

<<夜未眠>>

图书基本信息

书名：<<夜未眠>>

13位ISBN编号：9787534396144

10位ISBN编号：753439614X

出版时间：2010-8

出版时间：江苏教育出版社

作者：道斯

页数：199

译者：樊雪梅

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>

## &lt;&lt;夜未眠&gt;&gt;

## 前言

这是本实证研究及质性探讨兼具的好书。

对于那些因为婴儿夜未眠而受苦的父母亲，及协助这些有睡眠问题家庭的专业工作者来说，迪莉斯·道斯在书中所描述的实例及对各种睡眠问题现象所做的解析，能提供深度的指导及协助。

诚如道斯在中文版序中所言，今日英国人的育儿方式确实有向着东方靠近的趋势。

初到伦敦时，这个现象冲击着我对“西方”的刻板印象。

我所居住的汉普斯特，处处可见推着婴儿车的母亲或父亲，在春日阳光正好的午后，和他们的婴儿一起享受日光浴。

父母亲因为家有新生儿而改变工作形态，开始在家工作，或兼职工作的情况，非常普遍。

身处“西方”，观察“东方”家庭的婴儿，我亦思索着，我在第一现场里所观察到的，哪些是！

属于某文化的特殊现象”，而哪些是“普遍存在于不同文化里的人类现象”。

在伦敦生活最大的优点是，能够接触到各种不同的文化。

因为人在异地，周遭皆是与自己不同的人，于是我习而不察的“我的文化背景”便凸显出来。

然而，两年来，我渐渐感受到，若将焦点放在人深层的需要上；成长于不同文化的人其实有极大的相同处，特别是刚出生的婴儿。

虽然生于不同的文化，但当需要是那么基本及原始时，这些不同文化里的婴儿的相同点更甚于相异处。

父母亲如何解读及回应婴儿的需求则有较大的文化差异，这样的差异根基于不同文化对“婴儿长大后成为什么样的人”有不同的期待。

、本书作者对此有深刻的认识及经验，读者在阅读此书时，会感受到她对不同家庭、不同文化的尊重。

基于婴儿的需求具有普遍性，及作者本身对异国文化的尊重，使得这本书更值得推荐给中国的父母亲及专业工作者。

## <<夜未眠>>

### 内容概要

本书提供对婴儿睡眠议题的科学研究结果，描绘隐藏的家庭动力如何影响婴儿的作息和情绪，并以鲜活的案例证实了短期精神分析导向心理治疗对于失眠婴儿的治疗效果。

作者为英国著名儿童心理治疗师，多年来在伦敦地区协助有失眠婴儿的家庭，  
，她以流畅的文笔解说婴儿的睡眠问题如何反映整个家庭的关系。

家中有失眠婴儿的父母能体会到作者的包容及同理心，跟随作者精神分析式的解析，对婴儿睡眠问题加深了解，并获取正确、有效的信息。

<<夜未眠>>

作者简介

Dilys Daws，特维斯托克诊所（Tavistock Clinic）的督导级儿童心理治疗师。  
婴幼儿心理健康协会顾问、二十多年来一直致力于帮助有失眠婴儿的家庭，具有丰富的咨询经验

<<夜未眠>>

书籍目录

译者序 中文版序 原文序 作者致谢 第一部 第一章 何谓睡眠问题 第二章 治疗睡眠问题的短期精神分析导向治疗 第三章 个案研究——阿米蒂奇一家 第二部 第四章 睡眠状态的生理学研究 第五章 婴儿的生理状态与父母亲的回应 第六章 梦与噩梦 第七章 自我之形成与发展 第八章 分离与依附 第三部 第九章 喂奶、断奶与睡眠问题 第十章 父母自己的童年经验 第十一章 父母的婚姻、单亲及有全职工作的母亲 第十二章 睡眠困扰——身心症状之一 第十三章 母亲的忧郁及其他健康状态 第十四章 早产、残障、重病婴儿与资赋优异的孩子 结语 给父母亲的建议 阅读书目

## &lt;&lt;夜未眠&gt;&gt;

## 章节摘录

哈特曼（1984）告诉我们，长年经常做噩梦的成年人通常有敏感独立的心智结构，这类人容易患精神疾病（精神分裂症），也倾向于具有艺术创作的天分。

他有个有趣的看法，认为受噩梦所苦的人有“薄而可渗透的心理疆界”。

他们不会把东西很规矩地放在每个小框框里，他们让所有的东西“自由地流动”。

这些深受噩梦所苦的人做的梦并不能用寻常的观点来看——大部分人能够将危险骇人的素材排除于梦境之外，但这些人没有办法。

他们睡眠及清醒之间的界线非常不清楚，常常在醒来一段时间后，还不太确定自己是否已经醒来。

哈特曼认为恐惧“无法克制的愤怒”可能导致他人报复会使人做噩梦，他主张这些人并不是有较强烈的攻击驱力或敌意，而是心理疆界较薄弱，于是寻常的恐惧或愤怒会渗透较多，让他们觉得历历在目且非常骇人。

在形成这个结论之前，哈特曼做了极精彩的观察，他发现受噩梦所苦的人认为自己从小就“不寻常的敏感”。

“敏感一词经常出现，有时候指的是知觉上的敏感——例如，对灯光及声音很敏感，有时候指的是人际之间的敏锐——对别人的经验感同身受，能觉察别人的感受，而对自身的情绪状态也总是非常敏锐——极易受到伤害。

他们发觉自己此种人格特质是与生俱来的。

”（1984）为何在一本谈婴儿的书里如此细谈成人的噩梦历程？

儿童确实比成人更容易有噩梦，它属于发展阶段的某个现象，而大部分的人都会度过这个阶段。

如哈特曼所言，这些成人饱尝噩梦之苦的现象可能是患精神疾病或发挥艺术创作的先兆。

哈特曼从这些成人的童年回忆中所发现的“敏感”，与父母如何处理孩子的噩梦密切相关。

我认为，解决之道在于与孩子一起面对噩梦的内容，这可减轻孩子过度敏感的情况——若孩子的恐惧得以被认识，那么他便无须再如此敏感及感觉自己如此与众不同。

每个人内心都有恶魔——重述我们的梦境可以让这些恶魔不再骇人，使它们在我们的掌握之中。

没有什么会比《妖怪在哪里》中的怪兽更野蛮，或比、麦克斯对付它们的方法更粗野。

## <<夜未眠>>

### 后记

本书所呈现的是一种思考方式，将所遭遇的难题放进过去、现在经验及关系的脉络中；同时，这本书也试着将不同的理论知识放在一起，作为思考婴儿睡眠问题的基础，虽然要将不同的取向摆在一起并不容易；它同时也探讨梦如何帮助我们探索心里发生的事与我们对过去的记忆，并协助我们统整我们的经验。

撰写这本书多多少少像开始一个梦，我希望让读者看见我如何在脑子里建构我对亲子关系的了解。而如今我圆了这个梦。

开始撰写婴儿睡眠问题的前一夜，我做了一个梦，梦见有个婴儿夜里不断地醒来要奶喝。我不知道该怎么办，觉得很无力。

这婴儿显然有一部分代表着我心里挂念着的伦敦市里众多夜不眠的婴儿。

它同时也显示梦带来的统整历程(伴随着隐含其中的愿望实现)。

通过这个过程，我得以将我脑中如千丝万缕般理不清的想法及经验，转译成架构清晰的一本书。

套用某位向我表达感激的家长所言，“它就像梦一样神奇”。

<<夜未眠>>

编辑推荐

《夜未眠:帮助失眠的婴儿及父母》由江苏教育出版社出版



<<夜未眠>>

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>