

睡不着的睡美人



[睡不着的睡美人_下载链接1](#)

著者:[中国台湾] 吴家硕

出版者:陕西科学技术出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787536950191

不吃药， 治失眠！

等待被王子吻醒的睡美人，突然睡不着了！

与失眠有关的是：记性差、免疫力低、上火焦虑抑郁的负面情绪、苍老晦暗的皮肤问题

、甚至短寿……

美丽的童话结局难道要改写？

于是，拥有毒苹果的巫婆、修筑睡眠城堡的小猪、提供数羊式睡眠的牧羊人齐上阵！

以为可以赶走失眠的方法有：服食安眠药、数羊、睡前饮酒、过度透支体力……

但往往，事与愿违！漫漫长夜无心睡眠的恶性循环让你疲惫不堪！

请看他们如何在智者的带领下与失眠魔怪抗衡，简单轻松几步骤，让三班倒的你、宅在家里的你、常年当“飞人”的你或是更年期的你，重新拥有无忧无虑的好睡眠、无往不利的好精力、无坚可摧的好身体！

作者介绍:

吴家硕，台湾天主教辅仁大学心理学研究所毕业。现任台湾长庚医院睡眠中心及睡眠科临床心理师、台湾临床心理学会会员、台湾睡眠医学会会员、合格睡眠检查技师。长期担任台湾长庚医院“失眠认知行为治疗团体”首席心理师，以及多次担任台湾省台北市、金门县社区心理卫生中心失眠团体治疗首席心理师，是失眠认知行为治疗、精神医学、睡眠生理记录检查、催眠治疗、情绪及压力管理、放松技巧等领域的权威专家。

目录: Chapter 1失眠的公主，安赛儿蒂

永恒不变的童话定律

失控的童话

不合理的期待

难以掌控的睡神

恣意而为的焦虑魔怪

Chapter 2公主的努力

巫婆的苹果

巫婆独门秘方大揭密

牧羊人的一百只羊

两只小猪建筑公司

其他民间疗法

Chapter 3专业睡眠高手——智者

智者出现

发现焦虑魔怪

保护睡眠城堡

年龄对睡眠的影响

生活习惯对睡眠的影响

睡眠环境对睡眠的影响

生活型态对睡眠的影响

其他睡眠疾病对睡眠的影响

Chapter 4智者的法宝

睡眠检测

睡眠日志

睡眠多项生理监测仪

睡眠活动记录仪／活动腕表

哪里有睡眠检查及失眠治疗之临床心理师？

Chapter 5智者的对策

良好的睡眠卫生习惯

刺激控制法——找回睡眠的感觉

睡眠限制法—增加睡眠效率
午睡33法则—避免睡眠的流失
运动333法则—增加睡眠的需求
舒眠音乐
芳香助眠疗法
好眠睡姿大公开
光照疗法
褪黑激素
转换睡眠环境
试试传统中医
怎么吃最好眠?
认知治疗
勤劳小猪
其他好眠小绝招
Chapter 6王子与公主从此过着幸福快乐的日子?
王子呢?
· · · · · (收起)

[睡不着的睡美人_下载链接1](#)

标签

生活

心理学

失眠

心理

女性

魔幻

营销

小说

评论

这本书是当绘本卖的吧!!

十几页能讲完的东西愣是整了几百页。。。一个小时就能看完，内容无新意

挺有道理的，不过说是“除了性生活和睡觉都不要在床上进行其他活动”……这个，对于当代大学生似乎不怎么可能……

[睡不着的睡美人_下载链接1](#)

书评

[睡不着的睡美人_下载链接1](#)