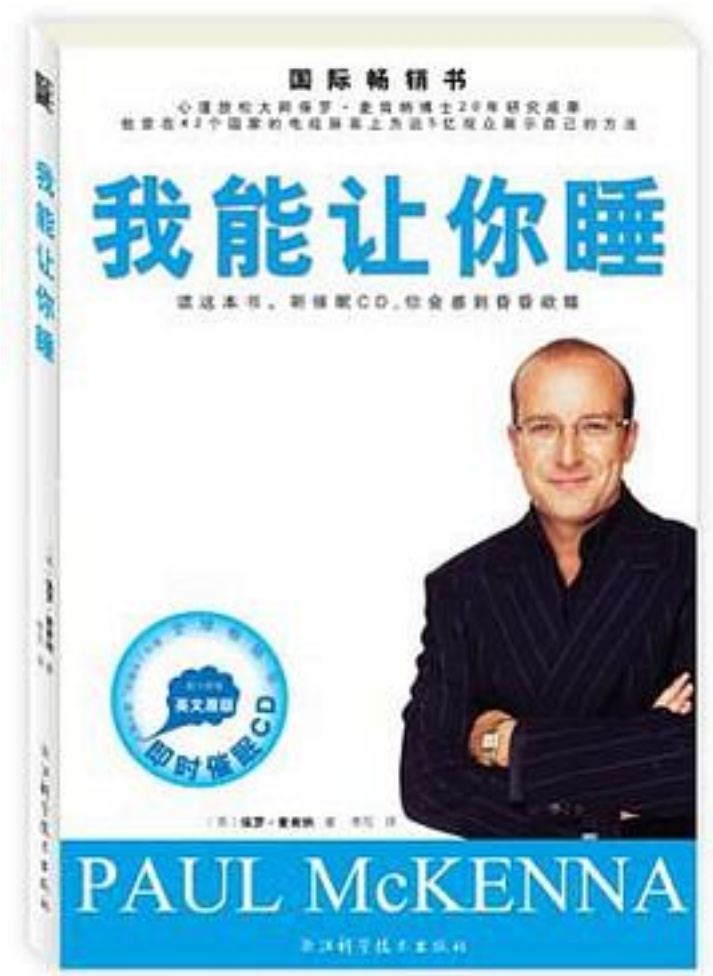


我能让你睡



[我能让你睡_下载链接1](#)

著者:保罗·麦肯纳

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787534139086

《我能让你睡》和附带的CD所讲的方法，要使你的生活发生巨大变化！如果你：失眠、睡不踏实、思绪烦乱、半夜醒来……那就请阅读这本书及附带的催眠CD吧！人一生

中有三分之一的时间需要在睡眠中度过，但是，现在有越来越多的人却饱受失眠之苦。国际畅销书作家兼心理放松大师保罗·麦肯纳博士花了20年时间研究如何解决睡眠问题，成绩斐然。他研究出一套简便易行的独特方法，人人都可利用这套方法改善睡眠质量。在《我能让你睡》这本书里，他让我们看到，一些轻松的练习和简单的思维及行为变化，就能对睡眠产生重大影响。这本书和附带的即时催眠CD里所说的一切事情，就跟我们坐下来当面催眠的效果一样。事实上，阅读这本书的时候，你也许就会感到昏昏欲睡了。

作者介绍:

保罗·麦肯纳，世界顶尖的催眠师。曾经帮助成百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。保罗是畅销书作家。主持的电视节目拥有有5亿的观众，通过一系列黄金时间的电视节目征服了美国观念。他的节目在ABC（美国广播公司）的黄金时间播出，应邀参与过《早安美国》、《娱乐今晚》、《第一直播》等热播类电视节目。

目录: 第1章 欢迎来到深睡眠的美好世界 你需要的一切全都在这里了
身心放松，你马上就能入睡 这方法为何管用 如何为自己的大脑编好程序 有意识思维
无意识思维 两种思维都要用 如何使用催眠CD 会有什么样的效果呢 体格方面的问题
假如已经在服用安眠药，该怎么办呢第2章 睡眠的关键一步：定时 睡眠与人体
人体天然的睡眠机制 睡眠周期是如何起作用的 人睡觉的时候实际发生的事情 轻度睡眠
慢波睡眠 REM睡眠 全部睡眠周期 这对我有何影响呢 如何重新设定睡眠周期第3章
小小的变动可使睡眠大大不同 锻炼与睡眠的关系 如何让锻炼简单易行 睡眠窒息
饮食方式决定睡眠质量 帮助睡眠的最好食物有哪些 神奇的睡眠化学物质色氨酸
睡眠时机 咖啡因 酒精 其他药物第4章 睡眠环境 我们的睡眠环境 联想的力量
光亮与黑暗的程度如何影响睡眠 香甜的睡眠 一定要把床弄得极舒服 温度 过敏原
播放CD第5章 善用大脑 利用全部思维 你往思维里面添加什么东西 头脑里面过电影
昏昏欲睡第6章 内心的力量 内在声音的力量 嗜睡联想 利用内在声音让自己入睡
你讲什么样的一个故事第7章 消除杂念 满脑子杂点时怎么办 灵感 情绪
请无意识大脑帮助自己第8章 还是睡不好怎么办 如果还是醒着的，该怎么办
把白天的事情放下来 思维场疗法 内在图像 夜间醒着第9章 我能让你睡Q&A 睡眠金规则
方法与练习索引 保罗最后的忠告

• • • • • ([收起](#))

[我能让你睡_下载链接1](#)

标签

睡眠

心理学

健康

生活

自然养生

医学

2011

英国

评论

不是很高深的医学书。

不是很高深的医学书。

对我很管用，推荐失眠的都去试试

觉得“情绪管理”和“利用潜意识”还有“关注的力量”对自己很有启发，谢谢小白兔弟弟。

用附带的CD听着睡觉 真的管用

有具体方法，打算试几个，希望可以实现早睡觉。

真的真的有用的。网上看再多支招水贴都没有看一本来得实在呀。话说南图助睡眠的书也太多了 有整整两层，现代人睡眠问题很严重嘛。

不得不说这本身对失眠的人有一定的帮助，不过还是要静心去做。我自己是全身放松，慢慢注意呼吸，于是就睡下去了。

很多实在的解析和方法

已经过了睡不着的年纪了

书的核心部分是一些催眠法... 当然，睡好觉的关键还是利用光照调整好节律和上床前花时间平抚意识和情绪。在youtube上搜了作者，怎么看都像江湖骗子orz.

关于睡眠的方方面面，描述细腻，方法实用。

真心不错

那盘CD真的很好用~

浏览资料

坚持几个原则挺管用的，书中提供了睡眠练习，总会有适合自己的方法

两小时不到就看完了。很多观点我还是很赞成的。例如我们生活的文化总是执迷于麻烦中，忘了专心于有用的东西上面。正如只要坚持不断的看这本书，一会就会看完了。关

注于睡觉这件事，不要想别的事情，一想到睡起来就是新的一天不应该很开心的就去睡觉了么。

可能全部做到有点难

不困就不睡，困了就睡 在床上只做两件事～睡觉和做爱

具体措施不多，但是这种事，如何能具体操作呢？

[我能让你睡 下载链接1](#)

书评

请重复使用这些方法。为大脑编好程序。1. 减少睡眠中断的次数。2. 引入睡眠强化措施。3. 优化睡眠环境，保持已经得到的睡眠改善效果。
“睡眠就像秋千” 1. 比平时醒来的时间早半个小时起床。2. 只在想睡的时候才上床睡觉。3. 白天不要打盹 锻炼有助于睡眠。色氨酸...

有睡眠困扰的人越来越多，于是指导人睡眠的书籍也就越来越多；指导人睡眠的书籍越来越多，可是有睡眠困扰的人仍然是越来越多。
就我个人而言，我就读过了一些关于睡眠的书，可是效果大都不太明显。最近读的这本《我能让你睡》是不是会有明显的效果，我还不太知道，因为这本书...

从养生食品到养生大师，近年来关于养生的理论和事件一度被推上媒体和社会舆论的风口浪尖，成为人们关注的焦点，而诸多的养生秘籍中，关于如何调理睡眠的书却凤毛菱角，这就是一本帮助入睡和改善睡眠的书。
以前的时候从来不知道失眠是个什么滋味，甚至还羡慕过失眠人...

大部分时间，我和“失眠”总是擦肩而过，她好像被我强大的气场所震慑，不肯靠近我

的枕旁。为数不多的几次遭遇，比如儿时学校组织第一次春游的前夜，又比如去年年底做出人生一个重大决策的数日，“失眠”都对我不离不弃，始终坚守在我床边，看着我辗转反侧，彻夜难眠。那种痛苦...

如果一个人睡不好觉，如果只是偶尔，也许只会短期影响生活状态；但如果是长期睡不好觉，受到影响滴不仅是第二天滴精神状态，恐怕还会带来不少其它影响，影响生活质量、生命质量。书中列举了多种睡不好觉滴原因，比如：睡觉前看令人紧张或者兴奋或者惊悚或者刺激滴电视节...

有一位陈抟老祖，睡觉也能睡出功夫来。陈抟（? ~989），字图南，自号扶摇子，是五代宋初著名道教学者。他师从邳州天师观都威仪何昌一学睡功“锁鼻术”，魏泰说他“或一睡三年”，他因此被后人称他“睡仙”。据说这位老人家活到118岁。他的传世作品《喜睡歌》、《睡歌》等，很有...

[我能让你睡 下载链接1](#)