

<<快速熟睡法>>

图书基本信息

书名：<<快速熟睡法>>

13位ISBN编号：9787508027753

10位ISBN编号：7508027752

出版时间：2003-1

出版时间：华夏出版社

作者：村崎光邦

译者：黄瑞金

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>

<<快速熟睡法>>

内容概要

据说每5个日本人中就有一人被失眠困扰，失眠简直就是日本的一种国民病。

人们往往把失眠看作不值得一提的病。

可是，如果听之任之则有时会导致意想不到的严重情况。

就在几天前，报纸上登载了一则因驾驶汽车时打瞌睡而造成交通事故的悲剧。

我也经常听到由于民性睡眠不足而工作上出现重大差错的情况。

造成失眠最主要的原因就是人们总是处在紧张状态。

在现代社会，人们一直承受大大小小的压力，若能在日常生活中善于消除紧张状态，则不仅可以避免失眠，而且是保持身心健康的关键。

本书首先就是来谈谈应付紧张状态的方法及介绍有效的松弛方法。

在日常生活中稍微动动脑子找点窍门，就能使失眠得以改善

<<快速熟睡法>>

书籍目录

楔子：失眠程度的自我诊断

1 问题篇

2 解答篇

3 分析篇

第一章 失眠症的类型和成因

1 您属于哪种“失眠类型”呢

2 失眠的原因可分为5类（简称5P）

3 求助热线

第二章 失眠症的前期预防

.....

第三章 不同的失眠症病例的实际治疗方案

.....

第四章 创造一个良好的睡眠环境

.....

第五章 为获得甜蜜的睡眠而自己能做的催眠术

.....

<<快速熟睡法>>

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>