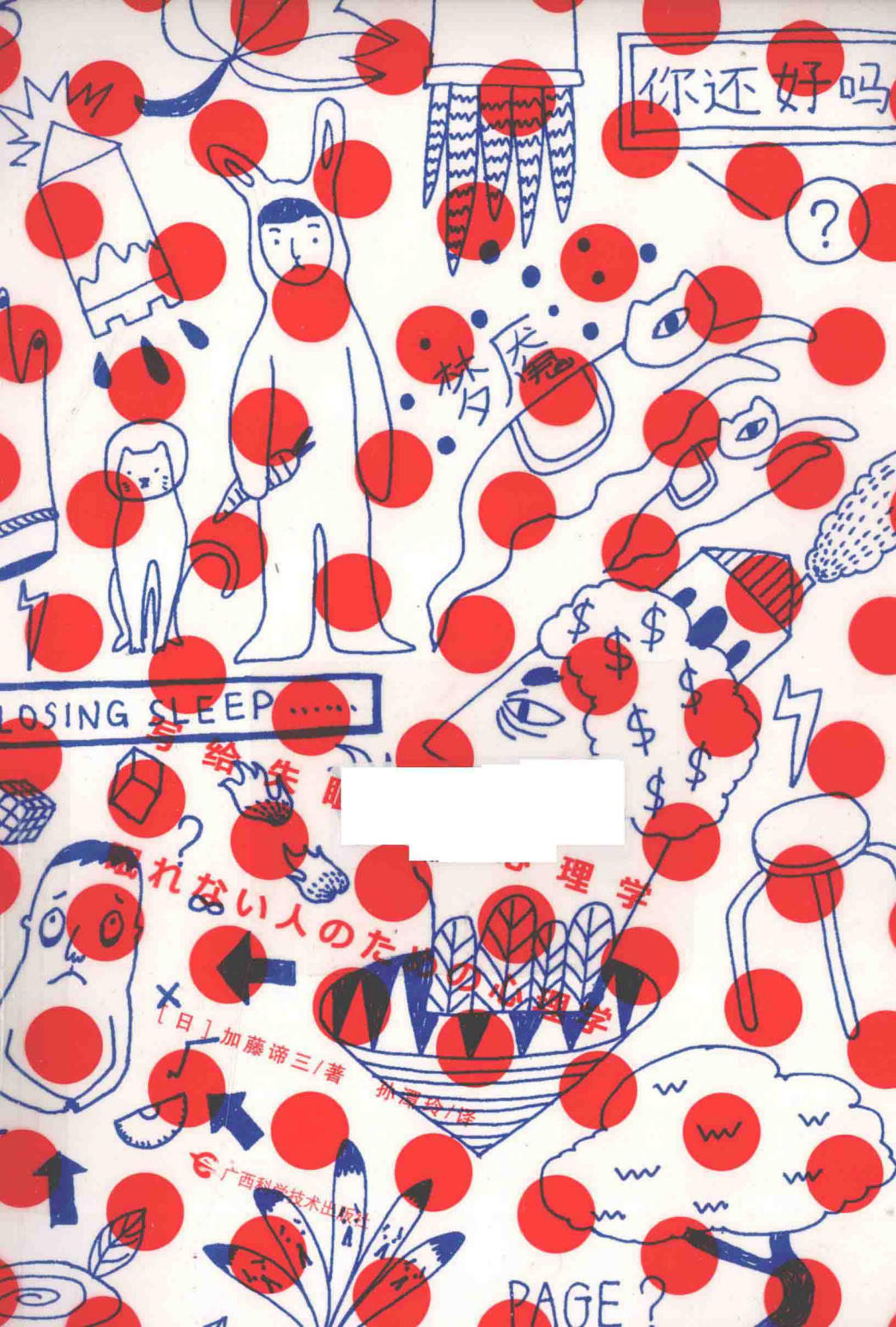


你还好吗



林夕 未完

LOSING SLEEP.....



失眠心理学
寝れない人のための心理学
[日]加藤谛三 / 著
孙霞玲 / 译

广西科学技术出版社

PAGE ?

写给失眠者的心理学

眠れない人のための心理学

【日】加藤谛三 / 著 孙澹玲 / 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-030号

NEMURENAI HITO NO TAME NO SHINRIGAKU© Taizo Kato 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co.,

Ltd., Beijing

图书在版编目(CIP)数据

写给失眠者的心理学/(日)加藤谛三著;孙潭玲译. —南宁:广西科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5551-0312-7

I. ①写… II. ①加…②孙… III. ①失眠-生理心理学-通俗读物 IV. ①R749.7-49②B845-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248876号

XIEGEI SHIMIANZHE DE XINLIXUE

写给失眠者的心理学

作者: [日]加藤谛三
责任编辑: 陈恒达 刘默
封面设计: lemon
责任校对: 曾高兴 田芳
插画设计: 艸田八

译者: 孙潭玲
责任审读: 张桂宜
版式设计: 嫁衣公社
责任印制: 陆弟
版权编辑: 卢洁

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557(北京)
传真: 010-53202554(北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开本: 880mm×1240mm 1/32
字数: 127千字
版次: 2014年12月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-0312-7
定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 7
印 次: 2014年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

1

失眠的时候你离自己最近

抛弃谁，也别抛弃自己
一种叫做『坚强』的脆弱
别和別人比，因为没法比
不管睡不睡得着，我还是我
活着，不是为了勉强自己
心灵透支太多，就会慢慢死去
悲伤，也是一种勇气

世界上最贵的幸福就是好好睡一觉

前言

困吗？累吗？想不通就先放下吧

序

044 042 040 038 037 035 032 031

022

017

目录

CONTENTS

047

我们为何如此不安

048

世界有多美，不安就有多沉
孤独，比不安更寂寞

050

051

努力，别一开始就用错方向

053

从 get it 到 enjoy it

055

快乐抵消不了的不快乐

057

因为痛，所以不做痛苦的逃兵

2

3

和羞怯的自己谈恋爱

你爱不完美的自己吗
烦恼，不过心中的一粒尘埃
幸福的环境培养幸福的人
失眠，所以累觉不受吗

061

062

064

066

068

073

活得像滞销品一样的人生

074

勉强自己，多半还是因为有所希冀
什么都想要的“得不到”

076

077

凡事迎合，小心内伤

079

利己，不损人，也是一种病态吗

081

不喜欢的人，请果断 pass

4

085

你想要的，要配得上你的失眠

086

从糟糕的人际关系里解脱出来

087

幸福，重质不重量

090

你讨厌的人，直接拒绝就好了

093

你的心被“fix”了吗

096

何必为伤害你的人支付时间成本

098

关掉朋友圈，和自己聊聊天

5

6

引诱你失眠的野心是什么

睡不着的晚上，你在算计什么

成功≠做大事

能做自己喜欢的事情就是幸运

不要错在动机上

所谓做自己，就是听从内心的声音

111 109 107 104 102 101

7

人生不是写着「万事如意」的贺年卡

尽力做自己能做到的事情

控制自己而不是掌控成败

你好了，人生就会变精彩

放过自己，压力就小了

焦虑，提升你的失眠风险

恐惧，纸糊的围墙罢了

131 129 125 123 120 116 115

8

不安的夜里，天空挂满伤害

我们不完美，但至少要对自己诚实

睡前过滤心中的不安因子

日本首富为什么赚钱

扛不住，你就睡一觉

每个人都会有那么几晚辗转难眠

失眠时，请反省你的生活方式

不能给你满足感的工作，差不多该辞了

150 147 145 143 141 140 136 135

9

不一样的你才是你自己

现实中的自己VS理想中的自己

认清自己是最好的转换心情

没必要活得像谁，像自己就够了

爆发吧，给坏情绪一个出口

越是压抑，越是焦虑

说好不在乎的，心里也要放下

166 163 161 158 157 156 155

失眠 99% 都是因为想太多

10

逃避，遇见失眠
天下没有不痛就愈合的伤
到底是入睡太难，还是烦恼太多
失眠的苦恼根本是生活的痛苦
失眠没关系，太阳照常升起

169
170
172
174
176
178

小小思维转变幸福指数瞬间提升

11

害怕差评的欲望阻碍睡眠
如果人群让你孤单，不如一个人狂欢
不要做气炸自己的河豚
心情不好时，做一件你真正喜欢的事
你的失眠和你的想法相关
把能做的事情做完就好

181
182
184
186
190
194
197

218

后记

216 214 211 209 207 204 202 201

伸个懒腰做自己

寻找接受自己的伙伴
比起他人的认可，你肯定自己更重要
温柔，也当有力量
如果心告诉你别那样，你就别那样
即使怀疑也要试着相信
放下执念吧，没什么非要不可
成为睡得着的类型

12

写给失眠者的心理学
眠れない人のための心理学

【日】加藤谛三 / 著 孙耀玲 / 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-030号

NEMURENAI HITO NO TAME NO SHINRIGAKU© Taizo Kato 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co.,

Ltd., Beijing

图书在版编目(CIP)数据

写给失眠者的心理学 / (日) 加藤谛三著; 孙潭玲译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5551-0312-7

I. ①写… II. ①加…②孙… III. ①失眠-生理心理学-通俗读物 IV. ①R749.7-49②B845-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248876号

XIEGEI SHIMIANZHE DE XINLIXUE

写给失眠者的心理学

作者: [日] 加藤谛三
责任编辑: 陈恒达 刘默
封面设计: lemon
责任校对: 曾高兴 田芳
插画设计: 舂田八

译者: 孙潭玲
责任审读: 张桂宜
版式设计: 嫁衣公社
责任印制: 陆弟
版权编辑: 卢洁

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557 (北京)
传真: 010-53202554 (北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开本: 880mm × 1240mm 1/32
字数: 127千字
版次: 2014年12月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-0312-7
定价: 32.00元

邮政编码: 101109
印张: 7
印次: 2014年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



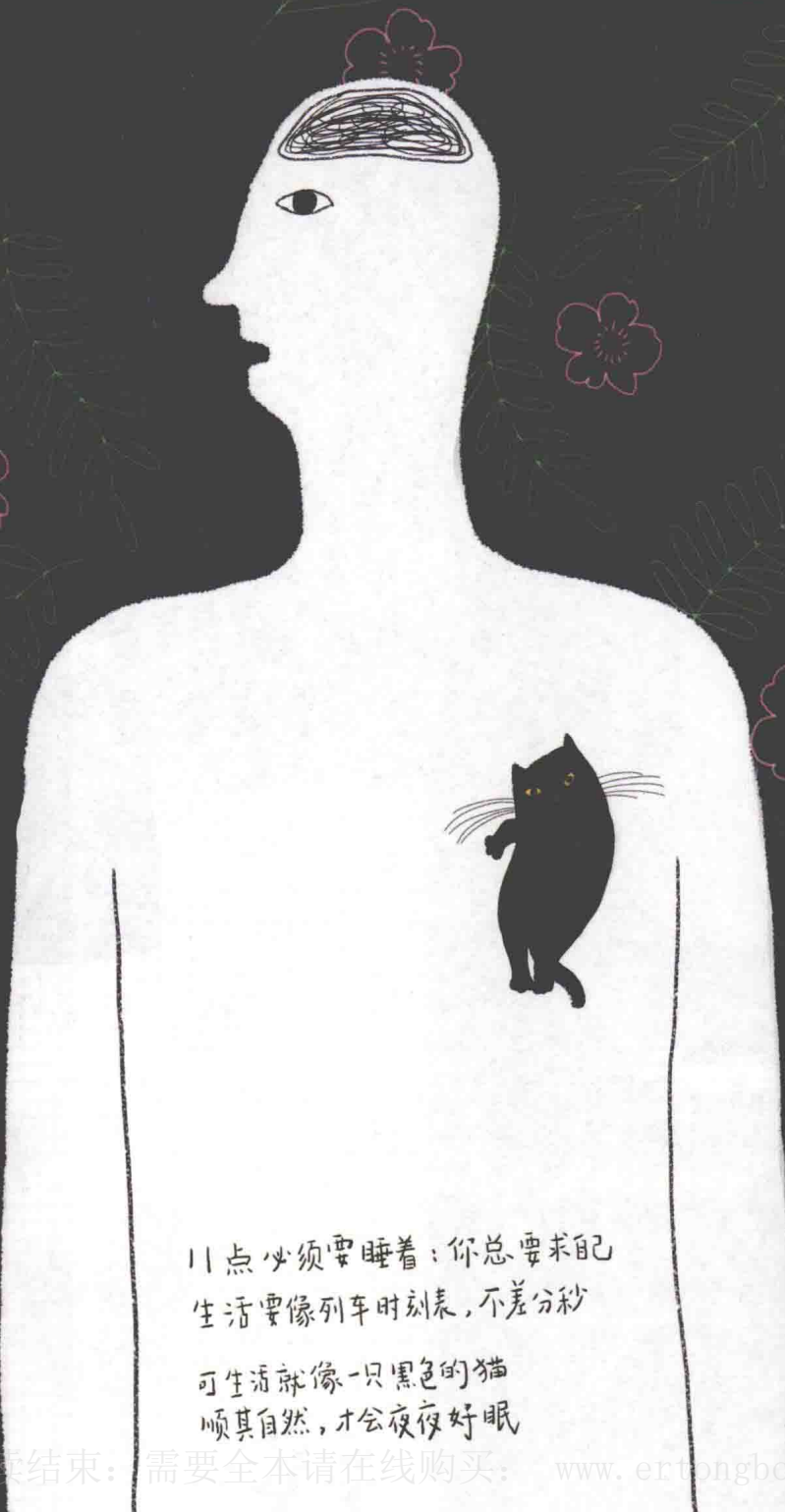
“未眠”



我，变成两个钱！

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.





11点必须要睡着：你总要求自己
生活要像列车时刻表，不差分秒

可生活就像一只黑色的猫
顺其自然，才会夜夜好眠

“LOSING SLEEP”



黑夜，
变成了一双
白色
翅膀

睡不着的夜晚，

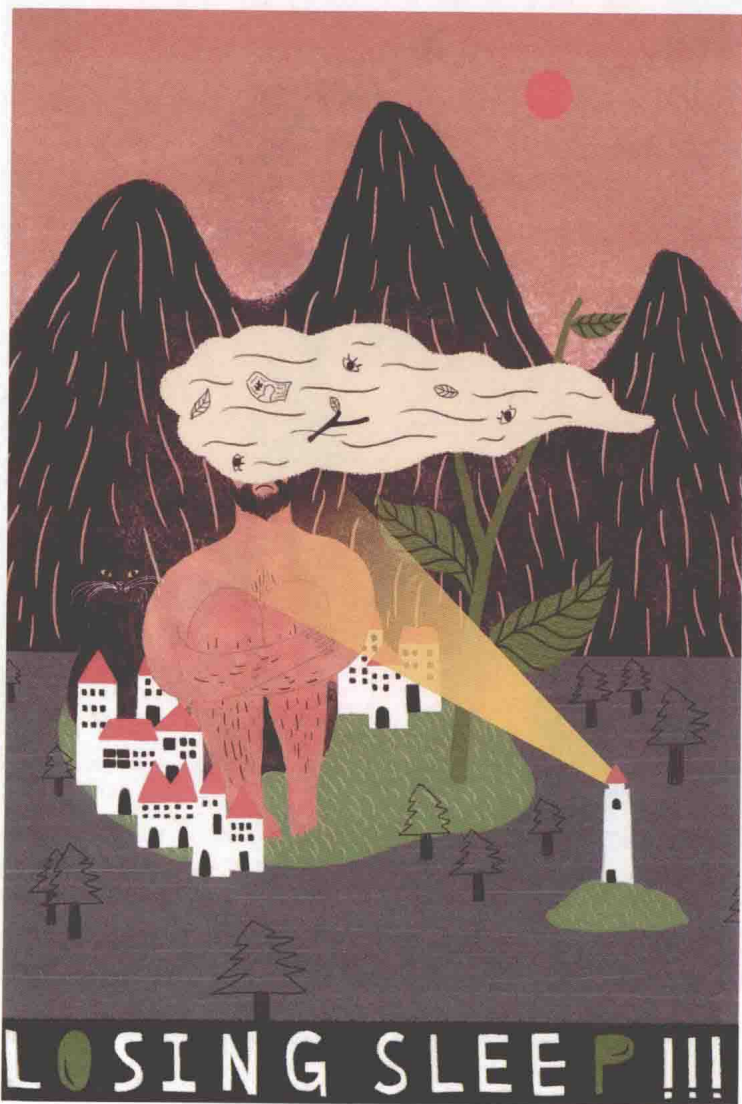
挂满了得不到。



失眠

“我有一所大房子，
有大大大的落地窗户。”

大房子，大房子，什么时候才能有钱买房子？



失眠的背面
一定是个大黑洞
而我则是洞外的猫
想进去
却又怕得不行

请带我一起进去。

二零一四年一月一日失眠记



眠
得被
受,因
时可能
你自已本
近的时间。

失眠

HELP!

losing sleep

I'M SO TIRED

上火啦!
上火啦!

再
下去
就不
动了
连游
泳也
办?

咻

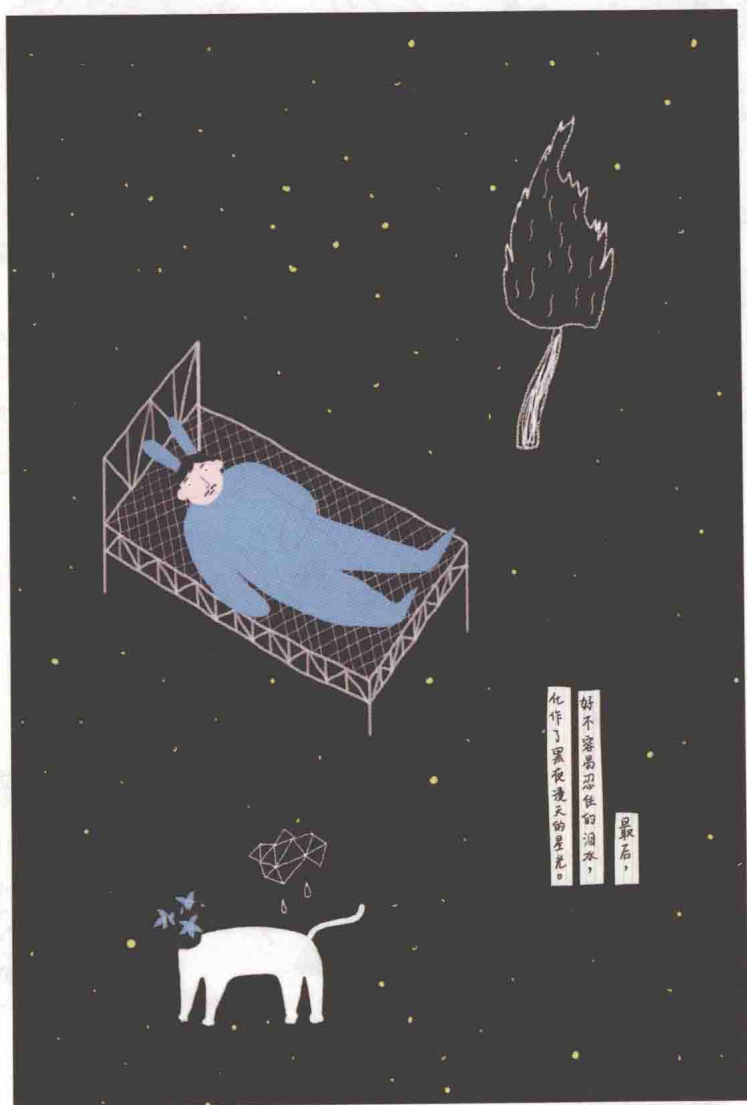
咻

お休み??

多
的
歌

其性
以上市
为的
近
科号: 51
分类号: 5
稿乃





最后的最后，因为爱情
爱过了，爱错了，不爱了
今晚，我们欢床失眠