第一图书网, tushu007.com

<<天天好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<天天好睡眠>>

13位ISBN编号：9787500843573

10位ISBN编号：7500843577

出版时间：2009-6-1

出版时间：工人出版社

作者：（美）提摩西·J.夏普

译者：梁秀鸿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<天天好睡眠>>

前言

古代的人，日出而作，日入而眠，一切依循自然，可想而知睡眠状况应该不会出问题。
但现代人由于工作压力沉重，生活紧张忙碌。
研究显示有80%～90%以上的人都曾经失眠；而且其中有30%以上的人都曾有过睡眠问题，以至于睡到自然醒都成了奢望。
这样的状况看来似乎很严重，但事实上。
睡眠问题并非不能解决。
古人说死亡是永眠(长眠)，又把睡眠比喻为暂时的死亡。
人在每天二十四小时中。
平均大约有八小时花在睡眠上，也就是人的一天或一生当中，平均有三分之一的时间是在睡梦中度过；这样的耗费光阴，想来真是要令人紧张焦虑到睡不着觉了。
然而，睡眠是必需品，而不是奢侈品；充足的睡眠是应该的，睡不着觉才是问题。
本书即是针对各式各样的睡眠问题，提出了各不相同的解决办法。
本书作者提摩西·J.夏普是位临床咨询心理学家，有多年的实务经验，他针对现代人的睡眠困扰，提供正确的认知与有效的解决策略，以帮助读者改善自己的睡眠品质。
例如：第一，良好的睡眠是健康与快乐的基石。
如果认为充足的睡眠是在浪费时间，而宁可把时间用来工作与追求成功，那么。
最终受害者还是自己。
第二，以睡眠为优先。
睡眠是一种过程。
而不是静止的。
因为睡眠可以消除身体与心理的疲惫，可以恢复活力，并且可以重新整合架构记忆力和理解力。
第三，如何解决睡眠问题？
例如多做运动与活动。
以爬楼梯代替搭电梯，看来似乎是微不足道的小事，但所谓“勿以善小而不为”，日积月累·每次活动的水滴都可汇聚成优质睡眠的活水。
第四，建立睡眠规律。
例如不熬夜、不日夜颠倒，要养成良好的“睡眠卫生习惯”。
这是改善睡眠品质的有效方法之一。
第五，建立正面的、健康的思考，并控制忧虑。
专家一致认为，有几近80%的失眠症是由沮丧、忧虑、焦虑、压力，甚至夜晚仍无法使大脑放空与停止心理活动所导致。
所以要学习“放空”，并多采取正面思考模式来帮助自己避免产生忧郁。
第六，坚持与练习。
自认与书上的情境类似时，“心动不如行动”，赶快付诸行动加以练习，来创造优质睡眠，提升生活品质，迈向幸福的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<天天好睡眠>>

内容概要

盯着天花板，脑子直打转，怎么样都睡不着？
夜里总会醒来好几次，而且很难再入睡？
狠狠睡上一大觉，怎么反而越睡越累？
你常为工作或其他活动牺牲睡眠吗？
爱睡觉的人就是懒惰虫吗？
　本书为你解决一切关于睡眠的问题。
针对现代人的睡眠困扰，提供了可行的安睡计划，教你在饮食运动、作息规律、情绪与观念调适等各层面，建立正确的睡眠认知、养成良好的生活习惯，以最有效的策略，改善睡眠生活的质量，拥有还睡眠、享受健康快乐的人生。

作者简介

提摩西·J.夏普，临床咨询心理学家，专攻睡眠问题、痛苦治疗、焦虑和忧郁症治疗。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

推荐序 享受好眠人生前言 睡得好，多美妙第1章 了解睡眠的必要第2章 以睡眠为优先第3章 注意饮食第4章 积极运动与活动第5章 学习放松第6章 建立睡眠规律第7章 做好时间管理第8章 发展健康想法和控制忧虑第9章 处理情绪、人际与健康问题第10章 坚持与练习后记 进一步的帮助与技巧结论

章节摘录

均衡的饮食均衡饮食是每个人都应该追求的目标，因为不论从短期或长期观点来看，它都是好处多多。
均衡饮食可以提升我们的健康与幸福，像拥有更多的精力与更佳的睡眠等。
而追求均衡饮食的基础则在于要确定自己适量地摄取了每一大类的食物，而且没有偏食的习惯。
例如，脂肪和糖类虽然一般都建议不要吃太多，但适量地摄取依然是必需而且重要的。
适度才是关键只要能适度地摄取，大部分的食物对人体都没有什么坏处。
然而，确实有些食物要多吃，有些则要尽量少吃。
更明确地说，你的主要饮食中应该包含面包、谷类、水果和蔬菜，而其中最重要的类别是蔬菜和水果，因为它们能提供人体大部分的饮食营养，而且一般人对于这些有益生命的基本食物，都有普遍摄取不足的现象。
另外，我们还要摄取足够的蛋白质。
红肉(如牛肉、羊肉)、白肉(如鸡肉、鱼肉)以及乳制品的蛋白质含量都相当丰富。
有些人认为应该避免食用牛奶、乳酪或酸奶之类的食物，因为这些食物含有高卡路里，会使人变胖，但这不完全正确。
虽然这类食物相对来说卡路里较高，却也包含了维护人体健康不可或缺的维他命和钙质。
最后很重要的一点是少吃脂肪、油类和糖类。
奶油、乳玛琳、油(特别是多元不饱和油)及糖，虽然也是均衡饮食的必要部分，但其营养成分有限，热量却颇高，所以摄取的分量需要加以节制。
记住，饮食摄取的重点在于均衡。
当人体不需要太多这类食物时，你就没有必要在饮食中加大它们的分量。
事实上，只要你能均衡摄取各种类别的食物，就可以在平时的饮食中摄取到身体所需的足够脂肪和油类了。
吃多少？
什么时候吃？
除了要每天均衡摄取各大类食物，一般也建议少量多餐，避免一次吃太多。
试着将一天的进食量分散，或许可以在早上和下午时，各增加一次点心时间(如水果和蔬菜)；将三次正餐的量减少，至于丰盛大餐就等到特殊场合再来享用吧。
虽然我并不相信有什么特定的食物可以促进或损害睡眠，不过倒是有些与睡眠相关的其他饮食习惯值得考量，像大部分专家都主张不要一餐吃太多，尤其是入夜后、临睡前更要避免。
因此，建议你把一天的主餐放在中午，晚餐则要吃得少一些、清淡一些。
然而我们都知道，这种建议对许多人来说并不实际。
一般人还是喜欢把正餐放在晚上，因为在忙碌的一天过后，这是唯一可以轻松地和家人或朋友共同进餐的时刻。
唯有这一餐，大家才有闲暇坐下来慢慢享用品尝，不用赶着回去工作。
不管怎么样，如果你还是喜欢享用一顿丰盛而悠闲的晚餐，只要注意别太晚吃就行了。
一般说来，晚餐至少应该在睡前两个小时吃完。
酒精饮品“饮食”二字，包含了人们所吃的、喝的、吞的任何东西，所以我们接着就来谈谈饮酒的问题。
借由酒精饮品(如“睡前一杯酒”)来帮助睡眠是相当普遍的做法。
在西方社会中，以喝酒来做自我医疗并不足为奇。
许多人除了在社交或欢乐场合中饮酒，还习惯用酒精来处理压力、焦虑甚至睡眠问题。
酒精会被用来诱发睡眠的另一个原因是这么做真的有效。
晚餐中或晚餐后喝上一两杯酒，通常都能使人像吃了镇定剂一样舒缓下来。
不过也有许多人尽管在睡前喝了酒，还是一样睡不好。
保罗第一次来找我时，提到自己每天吃晚餐时至少会喝一到两杯的酒，而且他可以保证，喝酒确实能

帮助他解除忙碌压力，得以入睡。
然而，他还是抱怨自己常常睡不好，他犯失眠已经超过20年了，除非求助以获得更多睡眠，否则他再也受不了了。
保罗正好是一种典型的案例——固守着某种方法(这里是指喝酒)，但睡眠问题(失眠)却从未因此改善。
事实上，他所使用的方法根本没有任何长期的效益。
既然如此，为什么这些人在长期饱受失眠与疲累的煎熬后，仍然相信酒精能对他们有所帮助呢？
答案就在于酒精会造成一种似是而非的效果。
就如一般所知，酒精是一种松弛剂和镇静剂，也就是说，酒精可以使人放松心情(这是我们都能确定的)。
但是这种放松的效果，只有在喝下特定的分量时才能产生，一旦喝得过量，酒精就可能让人解除抑制，开始受刺激而兴奋起来。
曾经喝醉的人，应该都有过类似的经验，虽然每个人的酒量各不相同，大部分的人在喝下一两杯酒后，心情都会觉得放松下来；但要是再喝个三四杯甚至更多，就会越来越清醒、越来越兴奋，整个人会显得比较有自信，也更有警觉性。

后记

在这一部分里，我们要来想想，你在哪里可以找到更多的帮助，同时再为你补充一些特殊情境下的睡眠建议，这其中包括：时差反应。
轮班制工作带来的睡眠问题。
被新生儿剥夺睡眠的问题。
这些个别的问题，应该都可以适用本书提到的各种方法；不过也有一些根据基本概念稍加修正的小秘诀，值得你尝试一下。
到哪儿寻求更多协助某些特定的处境，目前已知可能是本书策略无法照顾到的：如果你非常努力、坚持地执行计划中的每一个方法与技巧，却仍感到苦恼或睡不好，那你可能需要专家的协助。
如果你有其他严重的健康问题，或是正在服用大量药物，建议你也要寻求专家协助。
如果你认为自己可能有任何第9章所描述的心理病症(如忧郁症或某种焦虑症)，也应该去寻求专家协助，找出有效的治疗方法。
有些人知道自己需要帮助，却不知道到哪里去找。
很多人最常问我的一个问题就是：“我应该到哪里去找一个符合我需要的专家？”遗憾的是，对于这个困难的问题，我们并没有简单的答案。
重点是你要记住，如果你无法一开始就找到自己想要的东西，那就再试一次。
不过，还是有一些指导原则应该能帮助你比较容易找到理想的专家。
不用怕，多找几个医生或心理专家谈谈，直到找出最适合自己的人选。
治疗的方法有很多种，所以睁大眼睛认真寻找吧！
决定自己想要什么、需要什么首先，你要做的就是：仔细想想自己到底想要什么或需要什么？
而这个问题的答案，往往远比一般人所了解的要复杂。
例如，有些人在执行安睡计划时，极为疲累、饱尝挫折，所以他们说服自己什么都值得一试，而开始这场冒险旅程，决定要为自己的问题找到解决方案——只是，解决方案并不见得都是直截了当的。
因此，在你决定想从这场治疗中得到什么的时候，你要先问自己：我是否已经准备好相当程度改变自己的生活形态了？
如果你还是想这么做却无法独力完成，请继续往下读。
你也许会考虑找个临床心理学家帮助，他们受过专业的训练，可以借由改变行为与认知(思考)的方法，帮助人们达到某些实际的目标，如睡得好一点。
然而，在读过本书之后，如果你判断这种方法并不适合你，你也还有许多其他的选择。
唯一的问题是你可能已经试过这些选择，却徒劳无功。
如果你真正想要的是“快速修正法”，例如服用让你更快入睡、睡得更沉的药物，但你就要找家庭医师谈谈，评估有哪些可行的选择，而且衡量各种药物的优缺点。
要小心，药物并非永远像人们所期望的那么有效，如果一开始时很有用，时间一久可能也会越来越失效。
你的家庭医师也要能引介你去看适合的睡眠门诊。
在一些教学医院或大型医院之中，都有睡眠门诊，这里有精通睡眠治疗的专家和技师驻守。
睡眠门诊虽然不见得能解决所有人的问题，但还是能提供给患者相当大的帮助，以辨识出呼吸暂停(严重的打鼾)等这类可以治疗的睡眠问题。
虽然有这类毛病的人在所有睡眠问题人口中占的比例并不大，却会极度干扰睡眠，使人心生沮丧。
所幸，这些毛病显然是可以顺利治愈的，只要去看个睡眠门诊，将能帮助你尽快厘清问题。

媒体关注与评论

假如你认为睡眠也是一种财富的话，这便是一本不错的理财参考书。
——台大医院　李宇宙本书是针对现代人的睡眠困扰，提供正确认知与解决策略，帮助你有效地改善睡眠品质。
——台湾睡眠医学会理事　蔡政做个快乐的睡美人吧！
虽然我们没有必要像童话故事中的睡美人一样整天睡觉，但是正确合理的睡眠时间是保持健康美丽肌肤的关键。
学会正确的睡眠，就是选择了健康、选择了快乐！
——时尚插画师　胖兔子粥粥

编辑推荐

《天天好睡眠》由中国工人出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com