



台湾 黄正仁

甜蜜的睡眠 ——失眠自疗法

中国友谊出版公司

甜蜜的睡眠

——失眠自療法

台 灣 黃正仁

台灣 黃正仁 著

中国友谊出版公司出版
新华书店北京发行所发行
百花印刷厂印刷

$$787 \times 960\frac{1}{32} \cdot 6\frac{1}{2} \cdot 103,000$$

1986年2月第1版 1986年2月第1次印刷
社目: 111-68 书号: 14309·2 定价: 1.45元

自序

从事临床工作15年来，经常遇到困扰的问题而失眠，每当深夜躺在床上后，在白天所遇到的有兴趣的个案很自然地涌上脑海，愈想愈兴奋，最后睡不着了；有时遇到难解的个案，一直想要找出其患病的来龙去脉，由于资料不足，思考至中途而停顿，又苦无法即刻得到资料来连贯思路，于是平静的心境起了漩涡，最后又是难以入眠的一夜。笔者于是逐渐地对于睡眠问题感到兴趣。

近几年来，留意所接触的精神疾病患者，发觉绝大多数的病人（无论是门诊的或是住院的），在发病初期的症状中都有失眠情形，笔者乃开始搜集有关书籍与资料，拟出有系统地帮助病人克服失眠的方法。不少心理症个案经过心理治疗，遵循此种方法以后效果非常显著，增加了笔者的信心，并且激起推广此种方法的意念。

适于1978年暑期（7月和8月），有台大心理系四年级学生陈丽满和吴仪容两位小姐，前来省立高雄疗养院心理卫生科实习，从事两个月的临床心理工作（做心理治疗和心理测验的工

作),闲聊时提到生活的现代化,失眠的人数众多,而笔者有不少这方面的资料与心得未能整理出来,征得她们的同意协助整理,并且邀请李明融先生、丁晶晶小姐、黄淑珍小姐以及程玲玲老师的协助提供编著意见,同时有内子蔡纯惠和女儿馥宜的鼓励与帮助抄写草稿,使笔者有勇气与时间,这本书才得以顺利出版与读者见面,特此一起申致衷心的感谢。希望这本书对于每位读者都有帮助,能使每个人睡得更好,尤其对于有睡眠困扰的人能有早日脱离苦海达到甜睡之效。

本书第 1 和第 2 章是每个人都必须要读的,因为在第 1 章我们对于计划的拟定和实施的程序做一鸟瞰,而在第 2 章介绍目前科学界在睡眠方面已有的知识。“睡眠”是很吸引人却被许多神秘性包围的话题。一位正处于睡眠困扰中的人,必须晓得一些用得上的科学知识,以免有错误的想法而愈弄愈糟。盖这些错误的信念常会成为您进步的障碍。

第 3 章到第 13 章提供您甜睡良方。有些章节提出基本技巧,这些技巧需要有系统地与持续性地使用。其余的则要看是否符合您个人的需要,是否能解决您个人特殊的困扰,这些都可依您个人的需要而取舍。

第 1 章的表 1-1 是专为您设计的一套行为计划表。如果您要完全学会,并且有效使用它

时，必须学习两项要事：第一，检查出什么事情致使您睡不好，这样可以提供您线索发现问题的症结以便改进。第二，须学习改进的方法。表 1 - 1（参看附录部分）也提供您完成每一项目标所需时间（是最少所需时间）。使用这些过程是需要耐心学习的。

第 3 和第 4 章包含所有程序所需要的基本知识，也是有任何睡眠困扰的人必须学习的。第 3 章教您如何仔细观察睡眠，并帮助您测量进度。至于如何改造您的“头脑生态”——即您对睡眠及睡眠困扰的看法，在第 4 章将教您建立一套改变的方法，使您学会以不同角度探讨睡眠，对于睡眠的问题有更长远的帮助。

第 5 和第 6 章指出基本的身体和心理放松技巧。由于睡眠受干扰与当时身心高度的紧张有关，所以躺在床上有系统性地放松，易使身心进入睡眠状态。第 5 章教您放松身体，第 6 章教您如何停止心理的烦躁。身心两者须要同时并行，才能达到整个个体的完全放松，所以第 5、6 两章都是“好睡”的最重要且是最基本的技巧。

第 7 到 12 章指导您许多不同的技巧。这些方法是为睡眠上有特殊困扰的人而写的，所以您可不必修习每一章的方法。许多患失眠的人，事实上是半夜一醒来就无法再入睡了，因为此时他的“发动机”开始运转，睡眠不翼而飞，直

到起床的时间又是另一天的开始。

因此第7章提供方法助您明白“发动机”起初并不发动，以及一旦发动仍可以关掉。

第8章提供您查看“睡眠环境”的方法，发现干扰睡眠的因素，并告诉您如何系统地运用资料，设计一个甜蜜的睡眠环境。

第9章呈献给您关键性的转移。由于每个人的睡眠困扰都是独特性的，由不同的原因导致，所以在本章中，您将可分析自己的睡眠。一个人睡得好与不好与个人的行为，社会性及物理环境密切相关。重要的是要看您能否学得应用如何分析的结论来改善您的睡眠。

第10到12章是讨论在白天该做什么事对于睡眠会有帮助。当然，晚上身体与心理的放松有助睡眠。可是我们不能期望一整天处在高度的紧张及忙碌下，晚上还能完全放松自如。所以在白天是必要稍微缓和片刻的。

第10章指出一些很有用的放松法以对抗高压力的环境。放松训练的应用应该在事情进行中能马上做到，不必等到合适的时机再施展放松过程。

第11和第12章是针对分析与改善影响睡眠的其它因素：改变您对自己以及对周围世界的看法，使白天的心情更好，并使处世观变得更为积极，而有助于减轻身心的忧虑。这些改变也可帮助您克服睡眠的困扰。

最后，在第13章我们商讨一些步骤，助您继续进行这些步骤。事实终胜于雄辩，长时间的应用这些技巧，有恒地进行改进，您能做到吗？

《甜蜜的睡眠》已是您快乐人生的忠实伙伴了。请您永远享有它。

黄正仁 谨识

目 录

- 1 导言(1)
- 2 何谓睡眠(9)
 - 睡眠的科学性研究(12)
 - 睡眠的功用(20)
 - 睡眠的障碍(26)
- 3 认清问题——使自己成为一位
科学家(41)
 - 最初的诊断(45)
 - 观察睡眠(53)
 - 自我约定(54)
- 4 建立工作计划(61)
 - 对睡眠常有的想法(63)
 - 对同一现象的不同看法(68)
 - 睡眠常会如您所预期的(72)
- 5 放松您的身体(77)

	如何放松的一些基本的观念、 态度与指导语	(78)
	学习并使用肌肉放松法	(86)
6	放松您的头脑	(95)
	控制想法	(96)
	助您放松的情景	(100)
	整套的头脑放松法	(101)
	练习的程序	(103)
7	精神集中术——如何在夜里使 自己放松	(107)
	精神集中的步骤	(110)
	练习在半夜中放松	(112)
8	改善睡眠环境	(115)
	什么是适当的？什么是 不适当的？	(115)
	时间、地点以及我们的行为	(115)
	时间、地点和睡眠	(116)
	睡眠节奏	(117)
	打破旧习惯，建立新习惯	(121)
	开始并有恒的实行	(124)
9	解决问题——消除不良睡眠因素 ..	(127)
	自我分析	(128)

费心思索	(132)
利用资料决定对策	(134)
寻求解决方法	(136)
10 即时放松——在日间减除压力 的放松练习	(141)
11 想想自己——改变思考方式	(151)
12 看看世界——改变生活态度	(161)
回顾过去会使现在更快乐	(165)
从日常生活开始	(169)
把积极性纳入您的生活之中	(171)
13 保持进度	(179)
参考文献	(187)

导言

罗先生——是一位35岁的电工技师，由于身心过度紧张，已有10年不能轻易入睡的困扰，经过练习身体放松的技巧后，现在他已经能很快入梦乡了。

杜小姐——经常埋怨容易在半夜中醒来，并且时常躺在床上担心一些恼人的问题，直到她熟练“精神集中术”后，这种困扰才获得减除。

方太太——已有数年惯于每天服用安眠药物，否则整夜无法安眠，甚感烦恼。经过练习身体与心理放松技巧，而且用不同的思考与反省自己所有活动的方法。现在，方太太已经停止服用药物，而能享受甜蜜的睡眠了。

这本书是专为睡眠不好而在白天感到非常苦恼的人所写的，包括罗先生、杜小姐和方太太，也可能包括您。在近几年来，我们写这些人拟出一套方法，使这些人可以不用药物而能有甜蜜的睡眠。到目前为止，已经有许多人学

会这些方法而得到极大的帮助。因此，如果您有下列任何一项的话，这本书是非常适合于您的。

1.因长期失眠而苦恼：例如，难以入眠，半夜醒来便睡不着，或是清晨醒得太早。

2.偶尔会因为一些平常的或并非很特别的事情而失眠。

3.经常使用安眠药，现在很想停止服用。

如果您觉得使用药物不是办法，那么这里要提供可以不使用药物而能帮助您克服睡眠困扰的好方法。您可能会说：“真的会有不用服药而能甜睡的方法吗？到底这本书要玩什么把戏呢？”

事实上，我们不想表演什么把戏，只要提供您一些有用的方法来改善您的睡眠行为罢了。我们称它为：行为上的自我管理法。许多人应用这种有系统的方法后，证明的确有很大效果。现在，我们就要把这个工具交到您的手中，由您自己巧妙地运用以达到您预期的目标。

睡眠的时间与情境常组成一种习惯，要革除过去的老习惯是很不容易的事。有许多人很想摆脱生活上的一些例行公事，但是到后来还是向这个习惯屈服了。您马上可以想到有一些人，他们辛苦地计划并小心地节食，却因为受不了美味的诱惑，终于又恢复以前的饮食习惯。到底有多少人对每一新年所许下的诺言都能一一

实现呢？

我们不能把这些人的失败归咎于他们的疏懒、缺乏动机，或是一种内在神秘的力量——意志力的不足。尽管是疏懒也好，缺乏动机、意志力也罢，这些解释并没有告诉我们它们何以会发生。这种解释对问题本身一点帮助也没有。

我们相信行为所以难以改进的原因是他们根本“不知道如何改变或如何使行为有所不同”。例如戒烟或节食失败的原因，并不是他们的意志力薄弱，而是不知道怎样做才有效。

绝大部分难以入睡的原因也是同样的道理，系多年来的不良习惯所养成的。如果有人劝您说：利用意志力去停止烦恼，勿想得太多，放松您的心情……等，这是不会有什么效果的，因为您可能早已知道这些忠告了。它们除了带给您更多的烦躁与挫折感之外，什么好处也没有。除非“好习惯”培养出来，否则这类恶习将永远持续下去。

行为自我管理法(1977, Coates & Thoresen)的主要内容便是“学习并训练新习惯的形成”。我们将告诉您如何认定那些新的习性是您最需要的，并教导您如何掌握和运用它。最重要的是，必须在每一天的重要时刻运用这些方法来练习每一部分。要改变习性并不仅是要求咬紧牙关，勉强实行，而是要仔细地分析心理状况以及外在的物理和社会环境，发现困扰的

原因并改正之。例如，减肥是需要把致胖的食物放在不使眼目受诱惑的地方。同样地，享受甜蜜的睡眠必须做出与过去不同的活动。首先计划一套关于物理、社会、心理的环境，然后按步实施。“行为自我管理法”最大的目的是帮助您运用新的行为，直到这些行为成为非常自然为止。

行为自我管理法

- 可以帮助您学习与实行新行为的改变技术。
- 可以确认行为改变的需要。
 - 保持学习新行为的动机
 - 促使将所学到的做实际的练习
- 知道习惯的改变要素。
 - 分析我们的心理、物理及社会环境
 - 找出令我们困扰的原因
 - 对问题的症结进行改变

要有计划地改变行为——包括在白天与夜晚一切所做所想的——并不是一件容易的事情。您必须熟练这些行为改变技术直到它成为您个性的一部分。即使在您看来没有什么进步时，仍要有毅力地持续。有些人认为有旁人协助的效果较好。您也可以请一位较亲近的朋友或家人在旁协助您。

假如您较喜欢单独做，或者是找不到合作

的人也没有关系，您仍可以照计划进行，只是须要格外谨慎，勿让外来的干扰破坏计划。

仅仅阅读本书的内容还是不够，因为首要工作是必须将这些文字付诸行动，这样这本书才对您有真正的帮助。在本书我们有一系列的“自我改进作业”，这些都是需要实际行动才能完成特定的目标。在付诸实行这件事上，您可能需有人来帮助您。然而，仍有许多人喜欢自由自在地进行，随心所欲地翻阅本书并做练习。我们并不反对，但是，当您滑出轨道时，请别忘了须有求助的准备。

自我改进的第一步骤是：决定您是否需要一位帮助者。假使您决定独自进行，那么想一些特殊的方法，确定您真的能进行这个历程。例如：您可以制订一个如表1-1那样的阅读和操作的时间表逐一进行。

假如您决定和一位帮助者一起做，那么您们要先订出共同的时间。当然这个决定是可以改变的。任何时间您认为需要改变，您便以自由轻松的心情去做。您可以不必心急，先翻阅本书，看看是否有您要做的，并且现在就可以写在时间表上。将以上这些话记在心中，您就可以开始您的改变历程。

想要睡得更好，必须要用一些心血来改变您目前的一部分行为。假如您心不在焉，偶尔运用或是半信半疑地做，那么这里所提供的策

略恐怕不能改善您的睡眠。与其不常运用而屡遭失败，不如完全不用。

表1-1 学习甜蜜的睡眠

章次	练习	目标	所需时间 (天)	达到目标与 否的检验	
3	认清问题 最初诊断	断定睡眠不好是否与 身体状况不佳有关	7~14	是 ☐	否 ☐
3	观察睡眠	评定与睡眠好与不好 有关的睡眠问题	4	☐	☐
3	自我约定	鼓舞您继续进行行为 改变程序	1	☐	☐
4	建立工作 计划	改变干扰您睡眠的思 考与知觉内容	7	☐	☐
5	肌肉放松	学会完全放松肌肉	14	☐	☐
6	精神放松	学会放松心情	7	☐	☐
7	精神集中	学会在半夜醒来放松 身心以便易于入睡	7	☐	☐
8	改变睡眠 环境	分析睡眠环境，改进 羁绊的情境	7	☐	☐
9	解决问题	分析好坏睡眠相关的 因素，对您个人特殊 需要提供解决方法	7	☐	☐
10	即时放松	白天处于重压时放松 的练习	10	☐	☐
11	想想自己	以不同的想法反省自 己	14	☐	☐
12	看看世界	以不同的看法观察您 日常的活动	11	☐	☐
13	保持进度	继续您已学会的技术	依您如何 进行而定	☐	☐