

<<睡出好心情>>

图书基本信息

书名：<<睡出好心情>>

13位ISBN编号：9787811359770

10位ISBN编号：7811359774

出版时间：2011-11

出版时间：暨南大学出版社

作者：冯观富

页数：230

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>

<<睡出好心情>>

前言

本书专门探讨人们睡眠问题及如何因应之学，睡眠问题人人有，只是没有当今多。

世界卫生组织(WHO)已将睡眠问题列为21世纪人类社会重大问题。

睡眠问题包括三个层面：一是睡眠知识。

不是人人都了解，有待学习。

二是睡眠障碍。

在竞争剧烈的今日世界，人人难免一生中不时出现，都是知其然而不知其所以然，如何避免，须有深层的认知和行为改变。

三是睡眠疾患。

严重的睡眠问题，足以影响日常生活、学习和人际关系发展，甚至生命及社会安全。

当下这类人越来越多，但知道如何正确处理者少。

美国哈佛医学院医生贾柯布斯(G. D. Jacobs, 1998)坦言：“医学院里的医生不一定都能治疗睡眠问题，因为整个医学教育的过程中，医学系学生学到的睡眠问题训练时数甚微，医生也无法在医学与科学期刊中吸收到关于治疗失眠的信息。

”由是而知，一般社会大众更难窥其堂奥。

研究证明，失眠多由心理引起，是情绪问题。

失眠的最大害处是造成白天易怒、挫折感、失落、焦虑、忧郁、疲倦，甚至缺乏生存动机等不同形式的情绪反应。

同时，睡眠临床治疗师统计，约80%~90%睡眠障碍的患者是心理问题，不是真正的生病。

笔者认为既然如此，就可以“自疗”，无需浪费时间、金钱和社会资源往医院里来回奔跑，本书重点也在此。

2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠日和健康计划发起一项全球性的活动——“世界睡眠日”，并将它定在每年春季的第一天——3月21日为“世界睡眠日”，各国纷纷热烈响应，这项活动迄今仍在积极进行，目的在于唤醒世人重视自己的睡眠健康，而相关文献也随之大量出现，受到广泛的重视与讨论。

这是一个没有时空性、几乎人人都有的问题，多年来一直吸引笔者探索、琢磨。

2007年，笔者参加“海峡两岸心理辅导学术论坛”时，提出“睡眠障碍心理治疗/DIY”专题报告，以呼应当时的“世界睡眠日”活动。

睡眠问题也是心辅人员自己和被辅导者经常面临的问题，该报告得到热烈的回响，及后在两岸一些院校授课或心理健康讲座中，常以睡眠问题为题予以阐述，得到肯定与鼓舞。

本书内容包括三个部分，旨在就前述睡眠问题的三个层面进行探讨和阐述。

第一部分：第一至第十章，属睡眠的基本认识，是认知层面，旨在使读者了解有关睡眠的种种基本知识，进而获得一个健康的睡眠。

第二部分：第十一至第十八章，属睡眠障碍与疾患处理，旨在使有同样遭遇的人知道问题症结，怎样及时作适当处理。

第三部分：第十九至第二十章，属睡眠障碍心理治疗/DIY的各种方法。

睡眠问题心理因素甚多，科学实验已经证明“自疗有效”，因此不妨一试(当然问题严重的不可延误求诊问医)，书中告知正确方法。

睡眠问题是一个非常复杂的问题。

本书所述，限于笔者学识能力有限，谬误与疏漏难免，尚祈专家学者先进斧正。

冯观富谨识 2011年8月

<<睡出好心情>>

内容概要

什么是睡眠？
不睡的话能支持多久？
为什么会失眠？
为什么有人常做恶梦甚至梦中拳打脚踢枕边人而不自知？
为什么有的人睡眠时鼾声惊四邻甚至酣梦中会猝死？
诸如此类睡眠问题经常困扰着许多人。

睡眠占去人生1 / 3时间。

自古以来，真正了解睡眠的人并不多。

美国哈佛大学医学院医生说：“医院里的医生不一定都能解决睡眠问题……”

现代人睡眠问题尤为严重，它不但影响个人健康，且已升级为一个普遍性的社会问题，所以，WHO将睡眠障碍列入21世纪人类社会重大问题之一。

其实，80%至90%的睡眠问题可以“DIY”解决，《睡出好心情》就向你提供诸如睡眠的知识；睡眠障碍的预防及处理；睡眠疾患的求治等稀松平常却又不可或缺的知识与技巧。

书中所言，多来自临床权威研究成果，尽可能地阐述人类各种睡眠问题，并提出卓有成效的解决方法。

由冯观富编著的《睡出好心情》是一本自救且救人的书，它可以为教师、心理辅导人员提供工作上的帮助，为广大父母及其子女解决睡眠困扰。

有了它，您就能知道怎样避免发生睡眠问题，从而得到安详、健康的睡眠。

<<睡出好心情>>

作者简介

冯观富，美国加州高登大学博士，爱荷华州州立克大学教育研究所咨商硕士。
多年在中国台湾主持并参与中小学辅导工作，曾担任美国修隆(Huron)国际大学心理研究所兼职教授，中国辅导学会理事、秘书长，中国学校课程发展研究学会秘书长。
兼任广东海洋大学、湛江师范学院客座教授。
主要著述有《学校辅导法规研究》、《情绪心理学》、《儿童偏差行为与辅导》、《学校心理辅导的组织与管理》等数十种专著及论文。

<<睡出好心情>>

书籍目录

前言

第一章 绪论

- 一、睡眠是一门科学
- 二、研究睡眠的时代背景
- 三、研究睡眠问题——当今重要课题

第二章 睡眠的要义

- 一、近代学者对睡眠的诠释
- 二、中医学对睡眠的诠释

第三章 睡眠的理论

- 一、西方学者的论点
- 二、中医学的论点
- 三、其他理论
- 四、睡眠的功能

第四章 睡眠的启动、过程与身心变化

- 一、睡眠的启动
- 二、睡眠的过程
- 三、睡眠的身心变化
- 四、睡眠的类型
- 五、睡眠的起讫

第五章 睡眠剥夺

- 一、睡眠剥夺的含义
- 二、睡眠剥夺的种类
- 三、睡眠不足对健康的危害
- 四、不睡觉能支持多久
- 五、睡多久才算够
- 六、久睡易损健康

第六章 睡眠与学习的关系

- 一、记忆的光圈在睡眠中打开
- 二、不同阶段的睡眠处理不同的信息
- 三、睡眠不佳会影响智力表现
- 四、补睡对记忆无补
- 五、睡眠中学习

第七章 睡眠与性生活

- 一、充足的睡眠有助性趣
- 二、缺少性生活失眠

第八章 睡眠的生理机制

- 一、概说
- 二、睡眠与眼动、脑波的关系
- 三、睡眠与自主神经系统的关系
- 四、睡眠与呼吸系统的关系
- 五、睡眠与心脏系统的关系
- 六、睡眠与肠胃、

肾脏系统的关系

- 七、睡眠与体温的关系
- 八、睡眠与内分泌系统的关系

<<睡出好心情>>

九、睡眠与神经生化物质的关系

十、睡眠的总枢纽——松果腺

第九章 睡眠的心理机制

一、概说

二、主观的内源性心理机制

三、客观的外源性心理机制

第十章 睡眠障碍

第十一章 失眠与失眠症的处理

第十二章 睡眠呼吸问题的处理

第十三章 睡眠异常行为——梦

第十四章 儿童睡眠问题处理

第十五章 女性睡眠问题处理

第十六章 老年人睡眠问题处理

第十七章 精神、心理疾患睡眠问题处理

第十八章 神经生化系统疾患睡眠问题处理

第十九章 睡眠障碍心理治疗DIY

第二十章 睡眠障碍的临床医学治疗

结语

参考文献

<<睡出好心情>>

章节摘录

第二章睡眠的要义 何谓睡眠(sleep)?

迄今尚无一致公认的定义,众多学者专家乃至贩夫走卒对它都有不同解释,但都只是对睡眠的过程及其种种现象作出自己的诠释而已,却很难有一周延的说法。

自古以来,从神话故事、哲人隽语到今日科学论证,任何一种论述一经提出,就会立刻遭到批判,这些都不足为怪。

一、近代学者对睡眠的诠释 (1)一种较为普遍的看法认为,睡眠是指人在一个较长时间内躺在床上,闭上眼睛,不活动、不吃不喝、不思考,大脑及其他器官共同处于休息的一种状态。

评述:这一说法将睡眠的含义太过简化。

(2)20世纪30年代,一位法国生理学家给睡眠下了一个定义,认为“使感觉性的活动和运动性的活动暂时停止,给予适当刺激就能立即使其醒觉”(张鲁原,2005)。

评述:这种说法立即遭到批评,如晕厥和全身麻醉的人,经过采取某种措施,或等待时间一到,无需刺激也能立即醒来。

而且人在睡眠时并不是不动的,这点已获得科学上的证实。

(3)随着科技的发展,通过仪器可以记录动物和人类的脑电波活动,发现睡眠状态与清醒状态的脑电波有明显的不同,因此认定人的睡眠与大脑有密切关系,将睡眠定义为“由于脑的功能活动引起动物生理活动,若给予适当刺激,可使之完全恢复清醒的状态”。

评述:这样的定义仍有瑕疵,因为睡眠状态下肠胃的蠕动、生长激素和消化液的分泌等生理活动相对清醒时更活跃;而且脑功能活动为何会引起动物生理活动也令人不解。

(4)认为“睡眠是最好的休息”。

所持的理由是,人在睡眠时神经抑压过程扩散到整个大脑皮层,使一切生理活动减至最低水平,整个机体功能处在休息的状态中,神经细胞得以充分恢复并进行能量储备,觉醒后神经细胞重新进行活动,比如学习和工作。

评述:此说法虽符合最新科学研究成果,但说睡眠就是一种最好的休息,欠缺定义的周延性,因为睡眠绝不等于休息,而且,人的休息有很多方式,闭上眼睛睡觉只是休息之一,其他动态的活动如游泳、欣赏、登山、旅游、跳舞、听音乐、钓鱼、静坐等,都应算是休息,只是因人而异而已。

(5)认为睡眠是抑制过程控制脑神经的结果。

其过程与消除白天的疲劳、促进新陈代谢、修整机体功能和贮存的能量密切相关。

这一观点,在说明睡眠是大脑功能的一种“兴奋与抑制”作用所致,通过科学实验与观察已获得证实,睡眠是脑细胞和机体内兴奋转向抑制而进入另一种积极活动的主动过程。

这期间抑制起主导作用,抑制就等于睡眠,抑制功能正常,人就能正常睡眠;抑制功能减弱,人就难以入眠。

抑制并非一切活动停止,相反,入睡后各有关生理神经活动较清醒时更为活跃。

评述:这一说法有其科学基础,系一纯生物学观点,但仍不够周延,也欠缺心理学、社会学基础。

(6)认为睡眠是大脑的意识相对丧失,没有自主的肌肉活动,受适当刺激可完全恢复清醒时的生理功能,为人生周期性需要的一种无意识的愉快状态,是一种主动行为。

判断入睡标准如下(慈书平,2005): 第一,没有主动的意识活动,自觉意识消失,思考问题消失,回忆往事、展望未来消失。

第二,没有主动的行为活动,如运动、行走、谈话、写作等。

第三,姿势固定,大多数是躺着,少数是坐着。

第四,不能控制自己说什么(梦话)或做什么(梦游)。

第五,可逆性,在睡眠中很容易觉醒。

第六,脑电图检查呈现出睡眠波形。

评述:此说法只是将各家所述更进一步阐释,并无多大新义,但其可取之处是有较详细的描述。

(7)认为睡眠表现为机体运动活动停止、肌肉松弛、意识消失、与世隔绝:新陈代谢下降,允许能量在最小的条件下保证机体的生命活动;或知觉与环境分离并丧失反应能力的一种可逆状态,常可在瞬

<<睡出好心情>>

间完成睡眠和觉醒转换。

麻醉或昏迷状态与睡眠有别，不具备瞬间唤醒的转换性(王祖承等，2005)。

评述：此一定义也脱离不了前人所述，只是文字上的转换而已。

二、中医学对睡眠的诠释 中医以阴阳论睡眠，认为人的正常睡眠是“心神”所主，阳气由动转静时，即为入睡状态“阴”；反之，阴气由静转动时，即为清醒状态“阳”。

清代林佩琴所著《类证治裁·不寐论治》一书中云：“阳气自动而之静，则寐；阴气自静而之动，则寤。

”可见人之正常睡眠是阴阳之气自然有规律地相对转化的结果(吴敏，2005)。

“寐”意指熟睡，“寤”意指睡醒，中医学认为“寐”、“寤”是人体阴阳动静之间对立统一、相互交替的两种不同功能状态，具有比较严格的周期性，是人类长期为适应自然变化规律而形成的身心活动规律。

由于天地日月的运转最突出的表现为昼与夜交替出现。

白昼属阳，为阳气所主；黑夜属阴，为阴气所主，彼此呼应，随着昼夜的变化，人体内阴阳之气亦因之而消长和转化，也就会产生睡眠和觉醒的周期变化。

依中医学的观点，睡眠不只是一个生理过程，更是一个心理过程。

睡眠与觉醒皆表现为以“神”(精神、心理)的动静为主要特征，同时受“心神”所主宰，神安则寐，神动则寤，神畅情静则寐，神躁情郁必难寐，所以明代张景岳的《景岳全书·不寐》中说：“寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。

”睡眠与觉醒是生命活动中所必需的两个相互转化的身心活动过程。

《备急千金药方》说：“凡眠，先卧心，后卧眼。

”先卧心，再卧耳，后卧眼，这是睡眠的基本概念，也是睡眠的程序和秘诀。

《黄帝内经》认为，睡眠与卫气、营气、阴跷脉和阳跷脉有关。

营卫之气运行与阴阳之间正常与否，直接影响睡眠的质量。

评述：中医学上的种种解释都有道理，但其言难适如其界，有漏、有逾、有泛，且缺少现代科学论证。

不过，当时对心理问题已予以注意，确实难能可贵。

P6-8

<<睡出好心情>>

编辑推荐

由冯观富编著的《睡出好心情》专门探讨人们睡眠问题及如何因应之学，睡眠问题人人有，只是没有当今多。

本书内容包括三个部分，旨在就前述睡眠问题的三个层面进行探讨和阐述。

第一部分：第一至第十章，属睡眠的基本认识，是认知层面，旨在使读者了解有关睡眠的种种基本知识，进而获得一个健康的睡眠。

第二部分：第十一至第十八章，属睡眠障碍与疾患处理，旨在使有同样遭遇的人知道问题症结，怎样及时作适当处理。

第三部分：第十九至第二十章，属睡眠障碍心理治疗 / DIY的各种方法。

睡眠问题心理因素甚多，科学实验已经证明“自疗有效”，因此不妨一试(当然问题严重的不可延误求诊问医)，书中告知正确方法。

<<睡出好心情>>

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>