

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

图书基本信息

书名：<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

13位ISBN编号：9787511328168

10位ISBN编号：7511328164

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：郜启扬

页数：176

字数：180000

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>

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

前言

人类可以不睡觉吗 美国加利福尼亚大学的科学家在《自然》杂志上发表报告说，在动物界，小虎鲸和宽吻海豚可以在出生一整月不睡觉，而它们的妈妈为了看护幼崽，在这期间也不合眼。

这一发现让许多人兴奋不已，有朝一日，人类是否也能如这些动物一样，不用睡觉也精力充沛呢？

然而，答案令人沮丧。

科学界的结论是：没有动物可以不睡觉，区别仅在于因生存条件、环境的优劣和新陈代谢的不同，决定了各种动物的睡眠方式、睡眠地点和睡眠时间有差别。

小虎鲸和宽吻海豚刚出生时不睡觉是为了适应生存环境，避免在睡觉时受到伤害而形成的特殊生活习性，此类特例没有普遍性。

即使是在一般人看来最为“吃苦耐劳”的大雁，在长途飞渡大洋时，暂时滑翔期间的休息也不可缺少。

很多候鸟迁徙时由于要“赶路”，虽然睡眠时间减少了，但中途也要停下来休息打个盹。

看来，我们就别再打可以不睡觉的主意了。

人的一生约三分之一的时间在睡眠中度过。

睡觉和吃饭喝水一样是生存的基本要素，是人类千万年来形成的一种习性。

长时间不睡觉可使人头昏脑涨，记忆力变差，精神涣散、心跳加快、办事效率下降、脾气暴躁，甚至出现幻视、幻听、免疫力下降，并可能引发高血压、糖尿病等严重的慢性疾病。

心理学家也通过实验考察睡眠的意义。

他们找到两条同样健壮的狗作为实验对象。

其中一只让睡不让吃饭，另一只既不让睡也不让吃饭。

结果前一只狗坚持了30天才死去，后一只狗仅10天就死了。

由此可见睡眠是多么重要！

英国广播公司（BBC）曾经举办过一场真人秀游戏节目，主办者将其命名为《看谁清醒到最后》，实际上就是看看谁能坚持不睡觉的时间最长。

经过7天共178小时痛苦的清醒，19岁的英国女孩克莱尔最终胜出，但是“困到最后”的她已经哈欠连天，几乎到了站着都能睡着的程度。

既然睡眠对于人类实属不可或缺，那么失眠显然对身体极为不利，难以入眠的夜晚更让人不堪其扰。

“转朱阁，低绮户，照无眠。

”豪放派诗人苏东坡在无眠之夜，心境竟也如此灰暗！

无眠的孤独与冷清引发悲欢离合、仕途苦闷的感慨。

可见，失眠是一种普遍现象，以东坡之豁达，亦在所难免；至于很多长期承受着种种压力的现代人，失眠已成为难以摆脱的顽疾。

黑夜似铅，无眠如魔。

清冷的夜空下，失眠在剥夺了人类最基本也是最重要的需求。

这个过程令人备受煎熬，后果更为恐怖——想想失眠者第二天的状态吧，必定是精神不振，四肢全身乏力，影响学习、影响工作。

大多数失眠者的生活质量都明显下降，幸福感更与之无缘。

失眠也是人皆有之的经验——几乎每个人都曾尝到过失眠的滋味。

有些人看上去睡了八个小时，但是醒来后还是很累，整夜翻来覆去，睡眠质量很差。

其他一些人可能很快入睡，但是很早就醒来而且接下来的时间就睡不着了。

睡眠问题各种各样，而其问题原因也同一样种类繁多。

至于习惯性失眠，也不是小概率事件。

流行病学研究显示，美国有三分之一的成年人存在睡眠障碍，日本为21%、，加拿大为17.8%、，芬兰为11.9%、，法国为19%。

据中国睡眠研究会的一项调查报告称：中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

生率。

睡眠问题，已被世界卫生组织定为影响人们心身健康和长寿的十大危险因素之一。

为引起人们对这一情况的重视，国际精神卫生和神经科学基金会2001年曾发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年春季的第一天（3月21日）定为“世界睡眠日”。

失眠所带来的问题绝不仅限于睡眠本身，而是“牵一发而动全身”，低下的睡眠质量，会导致一系列身心的不良状况接踵而至。

据世界卫生组织对14个国家两万余名失眠者进行调查，发现这些人100%存在不同程度健康问题，如下表所示：告诉你，剂量会越用越大，效果会越来越差。

一言以蔽之，化学或生物的药物不可能从根本上解决失眠问题。

原因很简单，失眠从本质上说属心理问题，作为抑制剂的药物只能治标，不能治本。

至于这类药有副作用且会成瘾更是尽人皆知的事实。

本书推介一种以自我催眠术为主体的应对睡眠障碍技术。

它功效显著、持久且绝无副作用，不仅能改善睡眠质量，还可有效地调节身心。

事实上身心状态的良好对促进睡眠助益颇多。

本书不仅仅是有关睡眠与失眠的知识读物，它更是应对失眠问题的一套解决方案，一套技术流程。

其主要特点包括：直奔主题——没有艰涩的理论介绍，没有冗长的原理分析。

从开篇到结束只有一个主旨：解决你现实面临的失眠问题。

按部就班——首先自测失眠状况，接来自我描述症状、自查失眠原因、自定改善目标。

第二步是介绍自我催眠技术以及在失眠问题上的具体应用。

最后是简单介绍一些其他应对失眠的辅助方法。

双管齐下——既讲道理，更重技术。

人性的弱点之一是，道理不明白自然不行，明白了道理也不一定做得到。

当然，要改变自己，还得靠具备可操作性的技术。

共同参与——阅读本书，你不应是也不会是一个旁观者。

每一个章节，你都是一个参与者。

比如说，测试你的失眠状态你要参与，分析你的失眠原因你要参与，制定订你的睡眠目标你更要参与。

至于自我催眠操作部分，更不可能置身事度外。

好的，现在就让我们开始战胜失眠之旅。

我们能做出的承诺是：这个旅程是简洁的、愉快的，更是富有成效的。

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

内容概要

《催眠10分钟，酣睡到天亮》详细介绍自我催眠术，并提供多种简单易行的具体方法，让各种类型的读者都能够找到最适合自己的催眠方式，又到自己进入意识恍惚的状态，在短时间内迅速入眠。这是一本针对失眠问题的“解决方案”，安全、高效、无需药物、适用性强。

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

作者简介

国内资深心理学家，主要研究方向包括催眠术、催眠疗法、情绪心理学等。
现任职于扬州大学教育科学学院，副教授、硕士生导师，中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家，长期从事心理学教学与科研工作。
著有《催眠术》、《催眠术教程》等。

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

书籍目录

序言 人类可以不睡觉吗？

- 一、 下药前，先对症：透析你的失眠症状
- 二、 睡好觉，很简单：每个人都有自我催眠的本能
- 三、 条条大路通向成功的自我催眠
- 四、 明确失眠的根源，摆脱失眠的困扰
- 五、 这些方法，能让你提高睡眠质量

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

章节摘录

版权页：插图：催眠术——一种将人导入意识恍惚状态的心理治疗技术。

恍惚状态是个什么样的状态？

精神放松、沉浸于内部体验（如想象、记忆和感觉）且与外界正在进行的事件相分离的状态可以称之为恍惚状态。

当人们进入恍惚状态之后，无意识的大门开启，这无论是对于生理疾病还是心理疾病的治疗，抑或人的自我完善，都提供了一个绝佳的平台。

恍惚状态并非只出现于催眠之中，在日常生活中，我们也每每进入恍惚状态，白日梦就是一个很好的例子。

催眠产生的恍惚与日常生活中产生的恍惚，在个体的主观体验上非常相似。

他们都会体验到时间的扭曲——通常的印象是，现实的时间流逝明显比平常快得多。

另外，有些被催眠者报告说，他们的身体形态发生了变化。

例如，他们的胳膊向外延伸了很长或者他们的身体似乎改变了位置。

处于恍惚（催眠）状态时，受术者暗示性增高，判断能力减弱，对催眠者的语言和态度十分敏感而对周围的刺激毫无感受。

在催眠者的暗示下可出现各种现象，如感觉缺失，错觉、幻觉、肌强直、肌麻痹、自主神经功能改变、年龄退行（行为表现如幼年时）和其他某些行X。

通过催眠者的暗示，在催眠解除后可完全忘记催眠中的体验。

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

媒体关注与评论

催眠术看似神秘，其实很简单，尤其是自我催眠，更是每个人都拥有的心理潜能。只要掌握了几个简单的催眠技巧，就能让恼人的“不眠之夜”永远离你远去。

——网友

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

编辑推荐

《催眠10分钟,酣睡到天亮》让我们认识到催眠术看似神秘，其实很简单，尤其是自我催眠，更是每个人都拥有的心理潜能。

只要掌握了几个简单的自我催眠技巧，就能让恼人的“不眠之夜”永远离你远去。

<<催眠10分钟，酣睡到天亮>>

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>