

<<失眠，晚安>>

图书基本信息

书名：<<失眠，晚安>>

13位ISBN编号：9787543318755

10位ISBN编号：754331875X

出版时间：2005-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：葛里格·贾克布

页数：233

译者：赵思愉

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>

## <<失眠，晚安>>

### 内容概要

随着本书的出版，各地受失眠所苦的患者可以从贾克布医生的治疗方法中得到帮助。在这本书中，贾克布医生利用不同案例与互动练习清楚、具体地告诉你如何克服失眠。他以一种浅显、实际、循序渐进的方法，熟练地引导你走过6个星期的疗程，与他在哈佛医学院研究出的那套疗法步调一致。通过此书，你将学到经过科学证明的放松疗法与减压技巧，身心方面会拥有更强的自制能力，可以提升你的健康与生活质量。

《失眠，晚安！

——六周无药失眠疗法》一书反映了贾克布医生对于病人的承诺与奉献，同时也展现他身为临床医师与科学家的经验、真诚与智慧。

他的疗法不仅指出失眠治疗的未来走向，更应该由所有从事医疗保健工人的人员所采用。

世界各地的失眠患者终于在安眠药之外看到另一个安全、有效的选择。

我相信这套治疗方法会改变你的生活，正如贾克布医生的许多病人一样。

<<失眠，晚安>>

作者简介

作者：(美国)葛里格·贾克布 译者：赵思愉

## <<失眠, 晚安>>

### 书籍目录

第一部分 了解睡眠 第一章 你可以跟失眠说再见 为什么医生老是开安眠药 心理治疗与助眠无法帮助你入睡 治疗失眠的突破性发展 疗程的特别之处 第二章 失眠与睡眠的基本概念 睡眠的生理学 不同的失眠形式 失眠的生理学 第三章 让安眠药安眠吧 安眠药的种类 什么时候可以吃安眠药 让安眠药永久安眠 第四章 自我评估失眠原因 找出你的睡眠模式 找出干扰你睡眠的思想与行为 影响睡眠的原因 第二部分 改变有关睡眠的思想与行为 第五章 改变你对睡眠的看法 安慰剂效应与精神神经免疫学 有关睡眠的消极思想 认知重建 睡足8小时的误区 你比你想像的睡得还多 睡眠不足的影响 睡得少通常不会影响白天的表现 核心睡眠 失眠会影响白天的情绪 每天都要认知重建 积极的睡眠思想 第六章 养成助眠的好习惯 助眠的方法 第二周的进步摘要 你能改变你的行为 第七章 影响睡眠的生活方式与环境因素 第三部分 管理压力, 管理失眠 第八章 放松疗法 第九章 学习抛开压力 第十章 养成降低压力、促进睡眠的态度与观念 附录A 轮班工作的睡眠调适 附录B 时差的调适 附录C 婴幼儿的睡眠 附录D 不同的放松步骤

## <<失眠，晚安>>

### 媒体关注与评论

书评现代人生活紧张，压力大，失眠已经逐渐成为一种流行病。

很多人饱受失眠的困扰，并且因为依赖于安眠药，更使自己陷入了反复失眠的恶性循环之中。

本书的作者葛里格·贾克布医生根据多年的临床经验，精心规划了6周的疗程，使您无需吃药，就能拥有优质的睡眠！

## <<失眠，晚安>>

### 编辑推荐

现代人生活紧张，压力大，失眠已经逐渐成为一种流行病。很多人饱受失眠的困扰，并且因为依赖于安眠药，更使自己陷入了反复失眠的恶性循环之中。本书的作者葛里格·贾克布医生根据多年的临床经验，精心规划了6周的疗程，使您无需吃药，就能拥有优质的睡眠！

<<失眠, 晚安>>

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>