

為什麼就是睡不著



[為什麼就是睡不著_下载链接1](#)

著者:周舒翎

出版者:大塊文化

出版时间:2012-6-1

装帧:平装

isbn:9789862133422

人生有三分之一在睡覺，睡眠心理師是一件特別的工作，透過這看似黑暗、沒有意識、

沒有活動的睡眠狀況，卻往往讓人對另外三分之二清醒的生活，有更多的瞭解與洞察。

楊建銘 / 國立政治大學・心理學系心智大腦與學習研究中心教授

半夜數羊，很多失眠的朋友，都會越數越清醒吧？由其是當神志昏沉中數呀數跳號了，會整個人本能的清醒過來：「哇，數錯了，重來！」

失眠不會是突然發生的，一定有「因」，才會造成長期擺脫不掉的失眠。如果不追造成失眠的來龍去脈，再多不同的安眠藥，逐漸加重的劑量，真的也幫不上什麼忙。作者周舒翎，一位嬌小的資深睡眠臨床心理師，身為女性的敏銳與細心，讓她抽絲剝繭的解決很多長期失眠朋友背後「想像不到」的真相。

書中的第二章起，不同真實個案，包含不同年齡層的男女老幼各種失眠困擾、職場上的競爭、裁員、責任制工時、受不了失眠辭職能不能有所改善？難脫身的人際糾葛、老人家帶小孫子、兒童和青少年睡不好的有口難言、創傷症候群……令失眠者讀來感同身受外，最重要的是周舒翎給了失眠朋友按部就班的可行解決方法。

我們一天到底要睡多久才夠？

才會覺得隔天有精神，能好好工作呢？

一個人的睡眠量，每天差不多都相同，就猶如你吃飯一般，不會今天吃2碗，明天吃10碗，你能吃的飯量差不多每次都相同，所以睡眠量也是每天穩定在一定的量上，所以才會被叫作睡眠的「恆定機制」。

但人與人之間的睡眠量就因人而異了，不會有個硬性的標準規定，要求你一天應該要有多少的睡眠量。也許每年的統計數字會告訴你：現代人現在平均睡眠量是多少，或是如果不睡多少多少，身體就會如何如何……但不代表你應該也跟他們一樣，你可以找出屬於自己的睡眠量，然後儘量不熬夜的好好睡。

只要睡眠的時數，能讓你精神翼翼應付白天的生活、上學、上班的體能就足夠了。比方拿破崙可以一天只睡4小時，就能為法國打下大片江山，你也可能跟他一樣是「少眠族」；而愛因斯坦可能就需要天天睡上11小時，才能發明相對論出來，所以「多眠族」也是可以成大事的。重點是在找出屬於你自己的睡眠量，每天讓自己充份睡好，不要欠下了一屁股睡眠債，每天都在跟嗜睡抗衡，讓自己工作效率不佳，脾氣不好的過一天又一天。

要好好睡上一覺，擺脫失眠之前，一定先了解睡眠是怎麼一回事，是怎麼發生的？一樣上床睡覺，或為什麼有人可以一覺到天亮？有人卻會淺眠易醒？多夢？或翻來覆去就是睡不著？透過睡眠中心心理師周舒翎以實際的臨床案例，介紹睡眠的三大神經生理機制：恆定機制、生理時鐘及清醒機制，知己知彼的擺平了這與生俱來的身心制衡，一覺睡到天亮，真的一點都不難。

作者介绍:

周舒翎

現任：中崙心理諮商中心、華人心理治療研究發展基金會 / 臨床心理師

學歷：

國立政治大學心理學系研究所 / 臨床及諮商組 碩士

資歷：

新光醫院 / 睡眠中心心理治療師

新光醫院 / 安寧病房兼任心理師

輔仁大學臨床心理學系 兼任講師

國軍花蓮總醫院精神科 / 臨床心理師

身為一名以睡眠為專長的臨床心理師，其實有一些幸福，利用睡眠困擾這個窗口，窺見許多個案的人生，讓我們可以此為出發點，展開人生旅程的探索及追尋，睡眠這人生三分之一的世界，卻道盡人生太多的故事。

臨床心理師不用藥，但「用心」去治療失眠個案的苦痛、個案所流的淚、發的脾氣，心理師悉心承受，希望將過去的淚水，轉化為人生往前走的力量，再創造人生的另一個不同的風景。

目录:

[為什麼就是睡不著_下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

评论

在书店好奇看的，书中关于如何入睡的方法挺实用~

[為什麼就是睡不著_下载链接1](#)

书评

[為什麼就是睡不著 下載鏈接1](#)