

睡个好觉

汪晴 欧阳萱——著



R.

图书在版编目 (CIP) 数据

睡个好觉/汪瞻, 欧阳葇著. --北京: 中信出版社, 2021.3
ISBN 978-7-5217-2816-3

I. ①睡… II. ①汪… ②欧… III. ①睡眠-基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第030989号

睡个好觉

著 者: 汪瞻 欧阳葇

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 天津丰富彩艺印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 145千字

版 次: 2021年3月第1版

印 次: 2021年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5217-2816-3

定 价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序 一

自2016年8月中南大学湘雅二医院精神病学科（教育部国家重点学科，卫健委临床重点专科）成立睡眠专科以来，我们有幸帮助全国许多饱受睡眠障碍困扰的患者找回了失去已久的良好睡眠。然而，遗憾的是，治愈人数却远远赶不上罹患睡眠障碍人数的逐年增长，目前我国饱受睡眠障碍困扰的患者已有3亿多。世界卫生组织的调查显示，我国有38.2%的人会出现不同程度的睡眠障碍问题，高于全球27%的平均水平。毫无疑问，面对这样的患者规模，当前的医疗资源很难与之匹配。

面对失眠这个相对复杂的问题，一方面，求医者大排长龙却一号难求；另一方面，医者人数和时间有限，难以为每位患者提供全面、系统的睡眠指导。“看诊医生太少”“科普力度

不够”等困局让普通民众难以给予睡眠足够多的重视，他们常有“可能是最近压力大，挺过这段就好了”“十个男人九个鼾，不足为奇”“睡不好吃一粒安眠药/褪黑素就可以了”等歪曲的认知。

事实上，睡眠作为消除大脑疲劳的主要方式，如果长期不足或质量太差，将使大脑难以摆脱疲劳的状态，严重影响大脑的正常反应。这除了会给我们的日常生活带来许多消极影响之外，还可能会促发脑梗死、糖尿病、抑郁症、焦虑症等身心疾病。

故此，当看到汪瞻和欧阳萱写作的《睡个好觉》时，我备感鼓舞。这两位医生都是中华医学会行为医学分会睡眠医学学组的骨干成员，深耕睡眠领域多年，努力为大众提供睡眠科普知识，如今将他们多年的研究成果和临床经验凝结成了这本书。这本书的问世毫无疑问将会为睡眠知识的科普和临床的睡眠指导提供不少助力。

值得一提的是，这本书的关注点符合大众的需求。与专业书籍不同，这本书第一部分聚焦于最受关注的睡眠问题和最常见的睡眠误区。通过对这些问题和误区的阐释，这本书有效地弥补了寻常睡眠诊疗过程中难以详细提供的睡眠健康教育。

紧接着，两位作者提供了循证靠谱的睡眠训练——当前备受推崇的失眠认知行为疗法（CBT-I），加上有趣的案例和

操作性强的指导文字，读者很容易掌握和实施。而且，两位医生还专门设计了用于长期训练的安眠练习册，有助于读者养成良好的睡眠习惯，长久地享受优质睡眠。

有趣、直接、实用，是我通读这本书后最直观的印象。相信每位读者在学会并使用这本书中的安眠良方之后，必定可以成为自己的睡眠专家。

如果你遇到了睡眠问题，我会隆重地向你推荐这本书。如果你身边有朋友遇到了睡眠问题，我想读了这本书的你也会像我一样把它推荐给你的朋友。

睡个好觉，原来如此简单！

谭立文

中华医学会行为医学分会睡眠医学学组组长

中南大学湘雅二医院精神病学学科主任医师

中南大学精神卫生研究所睡眠障碍专科主任

国家健康科普专家库成员

2021年春于中南大学湘雅二医院

推荐序二

在漫长的进化过程中，人类始终离不开两项最基础的生物本能——吃和睡。这两项活动无疑对人类的生存有着非常积极的作用：一方面帮助我们保持充沛的精力和体力，另一方面为我们各种功能良好的行为提供身心支持，以应对生活中的种种挑战。遗憾的是，由于睡眠涉及的生理和心理机制颇为复杂，失眠、做噩梦等睡眠障碍已经成为现代人或多或少都会经历的一种身心疾病。如果失眠问题严重、出现频率过高、维持时间过长，无疑会给我们带来诸多不良影响，甚至会危及我们宝贵的身心健康和生命。

从2000年起，我一直在强调循证心理治疗的重要性，也有幸参与多本专业书籍的出版和相关工作坊的兴办工作。然而，睡眠领域的循证心理治疗训练及其科普推广力度，和“3

亿多中国人有睡眠问题”的需求却不甚匹配。故此，这本书的问世让我满怀期待，我也诚挚地将它推荐给各位饱受睡眠问题困扰或想要预防睡眠问题的读者朋友。相较国内外很多关于睡眠的书籍，这本书在专业性、实用性和可读性方面均有其独到之处。

首先，这本书的作者汪瞻及欧阳萱是两位资深的心理医生，经过严格的失眠认知行为疗法训练。他们既拥有扎实的理论基础，又活跃在睡眠治疗的临床一线，还致力于有关睡眠的医学、心理学的科普活动，这些无疑为这本书的专业性、实用性和可读性增添了助力。

其次，这本书的结构尤为鲜明。从答患者问到安眠训练再到专业精进，全书3个篇章深入浅出地为读者介绍了各种会导致失眠的问题，也毫不吝啬地引用最新的科学研究和临床发现，为读者提供了7项行之有效的“安眠训练”。读了这本书，大家不仅可以明白哪些错误的知识和操作会导致失眠，还能掌握科学高效地享受睡眠的方法。专业精进部分更是深度讲解了有关睡眠的科研领域，在为大众做科普的同时，对于精神心理领域的从业人员也具有一定的参考价值。我相信，不同读者的各类需求均能从这3个篇章中得到满足。

最后，我诚挚地向大家推荐这本书，也在此祝愿每位

读者在深度了解睡眠的相关科学知识后，能如愿以偿地睡个好觉！

陈乾元

香港大学临床心理学研究院教授

中南大学湘雅二医院精神科教授

广东省精神卫生中心荣誉教授

香港 MindCorp（心理集团）主席

元方心里创始人

2021年春于香港大学

推荐序三

一口气看完汪瞻和欧阳萱写作的《睡个好觉》初稿后，心里不期然泛起一阵喜悦和激动。这是一本写给受失眠困扰人士的书；内容丰富，条分缕析，深入浅出，生动贴切地提供了一系列操作性强的治疗方法，为读者规划出一套可以按部就班地执行的处理方案，旨在帮助失眠人群快速摆脱失眠带来的痛苦和困扰。

每部分都紧扣一个环节，没有太多艰涩的理论阐释和文献论述，只有简洁易懂的应对步骤。这本由两位临床经验丰富的医生带来的诚意之作，成功地规避了大多数外版教科书与本土民情脱节的问题，可以真正地为国内失眠患者提供容易操作和可接受的治疗方案。

我在多年的临床工作中遇到了很多受失眠问题困扰的患者，也深深地感受到他们的痛苦，但苦于没有一本简洁易明、操作性强且理论靠谱的参考书籍可以推荐给他们。《睡个好觉》的出版正好弥补了这个空白。

2014年在香港时，我和多年好友艾莉森·哈维（Alison Harvey）把酒言欢。她侃侃而谈，使我对失眠障碍处理的认识更上一层楼。艾莉森是美国加利福尼亚大学心理学教授，21世纪初她提出对临床心理学界影响深远的失眠认知理论，与其他几位著名学者如查尔斯·莫林（Charles Morin）、迈克尔·佩利（Michael Perlis）等催化了现已逐渐成为主流的失眠认知行为疗法。汪瞻和欧阳萱写作的这本书，在简单和可读性强的叙述中，糅合了现代循证的理论基础。书中的每一个细节都有稳妥的科学和理论根基，也扎实地和前沿心理治疗接轨。

如果你是一位致力于处理失眠障碍的临床工作者，这本书会给你提供一套系统的治疗框架，同时满足操作性和学术性的两大要求。

如果你是一位失眠患者，这本书会解答困扰你多年的不少悖论和迷思，帮助你正视关于失眠的认知和恐惧，用一套有疗效又系统的方案去解决你的问题。

我衷心地推荐这本难得的好书。

黄炽荣

香港大学临床心理学研究院荣誉副教授

广东省精神卫生中心荣誉教授

香港认知行为治疗学会会长中心总监

2014年国际认知行为治疗会议主席

2021年春于澳大利亚墨尔本

推荐序四

失眠是精神障碍发病的先兆和起始症状。最令人担心的问题是，在普通人群当中，约30%~40%的人每年至少会经历一次重大的创伤性生活事件，这说明失眠在健康人群当中是高概率事件。失眠是必然现象，甚至可以说是自然现象，如何从失眠中走出来而不发展成为精神障碍在现代社会中显得特别重要。因此，对失眠的正确应对成为全民健康特别是精神心理健康的关键。

在此背景下，这本书的出版恰逢其时。汪瞻和欧阳萱两位医生均非常优秀，分别曾到美国耶鲁大学、加州大学洛杉矶分校学习认知行为治疗技术。他们写作的这本书将国际上最先进的失眠防治技术和理念与中国的国情相结合，是睡眠健康方

面难得的作品。相信读完这本书，你也能够掌握应对睡眠问题的正确方法，提高你的睡眠质量。

刘哲宁

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副所长

中南大学湘雅二医院精神病学科副主任

中华医学会精神病学分会委员

教育部精神医学专业教学指导分委员会委员

湖南省心理卫生协会候任理事长

2021年春于湘雅二医院

导言

今夜开始，睡个好觉

人的一生约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。精确到每一年的话，我们大概有 3 000 个小时在睡觉。睡觉是我们恢复体力和精力的一项不可或缺的活动。遗憾的是，目前睡眠问题已经在全世界范围内给数以亿计的人带来了困扰。

根据世界卫生组织的统计，全球睡眠障碍率达 27%。而中国睡眠研究会 2016 年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人的失眠发生率高达 38.2%，即超过 3 亿中国人有睡眠障碍，而且这个数字仍在逐年攀升。

根据中国医师协会睡眠医学专业委员会 2018 年发布的相关数据，“90 后”人群睡眠时间的平均值为 7.5 小时，低于健康睡眠时间，60% 以上的人觉得睡眠时间不足。其中，31.1% 的受访者属于“晚睡晚起”，30.9% 的人属于“晚睡早起”，能

保持早睡早起型作息的人只占17.5%。

毫无疑问，这些数字告诉我们目前中国人的睡眠状况正面临着巨大的挑战，这个挑战的起因或许有成千上万种，但其中90%以上归根结底还是由于对睡眠的不了解甚至是错误的理解造成的。一些根深蒂固的观念，比如“早睡早起身体好”“每天必须睡8小时”“昨晚没睡好、白天补个觉”等，正在严重影响我们的睡眠。

古话说：“知己知彼，百战不殆”，实际上在睡眠方面这个道理也同样适用。我们只有更科学地了解睡眠，才能避免陷入睡眠问题的漩涡。除了安眠药之外，今天的科学发展已经让我们有更多的方法去解决睡眠问题。

确定自己是否有睡眠问题的一个简单快捷的方法就是，观察和了解你白天的活动，即觉醒期间的行为。例如，如果你夜间上床后得翻来覆去两个小时才能睡着，但你白天仍感觉获得了充足的休息，那么你可能没有睡眠问题。而如果你在床上躺两个小时才能入眠，并且因为入睡时间太长而过分担心和焦虑，第二天白天也觉得非常疲惫，那么你可能存在一定程度的睡眠问题。从某种意义上说，人们如何看待自身睡眠情况和如何进行反应的主观判断，对睡眠状态的评估具有较大的参考价值。

然而，令人感到遗憾的是，诸如此类的医学常识并非每

个人都能了解，以致更多时候我们对睡眠存在歪曲、错误的认识，这带来了许多不必要的睡眠问题。故此，我们希望本书能让更多因睡眠问题而备受困扰的读者朋友以自助的方式，通过调整不当的认知模式或睡眠习惯来达到“睡个好觉”的目的。

该如何使用本书？

本书第一部分重点解释了一些有关睡眠的常见困惑，并通过问答的形式详细阐述了最常见的睡眠问题及相关解答。这部分也会提供一些有关睡眠的测试和问卷，帮助我们评估以往的睡眠状况和习惯。

本书第二部分将采取训练营的形式，通过7项（如睡眠日志、刺激控制法、睡眠限制法等）行之有效的心理学安眠策略，配合本书安眠练习册部分的7种结构化的练习表格，帮助读者有效地完成“睡个好觉”的自助过程。

通过第二部分的练习，你将更精准地认识到自己失眠的主要原因，并找到相应的心理学解决方法。运用适合自己的方法并加以练习，就可以更高效地解决你的睡眠问题。

本书第三部分会更翔实地补充一些睡眠知识。由于睡眠问题的复杂性，很多硬核的科学知识被放在了第三部分。阅读

这部分内容需要更大的耐心，其中有些专业性较强的知识点阅读起来较为晦涩，但读完后会给我们带来对于睡眠的更加系统的认知。

通过第三部分的学习，我们可以了解到各种更加细分的睡眠障碍，学会如何克服倒班工作、时差等引起的失眠，以及如何科学地使用安眠类药物等。如果读者中有在临床上提供睡眠治疗服务的医务人员，相信你们会从这个部分中得到更多有价值的参考信息。

你将从整本书的阅读中获得不同程度的收益。如果急于改善睡眠状况，可以先从本书第二部分《安眠篇》读起。在实施本书提到的各种帮助睡眠的练习时，需要付出一定的耐心与恒心。但只要我们能够持之以恒地训练，“睡个好觉”将不再是一种奢望。

本书可能带来的效果

在使用本书第二部分提供的失眠认知行为疗法后，很多患者都取得了极佳的安眠效果，并养成了良好的睡眠习惯。在之前有关失眠认知行为疗法的研究中，已经有大量证据证明了这些方法的有效性。对这些患者的追踪研究显示，有80%的参与者认为自己的睡眠质量有了“显著提高”。大多数参与者