

<<睡不着的睡美人>>

图书基本信息

书名：<<睡不着的睡美人>>

13位ISBN编号：9787536950191

10位ISBN编号：7536950195

出版时间：2011-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：[中国台湾] 吴家硕

页数：168

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>

## <<睡不着的睡美人>>

### 内容概要

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！

## <<睡不着的睡美人>>

### 作者简介

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。

## <<睡不着的睡美人>>

### 书籍目录

#### 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

<<睡不着的睡美人>>

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？

<<睡不着的睡美人>>

编辑推荐

让你该睡就睡，该醒就醒的好眠教战绘本！

<<睡不着的睡美人>>

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>