的睡眠质量会导致身心一系列的不良状况接踵而至。据世界卫生组织对14个国家两万余名失眠者进行调查，发现这些人100%存在不同程度的健康问题，如下表所示：



当我们为失眠问题所困扰时，何以应对？

难道听之任之、不闻不问？那些偶有失眠的人，可以这么做，也应该这么做。否则就是小题大做，没事找事。

但是，习惯性失眠者想这样混过去是不可能的。于是，他们首先想到的是求助于药物。临床上常用的安眠药有3大类，即苯二氮卓类、巴比妥类和其他非巴比妥类。药物有效吗？有效！不过，长年服用安眠药的患者会告诉你，剂量会越用越大，效果会越来越差。一言以蔽之，化学或生物的药物不可能从根本上解决失眠问题。原因很简单，失眠从本质上说属心理问题，作为抑制剂的药物只能治标，不能治本。至于这类药有副作用且会成瘾更是人尽皆知的事实。

本书推介一种以自我催眠术为主体的应对睡眠障碍技术。

它功效显著、持久且绝无副作用，不仅能改善睡眠质量，还可有效地调节身心。事实上良好的身心状态对促进睡眠助益颇多。

本书不仅仅是有关睡眠与失眠的知识读物，更是应对失眠问题的一套解决方案、一套技术流程。其主要特点包括：

直奔主题——没有艰涩的理论介绍，没有冗长的原理分析。从开篇到结束只有一个主旨：解决你现实中面临的失眠问题。

按部就班——首先自测失眠状况，接下来自我描述症状、自查失眠原因、自定改善目标。第二步是介绍自我催眠技术以及在失眠问题上的具体应用。最后是简单介绍一些其他应对失眠的辅助方法。

双管齐下——既讲道理，更重技术。人性的弱点之一是，道理不明白自然不行，明白了道理也不一定做得到。当然，要改变自己，还得靠具备可操作性的技术。



共同参与——阅读本书，你不应是也不会是一个旁观者。每一个章节，你都是一个参与者。比如说，测试你的失眠状态你要参与，分析你的失眠原因你要参与，制订你的睡眠目标你更要参与。至于自我催眠操作部分，更不可能置身事外。

好的，现在就让我们开始战胜失眠之旅。我们能做出的承诺是：这个旅程是简洁的、愉快的，更是富有成效的。

目录

序言：人类可以不睡觉吗 001

一、下药前，先对症：透析你的失眠症状

- 1. 了解失眠真相 002
- 2. 自测：你的失眠，到了什么程度 006
- 3. 准确描述你的失眠症状 009
- 4. 自查：找到你的失眠原因 012
- 5. 改善目标：循序渐进摆脱失眠困扰 017



二、睡好觉，很简单：每个人都有自我催眠的本能

1. 走近“神秘”的催眠术 022
2. 自我催眠，需要适当的场所与时间 029
3. 心态与动机，决定催眠的效果 033
4. 图解自测：你容易被催眠吗？ 040
5. 制订目标，用自我奖赏来推进 044
6. 检测自我催眠的效果 048
7. 需要注意的几个关键细节 055

三、条条大路，通向成功的自我催眠

1. 深度放松法 068
2. 目标点凝视法 080
3. 握手与倒数法 086
4. 语言暗示法 089
5. 意象感触法 097
6. 梦境幻想法 103
7. 音乐辅助法 107
8. 提高你的催眠深度 109

四、明确失眠的根源，摆脱失眠的困扰

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 因错误认知造成的失眠 | 119 |
| 2. 因负面情绪造成的失眠 | 132 |
| 3. 因生活事件造成的失眠 | 151 |
| 4. 因不良习惯造成的失眠 | 158 |
| 5. 建立“催眠后暗示效应” | 160 |

五、这些方法，能让你提高睡眠质量

- | | |
|----------|-----|
| 1. 科学饮食 | 167 |
| 2. 适当运动 | 169 |
| 3. 芳香疗法 | 171 |
| 4. 中医足疗 | 173 |
| 5. 勤干家务活 | 174 |
| 6. 减少忧虑 | 175 |

zzzzzz

深度睡眠状态下

睡眠时，身体机能会放慢，大脑会抑制兴奋，使身体进入一种放松状态。此时，身体会分泌一种名为褪黑素的物质，它能帮助身体进入深度睡眠状态。在深度睡眠状态下，身体会修复受损的细胞，增强免疫力，使身体保持健康。

在下药前，先对症：透析你的失眠症状

失眠是一种常见的睡眠障碍，表现为入睡困难、睡眠浅、易醒、醒后难以入睡等。失眠的原因多种多样，可能是由于心理压力、生活习惯、环境因素等引起的。在用药前，应先了解自己的失眠症状，以便对症下药。

失眠的症状可以分为入睡困难、睡眠浅、易醒、醒后难以入睡等。入睡困难是指躺在床上后，经过较长时间仍无法入睡。睡眠浅是指睡眠过程中，容易被外界声音或光线惊醒。易醒是指睡眠过程中，醒来后难以再次入睡。醒后难以入睡是指醒来后，经过较长时间仍无法再次入睡。

失眠的症状因人而异，有的患者可能只出现一种症状，有的患者可能同时出现多种症状。

失眠的症状会影响身体的健康，导致身体免疫力下降，容易生病。

失眠的症状会影响工作，导致工作效率下降，影响职业发展。

失眠的症状会影响情绪，导致情绪低落，容易发脾气。

失眠的症状会影响生活，导致生活质量下降，影响身心健康。



1. 了解失眠真相

几乎每个人都会在某些时候有睡眠问题，引发的原因很合理：对即将来到的事情的期望——一段旅行，一场演讲，一个亲戚的拜访，全新或未安定的环境，吵闹的邻居或汽车旅馆一张不舒服的床，此外还有身体上的不舒服，比如牙痛或者因为皮肤病而奇痒难耐，等等。

由此观之，谁都会有夜里睡不着觉的经历，有一首名曲就叫《今夜无人入眠》。但是不能说所有夜里睡不着觉的人都是失眠症患者。在自认为属于“失眠患者”的人群中，有不少人对自己“病情”的认知，纯属“冤假错案”。这些“冤假错案”通常是由自己制造出来的，又通过消极的自我暗示，危害自身的睡眠质量与心理健康。

因此，有必要了解失眠真相。

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍(DIMS)。中医称之为“不寐”、“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”等，是最常见的一种睡眠障碍。失眠者通常体验到睡眠焦虑和睡眠恐惧，主要表现为入睡困难、难以维持睡眠或睡眠质量差。

失眠的临床症状主要有：

①入睡困难。



②半睡半醒，不能熟睡。诚如唐代诗人陈润所云：“欲眠不眠夜深浅，越鸟一声空山远。”

③早醒，醒后无法再入睡。

④频频从梦中惊醒，自感整夜都在做梦，对声音、灯光、环境等高度敏感。

醒后精神萎靡，白天精力不足。

从睡眠生理指标来看，失眠可以分为：

①确有睡眠生理指标异常。

②有失眠体验却无任何睡眠生理指标异常证据，此类失眠者主观上同样体验到深刻的失眠之苦。

按严重程度可将失眠分为：

轻度：偶发，对生活质量影响小；

中度：每晚发生，中度影响生活质量，伴随着一定症状(易怒、焦虑、疲乏等)；

重度：每晚发生，严重影响生活质量，临床症状表现突出。

按周期可将失眠分为：

短暂性失眠（少于一周）；

短期性失眠（一周至一个月）；

长期失眠（多于一个月）。

长期失眠会使人们出现下述症状或不良反应：

· 头昏、头痛、胸闷、心悸、腹胀、嗜睡、乏力、反应迟钝、全身不

适等症状。

- 肌肉紧张性疼痛。表现为腰背部、四肢乃至全身肌肉酸痛。
- 身体免疫力下降。
- 引发高血压、心脏病、糖尿病、老年痴呆等严重的慢性病。
- 过早衰老，缩短寿命。
- 白天精神萎靡，情绪低落，不能保持旺盛的精力，甚至悲观厌世。
- 情绪变得低落、紧张、焦虑、抑郁、恐惧等。
- 记忆力下降。

专 栏

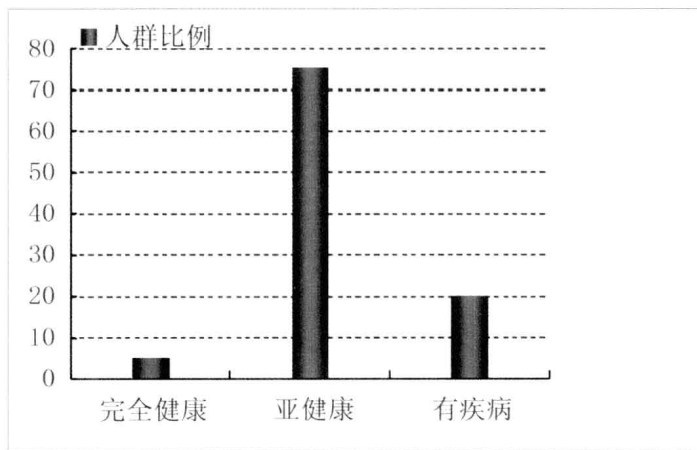
关于亚健康

人类对健康的认识是一个渐进的、发展的过程。

先前的观念是健康只与身体有关，1989年，世界卫生组织对健康作出权威新界定：健康包括身体健康、心理健康、道德健康与社会适应良好。

过去认为，一个人要不有疾病，要不就是健康的，新近的研究却指出健康状态是一个连续体，只有少部分人处于这个连续体的两端——有疾病（约20%左右）或完全健康（5%左右），更多的人（约75%左右）则处于中间状态。

- 自主神经功能紊乱，注意力不集中。
- 与周围人相处困难，紧张、易怒， 人际关系恶化。
- 工作效率降低，工作激情消退，思维能力下降。
- 儿童失眠会影响身体的生长发育。
- 陷入失眠——焦虑——再次失眠的恶性循环，恐惧睡眠。
- 可能诱发出幻觉、妄想等严重的精神障碍。
- 导致神经衰弱、抑郁症、焦虑症、精神分裂症等精神疾病。



可见，人体在健康状态(第一状态)和疾病状态(第二状态)之外，还存在着一种非健康非疾病的中间状态，称为“第三状态”，亦称灰色地带，就是亚健康状态。