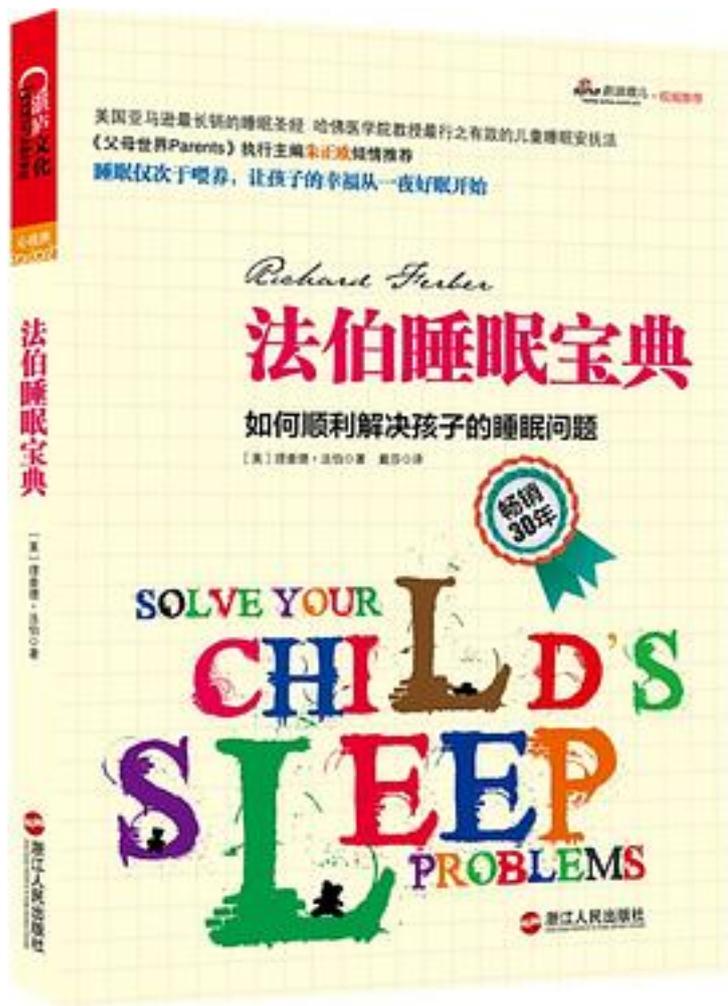


法伯睡眠宝典



[法伯睡眠宝典_下载链接1](#)

著者:[美] 理查德·法伯(Richard Ferber)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787213052385

孩子夜里总是很难入睡，半夜又总是醒来；孩子被夜惊、梦游、噩梦深深困扰；孩子上

课时总是昏昏欲睡；孩子睡觉打呼噜、尿床，还莫名其妙地撞头……为人父母，还未尝够亲子之乐，就被孩子的睡眠问题折磨得精疲力竭！

别担心，在美国畅销近30年的《法伯睡眠宝典》漂洋过海，带来了最著名的法伯睡眠法，为头疼不已的父母们一一解除烦恼。身为哈佛医学院教授、美国波士顿儿童医院儿科睡眠疾病中心主任的理查德·法伯博士运用大量的临床实例，详细具体地阐述了如何判断并逐一解决孩子的睡眠问题。让孩子睡得安稳，让父母睡得安心。

★美国最著名的法伯睡眠法，畅销近30年的永恒经典。《法伯睡眠宝典》于1985年在美国问世，之后历经再版，长销不衰。其著名的法伯睡眠法惠泽了无数美国家庭。

★理查德·法伯。作者理查德·法伯是哈佛大学医学院神经内科学副教授，美国波士顿儿童医院儿童睡眠障碍中心主任。其从事儿童睡眠障碍研究20余年，经验丰富，创造的法伯睡眠法在教儿童如何自己入睡方面效果显著。

★你家孩子总是很难入睡？或者总是在半夜醒来？你家孩子被夜惊、梦游、噩梦深深困扰？让孩子在上课时保持清醒有多困难？孩子睡觉打呼噜、尿床、撞头怎么办？——被这些问题深深困扰的父母们，《法伯睡眠宝典》将是你们的福音，它是最有效的儿童睡眠圣经。

★湛庐文化出品。

作者介绍:

理查德·法伯 (Richard Ferber)

★博士。哈佛大学医学院神经内科学副教授，美国波士顿儿童医院儿童睡眠障碍中心主任。

★从事儿童睡眠障碍研究20余年，其著名的法伯睡眠法风靡全美，在教儿童如何自己入睡方面效果显著。

目录: 致谢

中文版序 写给全世界父母们的儿童睡眠宝典

第二版序 让孩子的睡眠问题迎刃而解

第一部分 睡眠知识入门

第1章 解决孩子“天生”的睡眠问题

你家孩子天生就睡不好吗

如何判断儿童是否出现了睡眠问题

从了解睡眠的基本知识入手

第2章 关于睡眠，我们知道什么

非快速眼动睡眠

快速眼动睡眠

儿童睡眠阶段的发展过程

儿童睡眠周期

睡眠与觉醒规律

生物节律的重要性

第二部分 睡眠问题类型及解决方法

第3章 睡眠环境问题——引发睡眠问题的关键所在

由睡眠环境改变引发的睡眠问题

为何睡眠环境很重要

劣质睡眠环境

循序渐进法
整体矫正法与分步矫正法
戒掉奶嘴
关于孩子与父母一起睡的建议
循序渐进法收效不佳怎么办
判断孩子睡眠问题的基本准则
第4章 夜间哺乳——另一个引发睡眠问题的关键
你家宝宝的睡眠问题是由夜间哺乳导致的吗
由夜间哺乳导致的睡眠问题的解决方法
夜间哺乳的几个要点
夜间哺乳可能引发的疾病
第5章 黑夜恐惧症
儿童的焦虑感
睡眠恐惧
评估孩子的恐惧程度
如何处理孩子的黑夜恐惧症
帮助孩子减少恐惧、使其快速入睡的方法
第6章 腹绞痛及其他影响睡眠的疾病
腹绞痛
慢性病
夜间疼痛症状
药物导致的睡眠问题
大脑功能异常导致的睡眠问题
第7章 第一类作息紊乱问题——睡眠阶段问题
睡眠阶段
睡眠阶段的变化
青少年的睡眠阶段变化
第8章 第二类作息紊乱问题——其他常见作息问题
规律作息前提下的其他睡眠问题
作息不规律或不持续导致的其他睡眠问题
跨时区旅行导致的睡眠问题
第三部分 养成规律的睡眠习惯
第9章 帮助孩子养成良好的睡眠习惯
睡前相处
仰卧能降低婴儿患猝死综合征的风险
孩子应不应该跟父母同床睡
孩子和家长一起睡的小常识
双胞胎和多胞胎家庭怎么办
为孩子挑选他最喜欢的玩具或毯子
帮助孩子养成良好的作息习惯
第10章 如何给孩子设定限制
谁说了算
给孩子设定限制的困难何在
多种问题交织出现
给孩子设定限制的方法
给孩子设定限制的实例分析
第11章 作息规律与生理节律
睡眠阶段
昼夜节律与睡眠禁区
设定生物钟：如何确定自身的时间系统
个人差异：你是云雀还是猫头鹰
社会化剥夺了我们的睡眠
不同的睡眠问题影响不同的睡眠阶段
第12章 日间睡眠

日间睡眠的长度及时间点
取消日间睡眠的困难所在：过渡阶段产生的问题
孩子在家或在托儿所小睡
接受行之有效的方法
第四部分 非正常睡眠
第13章 非正常觉醒——说梦话、梦游、觉醒障碍、夜惊
非正常觉醒现象
患有非正常觉醒到底是什么感觉
非正常觉醒发生的原因：睡眠与觉醒的平衡
非正常觉醒的种类
评估非正常觉醒的状态：何时叫醒孩子比较恰当
如何解决孩子的非正常觉醒问题
非正常觉醒案例回顾
第14章 做噩梦
噩梦的概念及发生原理
孩子做噩梦时，家长应该怎么办
做噩梦与非正常觉醒
当孩子说“我做噩梦了”时意味着什么
第15章 尿床
尿床的原因
尿床的解决之道
第16章 怪异而有节律的动作
怪异而有节律的动作何时会出现
怪异而有节律的动作的具体表现
家长应该何时干预怪异而有节律的行为
怪异而有节律的行为出现的根源
怪异而有节律的行为的解决方法
怪异而有节律的行为的治疗效果
第17章 打鼾与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征
睡眠呼吸暂停综合征是怎么回事
什么导致了阻塞
睡眠呼吸暂停的治疗方法
有关睡眠呼吸暂停的注意事项
第18章 嗜睡症及其他导致嗜睡的原因
嗜睡症
嗜睡症产生的原因
嗜睡症的治疗方法
嗜睡症新药开发
其他导致嗜睡的原因
如何应对相对简单的病因
去睡眠问题治疗中心寻求帮助
• • • • • [\(收起\)](#)

[法伯睡眠宝典_下载链接1](#)

标签

育儿

睡眠

婴儿睡眠失调

儿童教育

睡眠管理

心理学

健康

方法论

评论

已经发现好几处非常明显的翻译错误了

最近在看《法伯睡眠宝典》，知道了自己为啥半夜醒来要玩半天手机（婴幼儿习惯于一种哄睡方式，他就只接受这一种了）；为啥困得要死想提前睡觉反而睡不着（一般临睡前人会进入非常清醒的状态）。在预防宝宝出现睡眠问题之前，先争取把自己的睡眠问题改了吧。

哭泣控制什么时候试试。。。下不了决心~

方法论和实际案例结合，值得以后拿出来再对照阅读

午睡不超过两小时且不要太迟，一天的时间够就可以，够不够看小孩精神头；要循序渐进不管是劝说还是改变睡眠习惯

美国人写的此类书不错，不但使人知其然，更知其所以然。里面一些探讨很有启发性，而且这本书对婴儿到儿童的睡眠问题，都有讨论。

#2015阅读记录#实操性比别的书强一些，值得一看。

法伯最出名的是训睡法，但没想到其实书是讲幼儿到青少年的各种睡眠问题的，又涨了一些姿势。

相比特雷西的程序育儿，这个稍显残酷了点儿……

法伯法十几天了什么时候才能有效，哎

内容涵盖了婴幼直至青少年时期遇到的睡眠问题，有理论依据，科普知识，实际操作方法。我的感觉，作者的着重点是作息规律的培养，而非简单的哭泣控制法，网络上传播甚多的睡眠训练都只看中哭泣控制法了。

家长对孩子的支持应该是平静的，让人信服的，要让孩子相信，家长可以掌控局面，可以确保他的安全。

推荐。。。

我很幸运，我的女儿不用训练自己学会了睡整觉。

这本更多是讲异常睡眠，所以我翻得比较快。而针对形形色色的不良睡眠，主旨是睡多了就少睡点，睡少了就多睡点。基本都是靠作息规律，行为主义的办法来解决，可以说是非常简单粗暴了。

没太大印象结合着西尔斯亲密育儿，反正那段时间也是能缓解一点焦虑。

还没试过里面的方法，都是自己摸索，还好小宝宝睡眠还算好。

孩子睡眠清醒是生物钟，因为大脑而不是胃，但是胃里空空孩子也睡不好，一小时哼唧一次要吃奶，你饿也睡不好。
先睡好，再说规律睡。如果白天能睡好，晚上也能睡好，睡就要睡充足。打扰切断孩子睡眠，会造成情绪问题。
睡不好是身体不舒服，可能是胀气，每次吃完奶拍嗝，每次，即便他没有不舒服症状。

用系统科学的方法解释和解决幼儿的睡眠问题，许多观点和中国的传统观念相悖，开扩了我的眼界和思维，并肯定了我一直以来的想法，孩子的作息习惯要从小培养养成，有睡眠质量的问题需要及时矫正，不能想着等他大一点自己就好了…这也是本书的中心思想。当然具体方法还得根据个人和家庭情况对症下药~

对3岁以上的孩子如何调整作息也有很多的讲解，也有具体的方法和案例

[法伯睡眠宝典_下载链接1](#)

书评

市面上大多数都是关注婴幼儿睡眠的书籍和文章，各种理论各种方法，然而讨论3岁以上学龄前孩子的睡眠矫正却非常的少。作为一个3岁+孩子的麻麻，直接跳过了里面关于婴幼儿睡眠的部分，只看了前两章关于睡眠的基本知识，以及7到10章如何做睡眠矫正。下面的笔记是关于7到10章睡眠...

用系统科学的方法解释和解决幼儿的睡眠问题，许多观点和中国的传统观念相悖，开扩了我的眼界和思维，并肯定了我一直以来的想法，孩子的作息习惯要从小培养养成，有睡眠质量的问题需要及时矫正，不能想着等他大一点自己就好了…这也是本书的中心思想。当然也没那么神，具体方法...

[法伯睡眠宝典_下载链接1](#)