

《好睡眠多甜美》

图书基本信息

书名：《好睡眠多甜美》

13位ISBN编号：9787555214482

出版时间：2015-7-1

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《好睡眠多甜美》

内容概要

为什么我会睡不好?是不是一天一定要睡八小时?还是睡不着可以喝点酒来助眠?许多关于睡眠的迷思,影响着我们的睡眠品质的好坏。现在,《好睡眠多甜美(附光盘)》中杨建铭教授从认知行为疗法着手,帮你打破睡眠迷思,让你从此不再为失眠所苦。

杨建铭编著的《好睡眠多甜美(附光盘)》从脑中的“恒定系统”、“生理时钟”、“觉醒系统”三个主要控制睡眠的机制,探讨神经、心理、行为方面对睡眠的影响,教你认识身体睡眠机制,从而拥有甜美的睡眠。

《好睡眠多甜美》

作者简介

作者作为台湾地区第一位投身于睡眠医学的临床心理学家，具有丰富临床经验，专精于睡眠机制以及失眠的病因与治疗之研究，近年来致力于“失眠认知行为治疗”的推广工作，卓有建树。

书籍目录

推荐序失眠治疗首重认知行为治疗

推荐序认知行为治疗将成趋势

作者序找回失落的自然睡眠规律

第一章 失眠10大迷思停·看·听

迷思一：我们每天需要八小时睡眠

正解：睡眠时数，因人而异

迷思二：我今天没睡好，明天状况会很糟

正解：平常心看待睡眠

迷思三：睡不着时，躺着也是休息

正解：无法入睡，离开房间会更好

迷思四：十一点前要上床，配合肝脏排毒时间

正解：维持稳定作息，比特定的时间来得重要

迷思五：喝酒是有效的助眠方式

正解：刚开始可能有效，长期无效又伤身

迷思六：晚上没睡好，白天可以多喝咖啡提神

正解：喝太多或太晚喝，该睡时更睡不着

迷思七：平日睡不够，可利用周末补眠

正解：周末补眠，不宜太多

迷思八：保持寝室完全无光，能够帮助睡得好

正解：早上要让阳光能入屋，保持生理时钟正常运作

迷思九：吃安眠药，必然会戒不掉

正解：停药后睡不好很正常，给身体适应的时间

迷思十：睡不好是因为寝具不够好

正解：寝具的影响有限，太在意反而干扰睡眠

第二章 睡眠与失眠

睡眠是什么?——你一生1/3时间的故事

睡眠四阶段——由浅入深

为什么会想睡觉?——认识调控睡眠的三巨头

第三章 12个自然而愈的真实故事

第四章 11个好睡技巧，向失眠说拜拜

第五章 求助专业治疗要知道的事

结语

《好睡眠多甜美》

精彩短评

1、不好意思，这本书站在书店里40分钟看完，实在不建议35块钱买回去。另外内容用一句话就可以说清楚。其他的全都是便于理解这句话的解释和实例。建议朋友们也去书店里站着翻翻得了。。。

《好睡眠多甜美》

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:www.tushu111.com