

《我的睡眠我作主》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307120037

丛书名：心理健康自助丛书/丁成标主编

编辑推荐

武汉大学权威心理咨询专家担纲编写力作！中国首套心理自助丛书！你，有睡不着又起不来的病吗？翻开武楠楠编著的《我的睡眠我做主》这本书，说明你想对睡眠做更进一步的了解，或者对自己的睡眠存在一定的困惑，用心理咨询的专业术语来讲那就是有自知力和一定的求助欲望，这就为改善你的睡眠提供了一个良好的开端。希望这本书可以帮助你调动意志力和能动性，改善困扰你许久的睡眠状况。就让我们从认识睡眠开始，一起踏上改变的旅程吧！

内容简介

《我的睡眠我做主》由武楠楠编著。我们跟睡眠的关系越处越厦。她需要我的时候我就是不肯就范，等我深陷其中她又不得不离开我……《我的睡眠我做主》论述了睡眠的相关知识，讨论了失眠多梦等睡眠障碍的各种表现形式及影响睡眠正常的原因，并结合国际研究成果，提供了消除睡眠障碍自疗的方法。

目录

第一章 认识睡眠

第一节 人与睡眠

一、什么是睡眠

【阅读】有关睡眠的学说

【测试】睡眠质量测验

二、睡眠是一个复杂的过程

三、睡眠的生理机制

四、因人而异的睡眠时长

【阅读】我们不是“百灵鸟”

五、怎样判断睡眠质量的好坏

【阅读】为何有时午觉会越睡越困

第二节 睡眠的意义

一、睡眠是健康的基础

二、在睡眠中学习

【阅读】有关睡眠的学说 【测试】睡眠质量测验

二、睡眠是一个复杂的过程

三、睡眠的生理机制 四、因人而异的睡眠时长 【阅读】我们不是“百灵鸟”

五、怎样判断睡眠质量的好坏 【阅读】为何有时午觉会越睡越困

第二节 睡眠的意义

一、睡眠是健康的基础

二、在睡眠中学习

第二章 认识梦 第一节 梦是什么

一、梦是睡眠中的一种心理活动 二、梦境产生的根源 三、梦和记忆
四、梦可以开启智慧之门【阅读】你的梦能预见未来吗 第二节 梦与睡眠
一、黑白梦VS彩色梦 二、梦游、梦话、夜惊和噩梦 三、性梦 四、白日梦
五、只有人会做梦吗第三章“失眠”这个东西 第一节 你失眠过吗 一、失眠与失眠症
二、失眠 睡眠障碍 三、失眠与神经衰弱 四、多梦 失眠 五、失眠的临床表现
六、失眠的分类和自测 第二节 失眠的原因分析 一、环境不适 二、疾病因素
三、不健康的生活方式 四、紧张与失眠 五、饮食习惯 六、网络杀手 七、精神障碍原因
八、心理和性格因素 九、应激事件和压力 十、性别与失眠 十一、年龄与失眠
【阅读】安眠药小知识及禁忌 第三节 失眠的危害 一、对身体健康的危害
二、对工作、学习和生活的危害 三、对心理健康的危害 四、失眠与亚健康
【测试】阿森斯失眠量表第四章 我的睡眠我做主 第一节 提高睡商【测试】睡商测量
第二节 失眠的自我疗愈 一、自我催眠疗法 二、静默与冥想疗法 三、森田疗法
四、关系增进疗法 五、认知疗法 六、艺术疗法 七、精神分析疗法 八、格式塔疗法
九、行为疗法 十、激怒疗法 十一、漂浮疗法 十二、音乐疗法
十三、其他有助睡眠的方法【阅读】睡眠语言的演变参考文献

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)