

心 理 学 宇 宙 系 列



## 心理学让你安然入梦

李鸿源  著

失眠并不可怕，“对症下药”即可  
缓解内心焦虑，告别睡眠问题

你是“失眠星人”吗？

如果这些是你的日常状态，那么这份指南应该可以帮到你

夜里睡不着 数羊也没用 晚上狂熬夜 周末来补觉  
遇事就紧张 晚上难失眠 睡觉做梦多 睡眠质量差

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

失眠星人自救指南：心理学让你安然入梦 / 李鸿源著. —北京：  
中国法制出版社，2020.12

ISBN 978-7-5216-1392-6

I . ①失… II . ①李… III . ①失眠—生理心理学②失眠—精神疗法 IV . ① R749.7 ② B845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 209449 号

策划编辑：李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：李 佳 刘冰清

封面设计：汪要军

---

## 失眠星人自救指南：心理学让你安然入梦

SHIMIANXING REN ZIJIU ZHINAN; XINLIXUE RANG NI ANRAN RUMENG

著者 / 李鸿源

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2020 年 12 月第 1 版

印张 / 8.5 字数 / 168 千

2020 年 12 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1392-6

定价：39.80 元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)



失眠是一种最常见的睡眠障碍，每个人的一生当中，或多或少都可能有过失眠的经历。偶尔的失眠并不可怕，也不需要采取特别的措施进行治疗，随着你的情绪趋于稳定，心态恢复平和，或是对于环境的适应性逐渐提升，失眠的问题也会自然消失。

可要是失眠连续、长期发生，并引发了功能障碍，就应当引起你的足够重视，千万别让失眠将你的身心健康悄悄“偷走”。

为了提升睡眠质量，有不少失眠者尝试过各种各样的方法，但往往是“治标不治本”。为了能够睡个好觉，有的失眠者还会服用安眠药，可随着身体耐药性的增强，安眠药的助眠效果会越来越差。而且服药还会引起心理依赖，停用后可能会导致更加严重的失眠。

出现了这样的结果，说明人们还没有弄清失眠的根本原因，没有做到“对症下药”，所以才无法走出失眠的阴影。

事实上，引发失眠的心理原因远比生理原因多，所以我们只有

弄清失眠的心理“病根”，进行全方位的心理调整，才能最终战胜失眠。

这也是我们撰写本书的原因，本书是一本帮助大家从心理学角度了解失眠问题的书籍。阅读本书后，你会发现失眠并不仅仅是“睡不着觉”那么简单，在失眠的背后，反映出的是亟待解决的各种心理问题。

如果你正经受着失眠的折磨，不妨对照本书所讲的科学知识，尝试纠正思想上的一些误区。你还可以阅读和学习本书提供的大量真实病例，去深入了解引起失眠的心理问题，改变自己对失眠的固有看法或极端思维。

做好了这些准备工作后，你可以从缓解心理压力、调节情绪入手，让自己能够恢复身心内外平衡，进入容易安睡的状态。

本书融汇了大量科学的精神分析方法、认知疗法、行为疗法、系统疗法等心理治疗方法，如弗洛伊德的“梦的分析”，积极心理学的“ABCDE乐观训练法”，为自己灌输积极意识的“自我暗示法”，放松身体的“松弛反应训练”，减少在床上的非睡眠时间的“睡眠限制疗法”，打破精神交互作用的森田疗法等。

值得一提的是，本书还格外强调对于日常生活的管理，这些工作看似简单，但若能与心理调节相配合，在改善睡眠时就能够起到事半功倍的效果。

如果你能够在做好心理调节的同时，建立起良好的睡眠习惯，注意调理饮食、合理运动、布置好安睡环境、准备好睡前“仪

式”，失眠一定会逐渐远离你。

在前言的最后，要对周婷老师表示感谢，在她的一并努力下，本书得以尽快写作完成。另外，于富荣、于福莲、曹烈英也对本书的写作提供过帮助，在此一并表示感谢。



## 第一章 你真的会睡觉吗？——揭开睡眠和失眠的真相

睡眠是一种重要的生理现象 / 003

睡眠个体差异：最佳睡眠时间因人而异 / 006

为什么好睡眠如此重要？ / 010

低质量睡眠危害身心健康 / 014

你的失眠是哪种类型？ / 018

失眠不是“神经衰弱”的代名词 / 023

别滥用药物治疗失眠 / 027

🔍 小测试：你对睡眠的知识了解多少？ / 030

## 第二章 探索心理“病根”——是什么偷走了你的睡眠

80%的睡眠问题，其实是心理问题 / 037

抑郁失眠：“失眠”与“抑郁”互为因果 / 041

强迫性失眠：陷入失眠的恶性循环 / 047



焦虑失眠症：心不静，怎能睡得香甜？ / 052

失眠恐惧症：内心充满“失眠”的阴影 / 056

不宁腿综合征：夜间无处安放的双腿 / 060

主观性失眠：撕掉你的“失眠标签” / 064

❓小测试：你是否患上了“强迫性晚睡”？ / 067

### 第三章 重构认知，改变你对失眠的固有想法

调低睡眠期待：不要刻意追求“完美睡眠” / 073

摆脱“闯入性思维”：避免大脑在临睡前疯狂运转 / 077

与失眠化敌为友：不要“灾难化”夸大失眠的后果 / 081

不要试图入睡：睡眠不能被强制要求 / 084

客观看待梦境：梦是一种正常的生理和心理现象 / 088

放下执念：我所担心的事情，99%都不会发生 / 093

树立“睡眠信心”：从心理上战胜困扰你的失眠 / 097

❓小测试：你有过度担忧的问题吗？ / 100

### 第四章 舒缓压力，别在夜晚辗转难眠

压力型失眠：不堪忍受的重荷 / 105

觉察压力：自我检测，发现影响睡眠的压力 / 108

梳理压力：了解你的“压力源”，卸下心头重担 / 111

缓解压力：掌握减压、助眠的有效方法 / 116

掌握控制权：专注于你能够掌握的因素 / 120

学会“自我同情减压法”，会让你更容易入睡 / 124

## 第五章 做好情绪调适，跟失眠说晚安

治疗失眠的关键在于调理情绪 / 131

摆脱悲伤情绪：避免陷入持久悲痛中难以自拔 / 135

终结后悔情绪：世上本没有后悔药 / 138

克服猜疑情绪，抑制主观臆断 / 142

接受自我，化解嫉妒情绪引发的失眠 / 146

合理释放愤怒情绪，改善怒火引发的失眠 / 151

停止抱怨，用“21天不抱怨”练习改善你的睡眠 / 155

乐观训练法：快乐的情绪带来快乐的睡眠 / 159

❓小测试：你的情绪是否“过火”了？ / 162

## 第六章 自我疗愈，解除困扰你的睡眠障碍

放松肌肉练习：让紧绷和压力离开你的身体 / 167

正念冥想：摆脱失眠带来的痛苦和恐慌 / 172

专注于呼吸：让你的身体和精神都放松下来 / 176

森田疗法：打破失眠的精神交互作用 / 180

布钦疗法：条件性失眠者的自我调治 / 184

音乐疗法：让你的心沉静下来 / 187

芳香疗法：在迷人的香氛中找回睡眠 / 190

## 第七章 寻回正常的节律，养成好的睡眠习惯

无形的生物钟：控制人类昼夜节律变化 / 199

生物钟紊乱：打破昼夜节律会引起失眠 / 203

周日失眠症：休息时间也要保持正常作息 / 207

报复性熬夜：别为了“心理补偿”消耗健康 / 210

倒班族失眠：科学设置倒班和休息模式 / 214

时差反应：小心！别被时差唤起你对失眠的恐惧 / 218

季节性情感障碍：别让季节变换扰乱你的睡眠 / 221

🔍小测试：你的睡眠习惯是否符合生物钟？ / 225

## 第八章 调整生活方式，掌控睡眠才能掌控人生

建立睡前仪式：给夜晚一个完美结束 / 231

摆脱“手机依赖症”：你是不想睡还是不能睡？ / 234

睡前阅读：疏解负面情绪，达到身心平衡 / 238

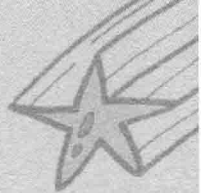
避免睡前运动：别让“运动性疲劳”影响了你的睡眠 / 241

做好饮食调理：胃不和，卧不安 / 246

布置好环境，减少“首夜效应”的不良影响 / 250

记录“睡眠日记”：逐渐掌控自己的睡眠 / 254

🔍小测试：你现在的的生活方式是否会影响睡眠？ / 257



## 第一章

# 你真的会睡觉吗？ ——揭开睡眠和失眠的真相





## 睡眠是一种重要的生理现象

睡眠是一种重要的生理现象，也是我们的人生历程中必不可少的组成部分。大多数人一生中的睡眠时间超过了生命总时长的1/3，但是很少有人会去思考它到底有多么重大的意义。很多人正处于睡眠缺乏的状态，但却习以为常，结果常常会引发惨痛的案例。

睡眠，其实并不像我们想象中的那么简单，它不是单纯的“上床睡觉”，而是自有一套独特的运行机制。我们只有对睡眠机制进行充分的了解，才能解开睡眠的奥秘，才知道该如何保护自己的睡眠。

下面，就让我们一起来了解一下睡眠的基本知识吧。

### 1. 睡眠的原因

关于睡眠的原因，至今没有统一的说法。科学家提出了“体力恢复理论”，认为睡眠能够起到休息和恢复的作用，可以帮助消除疲劳，弥补一天劳累造成的“损耗”，有助于人体各种功能的正常“重启”。美国著名的睡眠学家哈特曼更进一步指出睡眠还能够消除精神疲劳，能够让人们保持精神振奋、情绪正常。

也有心理学家提出了“演化理论”，认为睡眠是人类在生存过

程中长期演化而来的，人类之所以需要在夜间找到固定地点睡眠，是因为缺乏夜行能力；睡眠可以帮助人类更好地适应环境，也能够逃避野兽侵袭，还能够节约大量体能。从某种意义上来看，睡眠可能是大自然赐予人类的最珍贵的礼物。而我们要维持身体和心理的健康，就必须让睡眠、清醒正常交替，形成规律的平衡。

## 2. 睡眠的信号与周期

不管睡眠的原因是什么，不可否认的是，睡觉是人们不可避免的行为。那么，正常人什么时候需要睡眠呢？心理学家们认为这取决于身心接收到的外源信息和内源信息。外源信息包括昼夜变化、时间变化等外部因素，而内源信息则是人体自身发出的睡眠信号，如体温变化、激素释放等。

日本学者西野精治就提出了睡眠的“体温开关”理论，他认为体表温度和体内温度的差距缩小时，人更容易入睡，所以在睡前可以通过洗热水澡等方式，先让体表和体内的温度升高，再通过散热来缩小温差，这样更有助于睡眠。

在接收到了昼夜、体温、激素等各种“信号”后，人们就会开始入睡。而“轻度睡眠”就是睡眠的开始。在这个阶段，脑波发射频率逐渐放慢，振幅变小，人们会有昏昏欲睡的感觉。

经过第一阶段后，人们会进入第二、第三和第四阶段的睡眠，在这三个阶段，肌肉会逐渐放松，脑电波也会变慢。

### 3. 非快速眼动睡眠与快速眼动睡眠

这四个阶段又被统称为“非快速眼动睡眠（慢波睡眠）”，也叫“正相睡眠”。在此期间，人体会出现以下几种明显特征：

（1）人体的肌张力会下降，运动幅度降至最小，体温和脑温降低；

（2）脑电波中正常的  $\alpha$  波随着睡眠程度的加深而减少，直到完全消失，并会出现每 4~6 秒一次的慢波和每秒 0.5~3 次的高波幅的梭形慢波；

（3）血液循环、呼吸、心率都会减慢，胃肠道功能增强；

（4）大部分的感觉输入不到大脑皮层，也很少会出现梦境；

（5）分泌生长激素，促进生长和修复。

如果在中睡期或深睡期被强制叫醒，人们会觉得意识迷迷糊糊、精神不太清醒，若是不能继续睡眠，哪怕过了几个小时后，人们还是会觉得头脑昏沉，精神不振，这正是大脑在发出需要睡眠的信号。

与“非快速眼动睡眠”相对的是“快速眼动睡眠”，或者叫作“快波睡眠”。人在睡眠期间，非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠总是交替进行。快速眼动睡眠的主要特征是：

（1）人体肌张力几乎丧失，身体不能活动；部分肌肉如面肌、口角肌和四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动。

（2）大脑复苏，脑电波节律加快，振幅变小，由慢波变为快波。

(3) 呼吸、心率加速，但不规则；血压、体温升高。

(4) 眼肌和内耳肌活跃，眼球快速左右摆动，并会伴有清晰的梦境。

快速眼动睡眠又被称为“异相睡眠”，一般历时10~30分钟，从表面上看处于异相睡眠中的人似乎睡得不深，但却不容易被唤醒。

众多研究人员指出，快速眼动睡眠有助于巩固与程序性、空间性相关的记忆，如果长期阻断快速眼动睡眠，会引起严重的认知障碍，可出现记忆力减退、注意力分散、情绪不稳定、智力下降等多种问题。

了解了上述与睡眠有关的科学知识后，我们会发现睡眠的每个阶段都是非常重要的，为了保证身心健康，在日常生活中，我们一定要注意保护自己的睡眠，特别是在快速眼动睡眠阶段，尤其要注意避免干扰，才能增加睡眠的有效时间，让自己能够保持一个良好的身心状态。

## 睡眠个体差异：最佳睡眠时间因人而异

睡眠人人需要，但我们也应当认识到，睡眠是存在个体差异的，每个人需要的最佳睡眠时间不尽相同。

虽然社会上流传着这样的说法：“每天保证8小时睡眠时间，才算是拥有优质睡眠。”可事实上，8小时睡眠不一定适合所有人。



曾经担任英国睡眠协会会长的尼克·利特尔黑尔斯也告诉我们：“不要过分追求8小时的睡眠时间，因为这会造成巨大的精神压力，反而会影响你的睡眠质量。”

42岁的马华在某医院担任医务科科长，他身兼数职，每天忙得不可开交，睡眠时间常常达不到8小时，但他看上去总是精神焕发、神采奕奕，工作效率也很高，让同事们非常佩服。

有好奇的朋友曾经观察过他的睡眠情况，发现他入睡很快，躺在床上没几分钟就睡着了，睡着后呼吸深长、均匀，睡姿比较固定，很难被唤醒，但醒后自我感觉疲劳全消，头脑也非常清晰。

与马华相反，25岁的陶乐对“8小时睡眠”理论极为信服，她要求自己每天必须睡足8个小时，周末如果没有什么事情还要在床上多睡一会儿。

可是她的睡眠质量却明显比不上马华，她入睡比较困难，上床后最少需要半小时才能入睡，睡着后呼吸较浅、不太规律，四肢偶尔会出现抽动情况。而且她很容易被唤醒，醒来后头脑昏昏沉沉，精神不足，就像一夜不曾入眠一样，白天还经常打哈欠，说自己“很困”。

对比马华和陶乐的睡眠情况，你会发现两人所需要的睡眠时间

有很大差异。在生活中，确实有很多人会像马华一样，每夜睡6~7个小时，也能得到充分的休息，白天会表现得精力充沛、情绪稳定，处理事务井井有条。

因此，如果你也有人睡快、睡眠深、精力恢复较好等情况的话，就不必追求8小时睡眠，否则难免会像陶乐这样因为睡眠时间过长而引发神经系统紊乱、心脏功能减弱，最终会造成失眠、头昏脑涨、身体疲倦等不良后果。

根据美国癌症学会和美国加州大学圣地亚哥药学院的一项研究，成年人的睡眠若是在6.5~7.4小时之间，死亡率最低，但若是睡眠时间少于4.5小时或高于9.4小时，死亡率就会明显升高。

也就是说，睡眠时间过长和过短都不利于健康，那么，我们该如何找到属于自己的“最佳睡眠时间”呢？

### 1. 根据自己的睡眠周期安排睡眠时间

在上一节我们已经了解到，睡眠周期可分为非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠两个阶段，而研究发现一个睡眠周期为90~100分钟。一个周期结束后，你可能会醒过来，之后会进入下一个睡眠周期，但你通常不会记得自己曾经醒过。

在一夜之间，大概会出现4~5个睡眠周期。如果某个周期还没有完成，比如正处于深睡眠状态的时候，却被突然惊醒，你便会感到头昏脑涨、精神不振。

因此，你可以按照睡眠周期来计算自己需要的睡眠时间——先