第一图书网, tushu007.com

<<幸福睡眠法>>

图书基本信息

书名：<<幸福睡眠法>>

13位ISBN编号：9787514202922

10位ISBN编号：7514202927

出版时间：2011-11

出版时间：印刷工业出版社

作者：李东衍

页数：192

译者：千太阳

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福睡眠法>>

前言

什么样的人能成功？
可能大部分人的回答是，为了实现梦想，设立明确目标，不惧失败、不断挑战、坚持不懈、敢作敢为的人。
此外，还有不断发掘自我潜力，能妥善处理人际关系的人。
再有就是那些天生命好的人了。
这些回答都对，只是忘了一类人，那就是每天都能睡个好觉的人。
一生没睡过一个安稳觉的人，成功概率接近于零。
当然，我不是说要想成功就天天蒙头睡大觉。
严格来讲，长时间赖在床上不是睡眠，只是懒惰、颓废和自暴自弃而已。
贪睡的人为了睡觉而睡觉，这样的人睡多长时间就等于虚度多少光阴。
入睡觉是为了更清醒。
换言之，睡觉是为了醒来之后能更加积极地活动。
如果睡不好觉，人的运动机能会下降20%，认知机能会下降30%。
简单地说，没有好睡眠，就很难取得成功，即使成功了，自己也感受不到其中的乐趣。
只有好睡眠才能让人生更幸福美满。
我之所以要写这本书，是因为我亲身经历过无法入睡的痛苦。
只有经历过这种痛苦的人，才能理解辗转反侧、彻夜难眠的真正含义。
为了摆脱失眠的困扰，我翻遍了与睡眠医学相关的所有书籍，并未从中获得多大帮助。
大多数睡眠理论中提出的建议主要强调硬性条件，例如准备柔软舒适的寝具、营造安静的环境或避免压力过大等。
但是这些所谓的建议不是废话吗？
如果做得到谁会不这么做？
如果做不到自己又能怎么办？
那些无法拥有这种睡眠环境的人就应该忍受失眠之苦吗？
提出诸如此类的质疑后，我得出的结论是，硬性条件与睡眠质量之间不存在必然联系。
床铺不舒服，睡不好觉；一想到公司要裁员就心里不安，睡不好觉；总是担心未来，睡不好觉。
这些所谓的理由根本经不起推敲。
天塌了也有能安然入睡的人，大半辈子骑在马背上的成吉思汗就是如此。
好睡眠不需要什么前提条件。
既然如此，为什么还有入睡不着觉呢？
其实，拥有好睡眠的关键在于不受外界影响的心态。
能睡好觉的人不是圣人，他们遇到紧急情况也会慌乱，但是马上就能自己调整过来。
谁都有一时睡不着的时候。
那些最终取得成功的人，能在短时间内恢复正常睡眠。
这本书以好睡眠与硬性条件和外部环境无关为前提，与大家探讨拥有好睡眠的各种方法。
我在工地现场干活儿时，免不了一身灰土。
午休时间，我照样能和那些民工大叔一起，在水泥地上睡着，而且睡得很舒服。
好睡眠与外部条件不存在必然联系。
有人住在宽敞舒适的豪宅睁着眼睛等天亮，有人睡在简陋的农家院安睡到天明。
公司裁员，眼前一片迷茫；考上理想的大学，万分激动。
一个人一生中会遇到各种起伏，如果让这些成为失眠的理由，我们就没法睡觉了。
谁都无法剥夺一个入睡觉的权利。
可以说，睡眠权是上帝赐予每个人的基本权利。
无论白天经历了什么事情，晚上都可以睡好觉。
只有这样，第二天才能以饱满的精神状态，向世界问好。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《幸福睡眠法》将通过不同类型的睡眠方法，让您体验每天的幸福变化。

《幸福睡眠法》包括：摆脱失眠要正确理解失眠症；不同的失眠患者有不同的睡眠法；睡眠也有管理方法；假性睡眠——最好的疲劳恢复剂；用五小时睡眠法延长十年寿命。

作者简介

李东衍，韩国首尔人。
2002年5月开始罹患失眠，为了克服令他痛不欲生的失眠症，他开始搜集相关资料，通过翻阅大量书籍，尝试了各种手段和方法，最后他发现失眠症是一种精神病。
找到病因后，他慢慢摸索改变睡眠方法，逐渐摆脱了失眠。
不仅如此，他还积极帮助周围受失眠症等睡眠问题困扰的人。
为了帮助更多的人走出失眠症的痛苦，他现身说法创作了本书。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福睡眠法>>

书籍目录

前言 成功源于良好睡眠
第一章 睡眠，了解多少，享受多少
谁都可以熟睡
我要安眠药！

睡眠的五个阶段
15分钟的秘密
因为做梦没睡好觉
TLp．做梦是否能释放压抑的性欲？

虚无的失眠症
睡眠是上天赋予人类的天赋和权利
压力不是睡眠的天敌
不要追求完美的睡眠
TLp．睡眠与晨问做爱
意志能克服失眠症
香薰睡眠疗法
用香薰护理提高睡眠质量
不要依赖安眠药
TLp．有关睡眠的误区
主祷文与六字箴言
谁都能在熟睡中享受自由
根治睡眠困扰
TLp．羡慕农夫的国王
自我催眠法
第二章 细心呵护睡眠
如何克服失眠症
睡眠障碍的四种类型
难以入眠的A型
入眠快、易醒的B型
无法熟睡的C型
TLp．周末补觉还是很困
梦中邀游的D型
改变人生的四种睡眠法则
清空心绪，带来成功和好睡眠
成为善于想对策的乐观主义者
尽情地休息
TLp．鸟叫产一噪声还是乐音？

建造心理防卫墙
第三章 改变日常点滴，快乐每一天
快乐每一天从改变细节开始
摆脱烟瘾
一杯咖啡决定一生
洗热水澡的好处

制造愉快的疲惫感
饭后要适当运动
吃好就能睡好
确保睡前两个小时结束就餐
醉酒入睡≠借酒入睡
饮食和睡眠
TLp．什么叫五色食品？

晚饭要吃碱性食物
打造全新的生活节律
用心管理体内的生命活动周期
每天从晒太阳开始
睡前大笑一场
尽情打哈欠
睡硬板床更好
学会倒着数数儿
TLp．生物钟的这作原理
容易睡着的睡姿
第四章 小睡有助于恢复疲劳
小睡需要饮食调节
小睡：快乐出游
用饮食提高小睡质量
定期禁食长期少食
“三少”帮助提高睡眠质量
用最短的睡眠时间体验最好的睡眠效果
小睡是大脑的休息时间
30分钟午觉
说睡就睡，没问题
上下班路上尝试小睡
第五章 征服睡眠，赢得成功人生
减少睡眠，延长人生
短时间睡眠更有益身体健康
可控制的睡眠量
最佳睡眠时间是五个小时
五个小时，为什么？

TLp．清除疲劳的呼吸法
改变身体节律
以30分钟为单位调整睡眠时间
睡眠求质不求量
打破凌晨，改变人生
“时”半功倍
凌晨起床，迎接精彩人生
在凌晨找同10年人生
凌晨速读
快乐早餐，快乐一天
快醒来，面对现实

第一图书网, tushu007.com

结语 睡眠法决定人生

章节摘录

版权页： 各位读者在阅读本书的时候，一定会搜寻高质量睡眠的前提条件。
现实生活中，就算无法满足这些条件，我们也可以进入甜美的梦乡。
因为我们在进入睡眠状态时，所需要的只是自己的意志而已。
所以，睡眠是人类生来就有的权利，是无法相互影响或转让的。
影响我们睡眠的四大因素是疾病、压力、环境、精神。
这四大因素虽然可能干扰我们的睡眠质量，但是通常不会持续太久，因此这些并不是导致我们长期失眠的根源。
’压力被大众普遍认为是夺走他们优质睡眠最主要的敌人。
可是，对于睡眠来说，压力既可能是毒药也可能是良药。
有些人因为压力而夜不能眠，也有些人因为压力却睡得更熟。
实际上压力并不是睡眠的敌人，而是刺激大脑在睡眠过程中产生灵感的媒介。
人类处于睡眠状态时，大脑不会感到任何压力，反而会自动寻找克服压力的方法。
所以，消除庄力才能安心入睡的说法是完全错误的。
生活中，我们的压力来自于日常琐事、工作、考试、求职等各个方面。
睡前消除所有的烦恼和压力是根本不可能的。
改变思考方向，寻找缓解压力的方法才更实际。
如果一名精神病患者担心自己睡眠不足，那么我们可以初步断定，他并不是通常意义上的精神病人。
因为，患有精神病的人不会认为自己有睡眠障碍。
如果因睡眠障碍总是感到不安，那么多半是心理问题造成的。
通常意义上的失眠症其实并不一定是不好的“ 疾病 ”。
一般情况下，人们在感到压力或碰到难以忍受的事情时，才会出现失眠症状。
当人们面临结婚或离婚、育儿、处理人际关系等问题时，会把这些问题归为“ 失眠 ”的诱因。
人们一旦发现导致失眠的原因，会习惯性地回避这些问题，但如果我们不集中精神解决，这些问题会一直存在。
因此，当出现失眠的症状时，我们不应该选择逃避，应该鼓足勇气去面对并想出解决问题的方法。
养成这样的好习惯才能在与失眠的斗争中取胜。
据说，无论多么顽固的失眠症，只要一到战场就会痊愈。
有比战场更恶劣的“ 睡眠环境 ”吗？
绝对没有。
有比战场压力更大的“ 工作环境 ”吗？
绝对没有。
看看那些战场上的士兵吧！
他们能在枪林弹雨中进入梦乡，甚至睡到流口水，还有的人打完仗后穿着血淋淋的战袍，席地而睡。
参加过越南战争的L上士回忆说，越战时他们连续好几天夜以继日地赶路，所以许多士兵都处于严重缺乏睡眠的状态。
几天后，有些士兵甚至一边睡觉一边跟着部队行进。
令人惊奇的是，这些“ 梦游者 ”在看到障碍物时会避开，离大部队距离稍远时也会马上归队继续前进。
追求完美睡眠的人，只要睡眠环境稍微与自己的期待不符，就会出现失眠症状。
“ 我要睡七个小时。
”“ 晚上九点之前必须睡觉。
”“ 必须睡在家里的床上。
”这种想法越强烈，晚上难以入眠的次数越多。
例如，有人每天规定的睡眠时间为七个小时，实际只睡了六个半小时。
虽然没什么本质上的差别，可是由于总惦记着相差的半个小时，就会觉得自己没睡够，一直瞌睡连连

。
有些人出去度假，因为没法睡自家的床，就会辗转反侧。
这些人都是过分追求完美睡眠的人。
追求完美睡眠的情况，常发生在心智脆弱的人身上。
心智脆弱的人通常害怕自己无法应对外界的变化和挑战。
当今社会，由于心智脆弱而追求完美的人日渐增多。
过去的大家族里，几个孩子挤在一间屋子里睡，从没听说过谁失眠了、睡不着了。
现车，一个家庭中，独生子女都有自己的房间，他们习惯了舒适的睡眠环境，稍微有一点儿噪声就睡不着。
从小到大都是一家人焦点的这一代人，进入社会后处处碰壁，因此时常会感到紧张不安。
从这一层面分析，现代人的失眠症已经成为不容忽视的社会问题。
良好的睡眠有助于大脑代谢活动的正常进行。
脑代谢率变低，人处于睡眠状态；脑代谢率变高，人处于清醒状态。
通过体温可以发现大脑代谢的旺盛程度。
大脑代谢率变低时，消耗的能量少，体温降低。
因此，正常人人眠时体温会降低1～2℃，而失眠症患者在生理或心理上会始终保持清醒状态，无法熟睡。
一般情况下，睡觉前，每个人都期待自己能睡个好觉。
失眠症患者恰恰相反，他们总是担心今天晚上睡不着。
这种忧虑使大脑一直保持清醒状态。
这时应该稳定心神，也就是要通过意志调节自己的心情。
试着调动快乐积极的情绪，使心情变好。
躺在床上的瞬间，人开始进入睡眠状态。
在这段时间，大脑产生的联想和记忆碎片会以梦的形式出现，自我意志能在一定程度上改变梦的方向。
在人眠初期，不要让大脑产生对失眠的恐惧，试着回想美好的记忆，对顺利入睡有一定的帮助。
始于日本的晨间做爱迅速风靡世界。
晨间做爱和晚间做爱，哪一种更有助于睡眠？
一般来讲，男性倾向于晨间做爱，女性倾向于晚间做爱。
但现代社会，女性和男性一样，也要外出工作，因此女性逐渐对晨间做爱表现出积极的态度。
晚上早睡，晨间做爱对男女都有好处。
法国作家西蒙·德·波伏娃曾说过：“对女性而言，男性的熟睡，是一种得到满足后的背叛行为。”

后记

优质睡眠是享受美满人生的前提。
不珍惜自己的过往成就，总是抱怨自己不幸的人，都睡不好。
睡得多不等于睡得好、睡得香，睡醒之后心情好，才算睡了个好觉。
　睡眠是个奇妙的东西。
凡事付出的多，收获的就多。
睡眠恰恰相反，越努力去睡，越睡不着。
睡眠不是靠努力争取得来的，要想睡着就得顺其自然。
更重要的是，要认识睡眠的真相。
如果没有空气，人就无法生存，可人们虽然忽略空气的存在，却能自由呼吸。
　睡觉占据了人生三分之一的时间，可见睡眠的重要性。
睡眠是上帝赐予人类的祝福，是人生的中心。
如果睡不好觉就无法取得成功，即使勉强成功了，也感受不到人生的乐趣。
就算人生不符合自己的期待，只要每天能睡个好觉，照样能轻松生活、快乐度日。
　睡不好觉的人即使从傍晚就开始睡，第二天也要睡到日上三竿。
能享受睡眠的人，作息时间比较规律，即使睡得很晚，清晨照样能早早起床。
　很多人虽然会熬夜工作，但是仍然能早起。
这些百灵鸟型的杰出入士是如何走在别人前面的呢？
答案就是之前提到的神秘的15分钟。
他们知道如何用最短的时间睡出最好的状态。
　睡觉不能只追求一觉睡到自然醒。
不只是语言学习或健身需要自我开发和自我管理，想睡得好也要掌握一定的技术要领。
就像人生需要正确的价值观指引一样，睡眠也需要正确的睡眠概念指导，根据实际情况认真经营。
　看完本书之后，如果你想改变自己的睡眠状态，就下定决心，制订计划，从今天开始作出改变。
首先，找一张白纸，写下自己的睡眠模式以及改善睡眠的具体步骤。
然后，暗示自己一定能成功。
从明天早上开始，不管提前10分钟还是提前30分钟，早点儿起床吧！
　睡得好的人通常性格好，生活也更滋润。
本书根据我的亲身经历、客观数据、实际案例，总结出自由控制睡眠的实用方法。
预祝所有读者都能享受睡眠，享受生活。
　为了改善睡眠。
下定决心　我属于哪种睡眠模式？
　睡眠模式中有哪些需要改进的地方？
　为了改变睡眠习惯，可采用哪些具体可行的步骤？
　写一个睡眠计划表。
　写一篇通过改变睡眠习惯实现理想的决心书。

<<幸福睡眠法>>

编辑推荐

《幸福睡眠法》将通过不同类型的睡眠方法，让您体验每天的幸福变化。
你是否难以入眠？
你是否睡得快，但也易惊醒？
你是否睡着后整晚噩梦连连？
……你是失眠综合症受害者！
资深失眠者亲历数年参详出的四大睡眠法则，让你用最短的时间享受想睡就睡、想醒就醒的幸福！

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