

<<為什麼就是睡不著>>

图书基本信息

书名：<<為什麼就是睡不著>>

13位ISBN编号：9789862133422

10位ISBN编号：9862133422

出版时间：2012-6-1

出版时间：大塊文化

作者：周舒翎

页数：228

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>

<<為什麼就是睡不著>>

內容概要

半夜數羊，很多失眠的朋友，都會越數越清醒吧？

由其是當神志昏沉中數呀數跳號了，會整個人本能的清醒過來：「哇，數錯了，重來！

」 失眠不會是突然發生的，一定有「因」，才會造成長期擺脫不掉的失眠。

如果不追造成失眠的來龍去脈，再多不同的安眠藥，逐漸加重的劑量，真的也幫不上什麼忙。

作者是一位嬌小的資深睡眠臨床心理師，身為女性的敏銳與細心，讓她抽絲剝繭的解決很多長期失眠朋友背後「想像不到」的真相。

《為什麼就是睡不著：失眠·安眠藥不是萬靈丹》從的第二章起，不同真實個案，包含不同年齡層的男女老幼各種失眠困擾、職場上的競爭、裁員、責任制工時、受不了失眠辭職能不能有所改善？難脫身的人際糾葛、老人家帶小孫子、兒童和青少年睡不好的有口難言、創傷症候群……令失眠者讀來感同身受外，最重要的是周舒翎給了失眠朋友按部就班的可行解決方法。

<<為什麼就是睡不著>>

作者簡介

周舒翎，現任：中崙心理諮商中心、華人心理治療研究發展基金會 / 臨床心理師 學歷：
**政治大學心理學系研究所 / 臨床及諮商組 碩士 資歷： 新光醫院 / 睡眠中心心理治療師
新光醫院 / 安寧病房兼任心理師 輔仁大學臨床心理學系 兼任講師 國軍花蓮總醫院精神科 /
臨床心理師 身為一名以睡眠為專長的臨床心理師，其實有一些幸福，利用睡眠困擾這個窗口，窺見許多個案的人生，讓我們可以此為出發點，展開人生旅程的探索及追尋，睡眠這人生三分之一的世界，卻道盡人生太多的故事。

臨床心理師不用藥，但「用心」去治療失眠個案的苦痛、個案所流的淚、發的脾氣，心理師悉心承受，希望將過去的淚水，轉化為人生往前走的力量，再創造人生的另一個不同的風景。

<<為什麼就是睡不著>>

書籍目錄

序三分之一的睡眠之外 / 楊建銘聽故事的人 / 周舒翎第一章：我的失眠還有沒有救找出自己的睡眠量
“深度睡眠”是這麼來的保養睡眠的生理時鐘停不下來的東想西想睡前預留三十分鐘給腦袋關機腹式
呼吸法第二章：夜深人不靜超商深夜的叮咚聲定時炸彈裁員與被裁老媳婦的眼淚921第三章：天黑就擔
心，今晚會不會又是失眠夜人生都黑了一半我想在晚上12點前睡著睡眠心理師治療痘痘憂鬱與失眠共
病第四章：睡意是什麼茶行的女兒你們不是我，怎麼知道我沒病忙碌怎麼還會失眠第五章：藏在失眠
背後的是……不能分享的好東西沒熬夜偷打電動啊老伴走了失眠也許也是一種收穫附錄：失眠嚴重度
量表睡眠日誌

<<為什麼就是睡不著>>

章節摘錄

“是不是因為晚上比較安靜，所以妳覺得叮咚聲比較刺耳？”

“我覺得他們是故意要整我，想逼我搬出去，我跟超商是同一個房東，我跟房東反映這件事，但他卻說不能去跟超商說什麼，這是人家公司的規定。還說夜深人靜的，只有一個年輕的店員在顧店，沒有那個叮咚聲，客人走進來都不知道，很危險的，竟然叫我要體諒。

好，我姑且接受，但為什麼不能關小聲一點？

或是只要在櫃檯聽得到的音量就行了，一定要很大聲的裝在門口，讓所有街坊鄰居都一起聽到嗎？

”盧小姐說到激動處，不禁悲從中來，眼淚都要掉下來了，似乎全世界都不能了解她受這聲音干擾不能好睡的痛苦。

“我想知道，為什麼妳會覺得他們都在整妳啊？

這叮咚聲應該不是妳搬來這兒才有的呀？

還有其他事讓妳也覺得被整嗎？

”心理師想了解這麼大的情緒反映，應該不只來自於叮咚聲，也許還有其他的事件一起加總彙集出來的結果。

“樓上的住戶也是一樣，他們都故意在深夜搬桌椅，走來走去的，好好跟他們拜託，他們總說11點前都去睡覺了，走動的機會很少。

可是我卻常常聽到他們還在啪答啪答很大聲的走來走去，每一次被我聽到，我就馬上去他們門口貼條子，告訴他們我昨天幾點幾分真的又聽到，他們只說會改會改，但根本真的沒改啊！

”原來不只超商的叮咚聲，夜裡盧小姐被許多的聲音干擾著無法入睡，樓上的腳步聲、挪動傢俱聲，隔鄰店家的大型冷凍櫃馬達聲……許多周邊環境中，凡有干擾聲音出現的鄰居，都常被她貼條子，或直接反映過，希望他們能改善。

但就如她所說的，現實的狀況有時真的不太容易改變；而她最常被回應的理由是：“別人都不會覺得，為什麼只有妳會覺得特別吵？

”更讓盧小姐為之氣結。

……

<<為什麼就是睡不著>>

媒体关注与评论

人生有三分之一在睡覺，睡眠心理師是一件特別的工作，透過這看似黑暗、沒有意識、沒有活動的睡眠狀況，卻往往讓人對另外三分之二清醒的生活，有更多的瞭解與洞察。

——楊建銘 / 國立政治大學 · 心理學系心智大腦與學習研究中心教授

<<為什麼就是睡不著>>

编辑推荐

看睡眠臨床心理師出招救睡眠，幫忙輕易建立起夜夜都能好眠的一覺到天亮！

我的失眠還有沒有救？

如果，你無法讓身體的清醒系統，正常關機，怎麼睡得著？

你很難想像，睡眠的生理時鐘，是由起床時間在操控；如果，你白天不斷消耗睡眠趨力，就不能怪夜裡會失眠；透過心領神會的臨床個案，讓你也能知道如何擺脫失眠的折磨。

<<為什麼就是睡不著>>

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>