

(内封)

一夜好眠

——睡眠及睡眠紊乱

[荷兰] Arnaud van der Veere 著

王政 译

人民卫生出版社

特别感谢

本书的创作得力于众多人士的支持与帮助。为完成本书，他们给予了我很多宝贵的意见和建议，并提供了大量的信息。没有他们，我就须在研究工作及写作进程上花费更长的时间，同时也无法使读者早日获知解除困扰的良方。

在此，我要特别感谢以下人士，虽然不能一一尽述他们为了本书的成形所付出的巨大努力。他们是：

Zheng Wang（中国，翻译兼校对）

Marga Maas Geesteranus van der Veere（荷兰）

Maggie Cheung（中国香港）

Yan Yan Luh（中国台湾）

Mei Yang（巴黎/中国，本书所涉及图片的摄影师）

Hau'er Long（中国）

前 言

我们一生中，几乎有一半时间用于睡眠。有的人觉得：这一半的时间就在睡梦里遗失了；而另外一些人觉得，只要能睡个好觉，宁愿再投入另一半的时间。睡眠与健康是密切相关的，我们需要通过睡眠来重新调整大脑，消除生活中那些不愉快的回忆，以及令人不安的事情带给我们的消极影响。

世界各国的科学家们都在忙于研究睡眠的奥秘，他们只关注着自己的研究领域。在我的这本书中，让我们走出这些狭小的“科学盒子”，学习和理解睡眠的真正成因。看看如果出现了睡眠问题，我们能为此做些什么，能如何解决这个问题。

睡眠经常跟仪式，或者说一定的模式相关连。当睡眠出现问题的时候，可以重新考虑一下我们的睡眠模式，就会意识到睡眠的重要性。正常情况下，我们认为睡眠是理所当然的，但是，一旦被剥夺了睡眠，我们就会变得非常暴躁，情绪低落，甚至不能集中注意力。

睡眠问题有可能会威胁到生命。不能专注于某件事情是很危险的，无法集中注意力以致逐渐失去思维意识，都会对一个人的生命构成威胁。在欧洲，大多数公路交通事故都是由于睡眠紊乱造成的，因此，公路上设置了不少信号来警告驾驶员，每开车两小时至少要停下来休息 15 分钟。

于是，睡眠问题导致我们需求药物。安眠药，也称作巴比妥酸盐，用于催眠也好，或麻醉也好，看起来似乎都是无害的。无论药物本身，还是制药行业，都不该、也不会为这类产品的使用量不断增加而备受责难。因为，我们生活在一个需要快速采取行动，甚至需要快速取得成效的时代，事实上，这里我们就能清晰地看到一种供求互需的连锁反应。然而，在每份安眠药品的包装盒上，对用户的使用说明中都会包含这样一条：不要使用该药物超过 4 到 6 个星期。只是，有些人服用了几年之后，才偶然读到这条信息……

本书中，我们列出了药物治疗可能给身体带来的危害，也提供了天然的、非药物的治疗方案与技巧，大家完全可以通过 DIY（意即“自己动手做”）的方式自己操作。而且，我们列出了所有有效的方法，不设置任何文化或道德方面的隔阂与限制。

Arnaud van der Veere

2010 年? 月

Met opmerkingen [c1]: 标明日期

目 录

Met opmerkingen [c2]: 1、页码我们会处理
2、所有线条图我们已重绘，图中的英文已转换成中文

第一部分 你了解这些睡眠知识吗.....	9
1.睡眠基础知识	9
2.我们需要多少睡眠	11
3.睡眠与生理节奏有什么关系	12
4.90 分钟睡眠周期与 8 小时睡眠	15
5.睡眠为我们做了什么	17
6.我们什么时候做梦	18
7.睡眠紊乱和失眠	19
8.你知道有多少人睡不好觉吗	21
9.睡不着觉的人都在哪里	22
10.睡眠跟文化有什么关系	24
11.儿童睡眠	25
第二部分 为什么睡不好——身体原因.....	28
1.活动过量也不好	28
2.青春期	30
3.烟、酒和药物	31
4.过敏反应	33
5.安眠药	34
6.女性生理期	35

7.时差	
8.倒班工作	36
9.衰老	
第三部分 为什么睡不好——精神原因.....	42
1.焦虑	
2.爱情	
3.孤独	
4.工作	
5.人际关系	51
6.自我	
7.负面新闻与信息过载	74
8.想过孩子睡不好是因为在学校受欺负了吗	79
9.噩梦和恐惧	80
第四部分 睡不好会有什么后果.....	60
1.睡眠紊乱是疾病吗	60
2.剥夺睡眠是一种酷刑	61
3.与睡眠有关的疾病	62
4.睡眠紊乱会引起肥胖吗	63
第五部分 如何治疗严重睡眠紊乱——“沟通、感觉、运动”系统方法...89	
1.“沟通、感觉、运动”系统方法是怎样发展起来的	89
2.沟通是如何发挥作用的	93

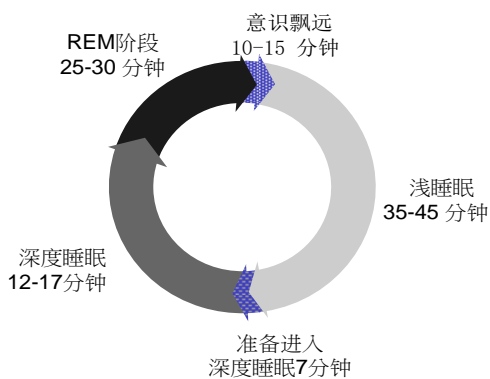
3.人是如何利用感觉的	94
4.如何将运动应用于睡眠紊乱的治疗	
第六部分 “沟通、感觉、运动”系统方法之应用.....	71
1.第1天 — 睡眠紊乱治疗组介绍.....	71
2.第2天 — 情感与沟通.....	106
3.第3天 — 观察和运动中的感觉本质.....	81
4.第4天 — 沟通技巧的训练.....	84
5.第5天 — 身体活动如何影响生活.....	128
6.第6天 — 寂寞的世界孤独的心，如何改变生活.....	138
7.第7天 — 搏击艺术与沟通.....	103
8.第8天 — 设计更好的睡眠生活.....	157
9.第9天 — 重新思考生活.....	160
10.第10天 — 生活方式的结果.....	166
11.第11天 — 压力试验.....	170
12.第12天 — 工作，沟通、感觉、运动的借鉴应用.....	177
13.第13天 — 烹调新生活.....	181
14.重返健康生活	183
第七部分 如果睡不好，你能为自己做些什么.....	185
1.睡眠卫生	185
2.如果睡不好，就采用90分钟的睡眠规律	189
3.找出自己到底要睡多少觉	190

4.你有一张好床吗	192
5.迷信与信仰	194
6.音乐和舞蹈疗法	195
7.日光疗法	197
8.积极思维, 保持良好心态	198
9.试试高科技技术	204
10.保持身心平衡	207
11.调整你的卧室	209
后记.....	212

第一部分 你了解这些睡眠知识吗

1. 睡眠基础知识

睡眠以周期形式循环进行，每个循环周期分为不同的阶段，分别叫做阶段 1、阶段 2、阶段 3、阶段 4 和快速动眼阶段（rapid eye movement，又叫 REM 阶段）。睡眠时，从第 1 阶段开始到 REM 阶段为一个周期，然后又从头开始。每个周期 5 个阶段，总共持续大约 90~110 分钟。第 1 阶段的睡眠很浅，很容易醒过来。进入第 2 阶段，人的思维意识会慢慢地飘走，睡眠进入更深的层次，有人甚至会产生一种掉进深渊的感觉。总体上，这个阶段大约占整个循环周期 50%的时间。第 3、4 阶段的睡眠很深，也叫做深度睡眠。在这个阶段发生的事情人们通常记不住，比如说，你叫醒一个正处在这个阶段睡眠中的人，第二天这个人对此并不记得。第 3、4 阶段，占睡眠周期 30%左右的时间。REM 阶段是梦境阶段，在这个阶段我们的身体不能动，REM 仅占一个周期 20%的时间，不过婴儿的 REM 睡眠时间会达到 50%。所有这些阶段都可以通过使用一种记录设备，比如脑电图描记仪（electroencephalogram，EEG）测出脑电波来观察到，每个睡眠阶段都显示了一种不同的大脑波长。



REM 睡眠即快速动眼睡眠，全世界的科学家们都在研究睡眠周期的这个阶段，但是直到现在还是不能完全理解它。人在 REM 睡眠期间，眼球快速移动，大脑活动也上升到不同水平，肌肉被阻住，多数人根本不能动。干扰一个人的 REM 睡眠，

可能会引起注意力不能集中的问题，有的甚至会引起精神问题或抑郁。

第1阶段，也是浅睡眠阶段，我们处于半睡半醒之间，所以极易醒来。眼睛的活动很迟缓，肌肉活动也会慢下来，有些人会产生突然的肌肉痉挛，随后常常伴有一种坠落感。正处在第1睡眠阶段中的人被唤醒后，常常能够回忆起一些视觉图像的片段。

进入第2睡眠阶段时，眼睛活动停止，脑波（一种大脑的电子活动波，可以用脑电图描记仪测量出来）变慢，这可以通过在偶然暴发的快速波的延长测量出来（显示在脑电图上的峰值）。

在第3阶段，叫做 δ 波的慢脑波开始出现，点缀着更小、更快的脑波。

在第4阶段，大脑主要产生 δ 波。很难唤醒处于第3或第4睡眠阶段的人，这是一种深度睡眠，既没有眼睛活动，也没有肌肉活动。从深度睡眠中醒来的人不能马上适应周围，有那么几分钟会东倒西歪的，找不到方向。强烈建议，不要唤醒处于深度睡眠状态的人。有些孩子在深度睡眠中会尿床、做噩梦甚至梦游，这是因为他们在这个期间，完全失去了对身体的控制。

进入REM睡眠时，呼吸会变快、变浅、不规律，眼球向不同的方向急速运动，四肢肌肉临时性麻痹，心率上升，血压升高，男性会伴有勃起，女性也会有更多的阴道收缩。唤醒处于REM睡眠状态的人，他们常常会讲一些奇怪的、不符合逻辑的故事，也就是梦境。

第一次REM睡眠，通常发生在入睡后的70分钟左右，一个完整的睡眠周期，平均持续90分钟到110分钟。每天晚上的第一个睡眠周期，包含相对较短的REM睡眠和比较长的深度睡眠。随着夜晚的深入，REM睡眠逐渐延长，深度睡眠逐渐缩短。到早晨的时候，睡眠周期几乎只包含第1、2阶段和REM睡眠了。

刚刚入睡几分钟即被唤醒的人，大多想不起入睡前最后几分钟所发生的事情。这种与睡眠相关的健忘症，是我们经常忘记半夜接的电话或者电话中所谈内容的原因，也是为什么当早晨闹钟把我们吵醒后，如果关掉闹钟继续睡觉，睡醒后我们会不记得闹钟曾经响过。

由于睡眠和失眠受到大脑中不同神经传递素信号（比如五羟色胺和去甲肾上腺素）的影响，那些能够改变这些信号平衡的食物和药物，就会决定我们是否容易受惊，是否昏昏欲睡，是否睡得好。含咖啡因的饮料比如咖啡，药物比如减肥

药丸，都会刺激大脑而引起失眠，或者导致不能入睡。

像荷尔蒙一类的化学物质同样影响睡眠，药物、酒精、毒品也会以不同的方式改变睡眠模式，但是这种改变永远不会使你更健康。通过这些物质进入的睡眠，达不到足够的深度，大脑也无法获得充足的休息。

很多抗抑郁的药物会抑制 REM 睡眠。吸烟多的人一般睡眠很轻，而且 REM 睡眠时间短，由于血液中尼古丁的消退，他们通常在入睡后 3~4 个小时就会醒来。很多患有失眠症的人，试图用饮酒来解决这个问题，也叫做饮夜酒。酒精确实有助于他们进入轻度睡眠，但是酒精也会剥夺进入深度睡眠和 REM 睡眠的能力，使他们保持在睡眠较浅的、易醒的阶段。然而，深度睡眠和 REM 睡眠才更有益于身体复原。早上醒来后，酒精还会使他们头脑昏昏沉沉，缺乏判断力。

在 REM 睡眠期间，每个人都会失去一些调节体温的能力，所以特别热或者特别冷的环境同样会破坏这个阶段的睡眠。许多不同的关于睡眠的科学研究项目都发现，晚上一旦 REM 睡眠受到干扰，那么下次入睡的时候，我们的身体并不能进入正常的睡眠周期，也就是说，身体不是重新启动一个新的睡眠周期，而是直接进入 REM 睡眠，要先经历一个被延长了的 REM 睡眠，直到我们赶上下一个睡眠周期。

处于感觉缺失状态（比如药物麻醉中）或者说昏迷状态的人，经常被说成是睡着了，可其实，这种状态下的人并不能被唤醒，更不能产生在正常睡眠中观察到的复杂、活跃的脑电波。相反，他们的脑电波异常缓慢，异常微弱，有时候甚至检测不到。当他们从手术后醒过来时，常会产生严重的呕吐和恶心的感觉，这不仅仅是由于使用了麻醉药的结果，还有睡眠周期被打乱了的因素存在。绝大多数情况下，这种恶心、呕吐的感觉几天之内就应该消失，如果没有消失的话，最好去看医生。

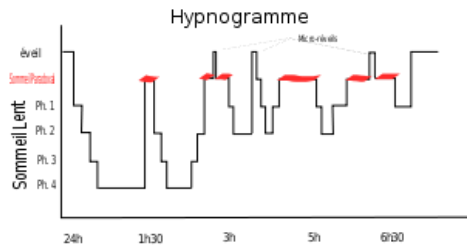
2. 我们需要多少睡眠

需要多少睡眠因人而异，通常情况下，体力劳动者比脑力劳动者需要更多的睡眠，工作繁忙的人比闲散的人需要更多的睡眠，而且这还与年龄密切相关。下表列出了不同年龄阶段的人大致所需的睡眠时间：

- 生命中的第一个7年，我们需要12~16小时的睡眠（0~7岁）；
- 第二个7年，我们需要8~12小时的睡眠（7~14岁）；
- 第三个7年，8小时（14~21岁）；
- 第四个7年，6~8小时（21~28岁）；
- 第五个7年，6~7小时（28~35岁）；
- 第六个7年，5~6小时（35~42岁）；
- 第七个7年及其以后，少于6小时，具体时间依赖于日常活动量。

睡多长时间算够，属于个人问题。从上面列出的统计数据，你可以看到，婴儿每天大约需要16小时的睡眠，十几岁的青少年可能需要9小时或者更多，对成年人来说，7~8小时是个合情合理的数字，不过有些人却少到3小时也能对付，也有些人每天要睡10小时。想知道自己究竟需要多少睡眠，你需要做实验。找出这个答案的最好方法，是回忆一下自己的过去，想想在睡得很少和很多的两种情况下，身体与精神的反应。一般而言，当你睡得很少的时候，第二天一整天都会感觉困乏，而且频繁地打瞌睡；如果你睡得过多，第二天也会感觉懒洋洋的，情绪低落，头昏眼花，不想做事。假如你已超过21岁，那么每天的睡眠就不应该多于8小时，否则转天肯定觉得疲劳和倦怠。

怀孕的女性，通常需要比同龄女性多两到三个小时的睡眠。年龄越大，需要的睡眠越少，有一半年龄超过65岁的人，经常出现像失眠这样的睡眠障碍。许多老年人的深度睡眠很短，甚至完全终止。这种变化是衰老过程的一个正常组成部分，也可能是使用药物的结果，因为，由于不同的治疗而需要服用各种药物的情况，在老年人中是相当普遍的。不过，睡眠紊乱还有可能只是一个感觉问题，换句话说，有些老年人觉得自己存在上述问题，可事实上他们并没有，只是他们的身体并不需要这么多的睡眠，而他们自己不知道罢了。医生和护士们（也包括其他的医护人员），仍然用8小时的睡眠规律来判断所有人的睡眠时间，这已经并不总是正确的了。当超过60岁的时候，一般来说，我们的生活方式就不会很活跃了，所需要的睡眠也会减少很多。因此我建议，如果条件允许的话，上了年纪的人把睡眠时间分成两段，一部分在下午，另一部分在晚上。当下午感觉疲劳时，小睡一觉，晚上再早点睡，这对他们是最好的，会有助于他们解决很多问题。



3. 睡眠与生理节奏有什么关系

生命是基于节奏或周期的，这些周期起始于受精瞬间，而不是人出生的那一刻。在受精的一瞬间，细胞的首次分裂就带来了一系列的生命事件流，这些事件流遵循着一种不变的模式。根据生物钟学，我们可以将之区分为下列模式：

- 在生物化学、生理学或生物体行为过程的水平上，生物钟节奏大约是以 25 小时为一周期的。
- 超昼夜的节奏周期长于一天的时间，比如说人类的月经周期，它受到人类内生的生物钟和外部的给时者共同控制。外部给时者可能源自信息素，它把那些互相接近的女性的月经周期，逐步调节到了同一时间。
- 次昼夜节奏比 24 小时要短，比如说 90 分钟的 REM 周期，4 小时的鼻周期，3 小时的生长激素生产周期。次昼夜节奏在睡眠研究上，用来解释人类 90~110 分钟的睡眠周期。还有一些其他的人体次昼夜周期，包括荷尔蒙的释放、心率、体温调节、排尿、肠的活动、鼻孔扩张和胃的蠕动等。
- 潮汐节奏，一般长期生活在海上的人才会有，其涨落起伏的周期约为 12 个小时。
- 基因摆动——一天中的某几个小时内，基因的摆动比其他时间要快。

在生理节奏中，我们还发现了其他具有下列特点的周期：

- 物理周期——23 天，据说物理周期是男性的控制周期，它调节眼睛和手的协调性、力量、忍耐力、性驱动力、毅力、主动性、新陈代谢率、

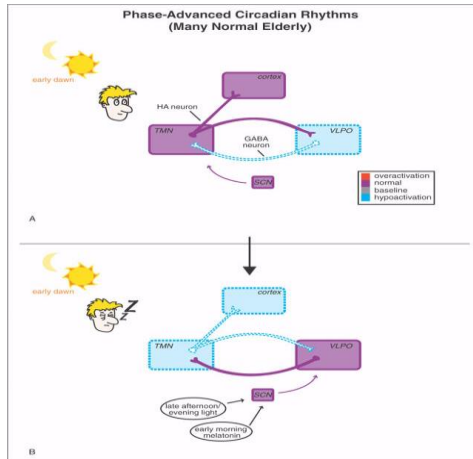
抵抗力和疾病的恢复。在物理周期过渡期间和消极的日子里，应该避免做外科手术。

- 情绪周期——28 天，据说情绪周期是女性的控制周期，它调节情感、感觉、情绪、敏感性、性欲、幻想、性情、勇气、反应、爱情和创造力。
- 智力周期——33 天，智力周期调节智力、逻辑、精神反应、警戒性、方向感、决策、判断力、演绎能力、记忆力和雄心。

我们身体天生的周期，是一天 25 小时。如果移除所有的光线与其他的时间暗示，科学家们发现，大多数人的生理时钟按照 25 小时的周期工作，而不是 24 小时。但是，由于阳光和其他光线能够重新设置生物钟（SCN），所以，我们的生物钟通常跟随太阳的 24 小时周期，而非我们自身的内部周期。很多盲人，一生都在遭受睡眠问题的折磨，带着永久性的时差和周期性的失眠，因为他们的视网膜察觉不到光线，所以他们的生理节奏只能以内部 25 小时的周期运行，无法调节成 24 小时。对许多这类病人来说，每天补充褪黑素可以有效地改善夜间睡眠，只是，褪黑素会在身体里面堆积起来，若长时间服用，会产生新的问题。褪黑素补品潜在的副作用，目前还是未知，因此大多数专家并不鼓励普通大众服用褪黑素。

我们的身体和大脑，适应着每天 25 小时的天然周期，同时又不得不适应每天 24 小时的生活，这每日错失的 1 小时，对我们的身体和智力功能都造成了影响。

生命建立在时间的规律性节奏上。生理节奏，是一天中身体和精神特征的规律性变化，大多数人的生理节奏受身体的生物钟控制。人体内的生物钟由被称为视交叉上核（suprachiasmatic nucleus，**SCN** 请参见图示）的一个大脑区域中的神经细胞所控制。下丘脑视交叉上核实际上是一对针尖大小的脑结构，总共包含了大约 2 万个神经细胞。它位于一个叫做视丘下部的脑部件里面，就在视神经交叉点的上面，当光线到达视网膜（眼球内部的生理组织）的光感受器时，会发出信号，这些信号被传递到视神经上，并到达该部位。



来自 SCN 的信号，要传递到大脑的好几个区域，其中包括松果体。松果体通过连接或者切断褪黑素的产生链，对光感应信号作出反应。在夜幕降临以后，血液中的褪黑素水平上升，致使人们感觉昏昏欲睡。松果体也负责管理与睡眠/苏醒周期同步的功能，包括体温、荷尔蒙分泌、尿液的产生和血压的变化。

24 小时的生物钟，几乎能被任何形式的外部时间暗示所影响，比如说闹钟的嘟嘟声，垃圾车的哗啦声，或者你自己的就餐时间等。科学家把外部时间暗示叫做授时因子(zeitgebers, 德语，时间给予者、给时者的意思)。

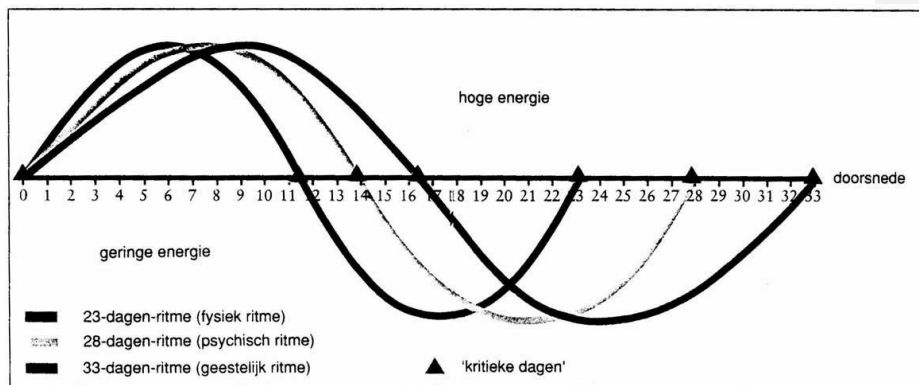
通过外部因素，很容易影响人体的生理节奏，例如旅行、定期唤醒，而且光线对生理节奏也能产生强大的作用，因为光线可以直接影响大脑中荷尔蒙的分泌。

在从一个时区旅行到另一个时区时，旅行者的生理节奏会被打乱，于是产生一种不舒服的感觉，即所谓时差。举个例子，如果从美国纽约旅行到加州，根据你的生理时钟，你会失去 3 小时，那么，在第二天上午时钟敲至 8 点的时候，你会感觉很累，因为按照你的生理时钟，这时才刚刚早上 5 点。通常要花两三天的时间，才能使自己生物钟得以调整，应对新的状况。

为了减少时差的影响，有些医生使用一种叫做光线疗法的技术，来操纵人体的生物钟。他们把人置于特殊的光线下，这种光线比正常的室内照明灯要亮很多倍，持续照射好几个小时，直到接受试验者想要醒过来。这样做，可以帮助他们重新设定生物钟，以便适应新的时区。

晚上工作或者倒班工作的人，会出现与时差非常近似的症状，因为他们的工作时间表与强有力的睡眠调节暗示，例如阳光，很不一致。他们在工作期间，常常难以抑制地渴望入睡，而且，他们有可能产生失眠或其他睡眠障碍。倒班工作的工人遭遇心脏病、消化系统疾病、情感及情绪问题的风险，比一般人要高，所有这些问题可能都与他们的睡眠问题有关。车间事故的数量和严重性，在夜班期间呈增长趋向，大量工业事故的发生，也部分地归因于夜班工人疲乏所导致的错误，比如埃克森瓦尔迪兹石油泄漏、三哩岛事故、切尔诺贝利核电站事故等。

科学家们各自研究测量后认为，几乎所有人的生物钟节律，都呈现一条围绕基线的凹形曲线。凹下去的部分，分为积极部分（基线以上的部分）和消极部分（基线以下的部分）。根据对基线以上及以下部分的研究，发现二者在时间上是相等的，但是在交叉的瞬间，即能量层级从积极走向消极时，似乎是一个临界时刻。对许多人而言，这个时间段非常危险，是事故多发期，也会在此遭遇短期的失眠或者睡眠紊乱问题。



Alle drie ritmen beginnen bij de geboorte en verlopen gelijkvormig gedurende het gehele leven.

从上图中可以看出，一天 24 小时之内，我们跟随着一个积极的能量时期和一个消极的能量时期，这个曲线始终影响着我们的生理功能。

我们的生物钟确实作用于我们的生活，但并没有像有些人认为的那样影响到极点。我们也可以反过来影响生物钟，甚至改变它们，其中一个证据就是时差。时差说明，我们的身体和大脑可以重新调整到新的时间表，以适应所在的目的地。

对此，科学上已经作出了很多种计算方法，你从互联网上就能找到它们。不过，使用时一定要记住，它们不可能完全精确，即使有强烈建议说它们很精确，

那也不行。

了解自己的生物钟很有用吗

对那些正遭受严重失眠的人来说，它是有用的，因为你可以根据上面的凹形曲线，用它来调整生物钟，可以根据由此计算出来的时间信息，入睡或者醒来。在调查研究中我还发现，有些移居国外的人，长期生活在所来自国家的不可调整的时间表中，而不是居住地的新时间表。在他们原来的时间表里，并不存在失眠问题，所以，我最后总建议他们：回到自己的那半球去。于是问题一个晚上就解决了。

大家都听说过“夜猫子”，有些人确实某些时间段比别人活跃，这就取决于人们的生物钟。对于有睡眠紊乱甚至失眠的人，找到自己的生物钟后，可以把睡眠时间与自己的生物钟设置得更相吻合。

4. 90 分钟睡眠周期与 8 小时睡眠

从第 1 阶段到 REM 睡眠，一个完整的睡眠周期大约持续 90 分钟，每个睡眠质量不错的周期，能给我们提供足够 4 个小时的活动精力。我们睡的周期越多，精力就越充沛。但是，这个比例关系也不是无限增长的，对青少年来说，最多睡 6 个周期，30 岁以上的人是 5 个周期。所以，即使有时候睡得少一点，我们的身体也照样能够运作得很好。

多年的科学研究，至少已经证明了关于睡眠的一件事情，那就是一个完整的睡眠周期只有 90 分钟！这意味着，只要我们睡了 90 分钟，起来之后就有精力工作 4 个小时。

这个事实，已被医生、警察、军人、消防队员和许多其他服务性行业人员的每天的工作和生活所证明。他们经常是一个电话就奔赴现场，不管深夜还是白天，而且任务完成得相当出色。他们日复一日、年复一年地以这种方式工作着，我们整个社会都是建立在他们这种良好的服务上的。所以，为什么你应该认为，一个晚上少睡了几小时，就没睡够呢？

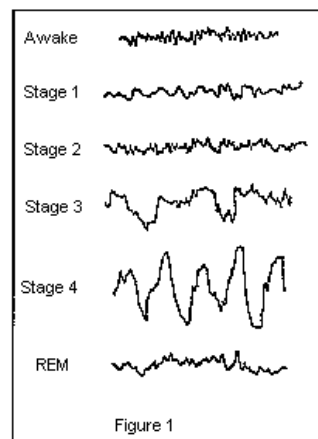
长期以来，人们每晚需要八小时睡眠的说法一直左右着我们的头脑和思想，我们上床时便想着“我今晚得睡够 8 小时，要不然就是睡得不好”。亲爱的读者，“8 小时睡眠”已经被证明是一个谎言了，可是，它还在被许多专家和书籍到处

宣传。

为了 4 个小时的工作，我们只需要睡够一个周期，你上床时想着这点就行。额外的睡眠都是可以接受的“礼物”，并不总是不可或缺的。当你醒来的时候，想象一下能量回流到你的全身，你会惊讶于这种感觉的。

为了使你能理解并实施 90 分钟的周期系统，在这本书中，我将告诉你所有必要的关键性的知识。

90 分钟睡眠周期



90 分钟睡眠 = 1 个完整的睡眠周期

90 分钟睡眠提供 4 小时活动的精力；

2 × 90 分钟睡眠提供 8 小时活动的精力；

3 × 90 分钟睡眠提供 12 小时活动的精力；

4 × 90 分钟睡眠提供 16 小时活动的精力。

也就是说，睡过 90 分钟之后，有 4 小时你会是很活跃的；如果睡了两个睡眠周期，即仅仅 3 小时，你就能够工作 8 小时，这可是一整天的工作时间啊。

所以 8 小时的睡眠规律并不是真的！

了解了这组数字后，你就能理解：

世界上有 25% 的人每天睡眠少于 2 个睡眠周期；

世界上有 50% 的人每天睡眠少于 3 个睡眠周期；

世界上另外 25% 的人每天睡眠超过 3 个睡眠周期。

过去，热带、亚热带地区的人们的睡眠规律是：

每晚睡 5 小时左右，在下午睡大约一个睡眠周期。

午睡是一种很自然的行为，当我们衰老了的时候，就需要回到这个习惯上来。强烈建议，超过 50 岁的人每天睡午觉，其中的好处已经被人类两千多年的历史证明了。

5. 睡眠为我们做了什么

人们需要睡眠使肌肉得到休息，使大脑和神经系统得到清理。睡眠通过降低压力来帮助身体和大脑放松，并提高身体免疫系统对疾病的抵抗力。

如果你进行了剧烈的身体活动，睡眠将帮助你恢复体力。此外，睡眠也是学习的重要组成部分。在睡眠的过程中，你所学到的、储存在记忆中的东西会被重新组织，以便未来能够更好地利用。

睡眠给予我们的实在是太多了：补充了的能量，净化了的神经系统，更好的注意力，更健康的血液循环，身体所有组织器官的恢复和成长，以及更加稳定的情绪。不过，睡得太多或太少，都会削弱睡眠所能带来的这些好处。

科学家们正在寻找睡眠背后隐藏的原因，其实这原因非常简单——我们睡觉是因为我们需要。在睡眠过程中，身体重新调整和修复，为新一天的活动做好准备。身体的组织器官都需要时间，完全停止活动，以便进行修护，神经系统也同样需要调整，第二天才能更好地运转。

当科学家们努力寻找人究竟为什么必须睡觉的成因时，在动物实验中我们已经发现，为了生存，睡眠是必不可少的。举个例子，通常老鼠的寿命是 2~3 年，如果我们剥夺老鼠的 REM 睡眠，它们只能存活 5 个星期；如果我们剥夺老鼠所有的睡眠，它们就只能生存 3 个星期。被剥夺了睡眠的老鼠，体温会异常的低，而

且其爪子和尾巴会有痛感，这种疼痛是由于身体的免疫系统遭到削弱而产生的。一些相关研究指出，剥夺睡眠能损害人体的免疫系统。如果你回顾一下自己的经历，也会发现，一段时间睡眠不好之后，感觉自己好像生了病，实际上最后你还真就生病了。

对我们神经系统的正常工作来说，睡眠是必需的。睡得太少，我们第二天就会昏昏沉沉，无法集中注意力，记忆力下降，生理功能减弱，完成需要大脑高度集中的工作的能力也随之降低。如果睡眠继续缺乏的话，我们还会产生幻觉，情绪摇摆不定。睡眠，给时刻都在工作的神经细胞一个停下来休息并进行修护的机会。没有睡眠，神经细胞的能量将衰竭，其本身也会被神经活动的副产品污染，最后导致发生故障（这是幻觉产生的主要原因）。睡眠还给大脑提供机会，锻炼一些非常重要的神经连接，否则那些神经连接会因为缺乏活动而退化。对于成长中的婴幼儿和青少年，新的神经元之间的关联，都是在睡眠中得以建立和强化的。

对孩子和青少年来说，深度睡眠与生长激素的释放相一致。大量的身体细胞在深度睡眠中，显示了增多的生长率和减少的蛋白质分解。蛋白质是细胞生长和伤害（比如拉伤和紫外线晒伤）修护的建构块，因此，深度睡眠确为美容睡眠。深度睡眠过程中，大脑中负责控制情绪、决策过程、社会互动的活动急剧减少，表明这种睡眠有助于人们在清醒时保持乐观的情绪，并积极行使社会职能。一项对老鼠的研究发现，白天产生的某种神经信号模式，在深度睡眠时会被重复，这种重复有助于强化记忆和提高学习效率。

睡眠还可以给我们提供更多的东西。当运动员处于严格训练阶段，会无意识地使用睡眠对所有的肌肉进行编排，以配合某种特定的运动模式。神经通道在没有实际运动的情况下，也能得到锻炼，因为睡眠期间，神经通道经常得到测试和再测试。睡眠期间荷尔蒙的分泌极为重要，人体的生长激素（human growth hormone ,HGH）也只在睡眠期间才产生。对运动员来说，良好的睡眠可以大大提高他们的运动成绩。

关于睡姿：

每个人都以某种特定的姿势睡觉，最基本的是婴儿式，也就是胳膊和腿蜷成一团，使身体形成最小体积，这是从母亲的子宫里遗留下来的。在睡眠中，这种

姿势很舒服，很多孩子都是这个样子睡觉的。

随着我们长大，睡姿也在改变。女性开始经常在晚上抱着什么东西睡觉，枕头、熊啦之类的，然后是伴侣，姿势还是像婴儿一样。很多人入睡时，采用背部平躺的姿势，但后来觉得这个姿势不舒服，就开始翻身。一个晚上我们要翻身很多次，这就证明：我们不断地寻找一个舒服的姿势来睡觉，但是就算找到了，也并不长时间地保持同一个姿势。

睡姿必须是很放松的，身体需要空间来挪动，即使你跟伴侣睡在一起，对这一点双方也必须考虑到。睡姿有许多种，大多数人喜欢侧着睡，因为侧睡的时候，呼吸比背部平躺时要容易些。

对多数人而言，趴着睡觉很不舒服，尤其胸部较大的女性更是如此。采用这种姿势，要看床垫是否舒适。对于某些种类的床垫，比如吊床，趴着睡几乎是不可能的。

只要能放松，任何睡姿都是好姿势。

运动刺激睡眠，睡眠使运动更有活力，睡眠和运动之间的相互作用显而易见，也是很容易被证明的。而且，当运动做得好时，睡眠会得到改善，心智能量得到提高，这也是个事实，换句话说，运动给生命带来更多的能量和快乐，提高了生命的总体价值。

6. 我们什么时候做梦

睡眠当中，我们的身体和大脑会经历不同的睡眠阶段。一个睡眠周期总是以快速动眼睡眠（REM）结束，在这个阶段我们会做梦。梦境可以被看做是身体上、精神上的所有经历，以及我们从环境中所获信息的重新组织，梦境还是过去的事件、最近的经历以及对可能的未来所持期望的组合。梦境由大脑产生，但是身体也影响梦境产生的过程。

通常情况下，如果我们一个晚上睡眠 8 小时，则会有两个小时置身梦乡。梦对科学而言还是个秘密，西方科学对梦作了大量的研究和推测，甚至某些特别的“科学家”，把梦作为预言或者信使来对待。对心理学产生了巨大影响的西格蒙德·弗洛伊德相信，梦是无意识的愿望的安全阀门，他很肯定人们在梦中满足隐

秘的渴望，而且有相当多的性幻想。不过，直到 1953 年研究者们第一次提出婴儿睡眠中的 REM 睡眠之后，科学家们才开始认真研究梦与睡眠，并且很快就发现，我们叫做梦的经历，几乎总是发生在 REM 睡眠期间，并且大多数哺乳动物和鸟类，也都显示了这种睡眠的迹象，爬行类动物和其他冷血动物却没有。

REM 睡眠，始于大脑底部被称作“脑桥”（请见下图所示）的部分发出的信号，这些信号传递到大脑中叫做“丘脑”的部分，再由丘脑传递到“大脑皮层”。大脑皮层是大脑的外层，负责学习、思考和信息的组织。脑桥也负责发出信号，关闭脊髓中的神经细胞，从而引起临时性的肢体肌肉麻痹。如果有什么东西干扰了这种麻痹，人们就会开始对他们的梦境付诸真正的行动，这是一种比较少见的但却很危险的问题，被称作“REM 睡眠行为紊乱”。比如一个人正梦见球类比赛，当试图抢到球的时候，他很可能会直接跃出床外，给自己带来危险，或者撞到他旁边的人。REM 睡眠，还会刺激大脑中与学习相关的区域，这对幼年期间大脑的正常发育非常重要，同时也解释了，为什么婴儿比成年人在 REM 睡眠上要花更多的时间。深度睡眠和 REM 睡眠，都关系到蛋白质水平的提高。一项研究发现，REM 睡眠影响某些智力技能的学习，教给人们一项技能，然后再剥夺他们的非 REM 睡眠，他们仍能记起之前学了什么，但是如果剥夺其 REM 睡眠，他们就什么都记不起来了。

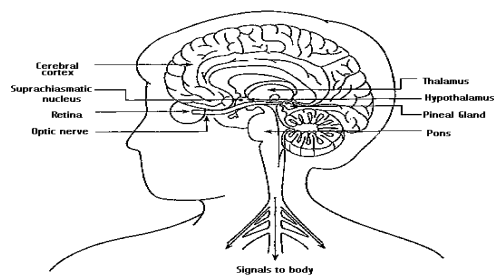


Figure 2

有些科学家相信，梦是大脑皮层在试图理解 REM 睡眠期间获得的随机信息的含义时产生的。大脑皮层是大脑中负责对在有意识期间收到的信息进行解释和重组的部分，所以，梦很可能是 REM 睡眠中脑桥发出了随机的信号，大脑皮层在试

图解释这些信号的时候，从大脑活动的碎片中编造出的一个故事。

可以说，梦是我们从很小的时候直到死亡一直在玩的一个头脑游戏。有人认为，在自然死亡的时候，梦将揭示通往下一个生命轮回的逃生路线。这种想法，常常能够缓解我们对死亡的恐惧，使死亡变得更容易接受一些。

7. 睡眠紊乱和失眠

睡眠紊乱，即异常的睡眠模式。异常的睡眠模式是指，睡眠被中断而分成了若干部分，比如说中途去洗手间，或者因为其他原因，醒来后再也不能入睡了，这些对睡眠的中断会干扰身体、精神和情绪功能。当某种异常的睡眠模式以固定的时间间隔规律性地发生时，便是睡眠紊乱。压力、焦虑等，可能引起某一个晚上睡不好，当然，其他各种各样的问题也都可能引起同样的后果，但是一个晚上或某几个晚上睡眠不好，并不能称作睡眠紊乱。

失眠是一个临床医学学术语，意指严重到一定程度的睡眠紊乱。患有失眠症的人很难入睡，或者很难持续睡眠，经常早上醒得太早，或者在晚上多次醒来，而且早上醒来时感到精神萎靡不振。

其他形式的睡眠紊乱，还包括睡眠呼吸暂停（由于呼吸道阻塞导致的打鼾）、梦游、嗜眠发作（突然入睡）、腿部不安综合征和磨牙症（睡眠时磨牙）等。

在本书中，我们主要探讨基本的、与严重医疗症状无关的睡眠紊乱。不过，我还是希望读者能够了解，当睡眠紊乱严重到失眠的地步，将给自身带来哪些影响。失眠在很多方面威胁人体健康，它可能导致下列医疗症状：

- 多种形式的焦虑。
- 心脏病，由日常活动中不规则的身体复原所导致。
- 多种精神疾病，比如严重的抑郁症、自杀倾向和好斗情绪。
- 饮食习惯的改变，这种改变会导致肥胖和多种消化系统疾病。
- 疲惫，其直接后果就是导致活动减少，而活动减少又会导致上面提到的所有问题。

失眠以及部分睡眠紊乱症，对人际关系的交往也起着关键性的影响，受睡眠紊乱甚至失眠症折磨的人，在保持与家人、朋友、爱人的关系方面存有困难。

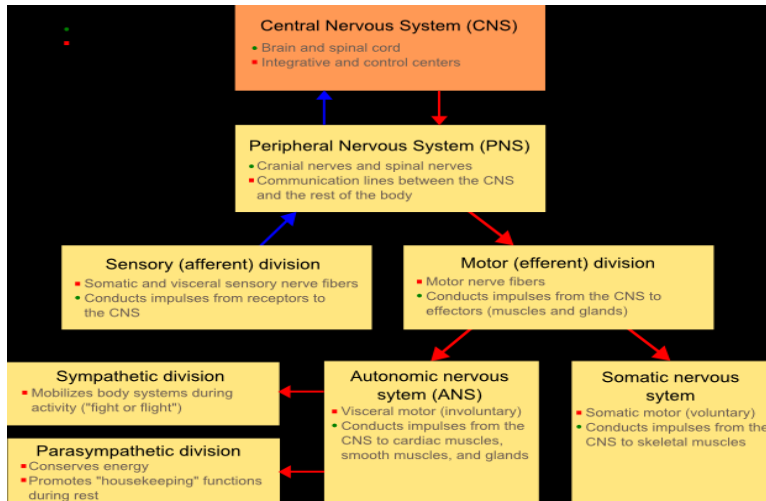
失眠被视为一种医疗症状，人们认为，它是由大脑中的某个或某些部分发生病变引起的。目前，科学对究竟是什么原因导致了失眠尚有不同看法。为了简化对这个过程的理解，我借用一个比喻来给大家说明，这个过程在行为上是如何工作的：

■ 大脑中有过少或者过多的神经传递素（比如 5-羟色胺和去甲肾上腺素）。神经传递素是一种化学物质，能携带信息包从一条神经传递到另一条神经。最简单的理解方式是把神经传递素看做一种邮递服务，大脑通过邮递服务，把信息包从一个部分送到另一个部分。信息包送达后，被解包的同时也将被激活。但是有时候，信息包会被送错地方，或者对接收者来说，其内容是不正确的。

■ 在一些复杂的信息传递中，邮递员把信息包送达终点之前，可能还会从其他不同的地方收取更多的信息包，装在自己的车里，一并送给接收者。到终点时，还要把所有信息包装配成一个最终的信息包，准备交给接收者。然而，要是邮递员拿错了或者拿少了信息包，装配起来的最终信息就会不正确，或者不完整，由此引发故障。

■ 有些信息包为了到达终点，必须穿过某些安全地带。你可以想象这样一个情景，就是一名邮递员，必须把一个包裹送到一处由训练有素的保安看守的地方，在抵达大门口的时候，保安人员要求检查包裹，以便确认是否能够让它通过。正如你想象的，保安人员不会轻易让它通过。当保安人员处于良好状态下，其检查可能是正确而公正的；如果保安人员身体状况不佳，或者生病了或者更糟，比如患有严重的慢性病，那又会怎么样呢？这个安全检查就可能做得不仔细，甚至犯错误，在某些情况下让错误的信息包通过了安全大门，而另一些情况下又完全拒绝包裹经过，这两种情况都会产生问题。

从上述解释中，可以看出大脑中的化学干扰。基本上，我们所有的行动和反应都基于化学的相互作用。



经常有人问我，是先有焦虑后有睡眠紊乱，还是反过来，先有睡眠紊乱后有焦虑。答案很简单，二者互为因果。但是，二者共存却并非一种规律。你可能有睡眠紊乱，而没有焦虑问题；也有可能你焦虑，可没患上睡眠紊乱。只是由于二者经常同时出现，所以人们就把它们联系了起来，时间一长，它们就手拉手走到一起了。

结论：睡眠紊乱是内部或者外部原因引起的身体中的（不仅仅是大脑）化学不平衡，失眠则是严重的睡眠紊乱，需要进行医学上的治疗。

8. 你知道有多少人睡不好觉吗

失眠和睡眠紊乱的问题正在全世界范围内增长，大多数国家，受此困扰的女性比男性多，城市居民比乡村居民多，高度发达国家的人数比不太发达的国家人数多。

全球的研究人员已经建立了一些巨型的数据库，记录着哪些人正在遭受哪种类型的睡眠紊乱的痛苦。大体上，我们发现了下列令人震惊的全球性的数据。表1中的百分数是以年龄、性别分组，将有此问题的人数除以该类人口总数得来的：

表1 全球睡眠紊乱患者人数比例 (%)

年龄/性别分组	城市居民	乡村居民	严重案例	周期性案例
10岁以下男孩	1.0	0.4	0.2	0.3
10~14岁男孩	2.0~3.0	<1.0	<0.3.0	<0.5
14~21岁男性	5.0~7.0	<4.0	2.0	3.0
21~35岁男性	10~17	<7.0~9.0	8.0	7.0
35~50岁男性	30~37	15~20	17	23
50~65岁男性	39~42	25~30	15	32
65~70岁男性	43~50	20~30	18	22
70岁以上男性	40~45	<25	15	>45
10岁以下女孩	<0.5	<0.3	<0.1	<0.1
10~14岁女孩	7.0~9.0	4.0~5.0	3.0~5.0	9.0
14~21岁女性	18~22	12~15	12~15	15
21~35岁女性	32~40	20~25	27	30
35~50岁女性	45~50	35~40	33	42
50~65岁女性	50~55	35~40	37	22
65~70岁女性	35~40	20~25	25~30	20
70岁以上女性	40~50	30~40	35	25

注：表中数字为近似值，基于2005年统计数据

经过分析这些数据，我们得出了一个令人震惊的结果，那就是，在有些年龄组中，遭受睡眠紊乱痛苦的人数超过了该组人口总数的40%！

不过，上表中的数据，还没有我们曾引用过的、来自世界上其他一些国家的数据高。你肯定能够理解，在东京、约翰内斯堡、纽约、上海、巴黎等这些城市，患有失眠或睡眠紊乱症的人数，远比如海牙、剑桥、巴塞罗那、犹他和班加罗尔等城市的人数要多。上表中的数据，只是笼统地显示了患有睡眠紊乱症的人数，并没有对不同形式的睡眠紊乱进行区分。

你肯定能清楚地看到，在城市居民和乡村居民之间，这个数据的差异。睡眠紊乱数据是一个清晰的指标，明显说明了城市生活没有乡村生活健康，至少从人

们内心的宁静的角度来说是这样的。此外，还有一个很重要的，但是很少被谈及的话题，就是新鲜空气。大多数乡村都能给人们提供更适合的呼吸空间和污染更少的空气。就我的经验所及，我认为，污染对人们的健康睡眠有着严重的干扰。

你自己可以试试，到海边走走，或者到森林里走走，你会感觉到新鲜空气对自己的睡眠所产生的积极效果。新鲜的空气让人感觉积极活跃，给人做运动的渴望和冲动，尤其是对城市居民而言。

女性经常比男性存在更多的睡眠紊乱问题，其中一个主要原因，是由女性的性格特征所决定的，比如说女性更关心他人，更愿意与人分享，更容易烦恼，考虑得更多，责任感更强等。与男性相比，在情感层面上，女性与其环境的联系要比男性更紧密。这种情感上的密切联系自然会带给她紧张感，当她在别人那里得不到共鸣的时候，这种紧张感就像回声一样，回转到其自身，只是以另一种音调而已。

9. 睡不着觉的人都在哪里

大约 100 年以来，世界人口已经翻了一番还多，城市不再是城市，而是变成了大都会。成百上千万人装在像盒子一样的建筑物中，被迫穿行在拥挤的交通系统里，每天工作之中、工作之余都生存在压力下，最糟糕的是得不到片刻的安宁。城里人的卧室也已经变成了娱乐室，电视、电脑、影碟机都摆在床边，于是卧室就不再只是休息室了。

相关调查研究表明，在大都市中，超过总人口 40% 的人都有睡眠紊乱问题，在作为金融中心的城市里，这个数字甚至达到了 60%，是如此的巨大！

我在下面为读者们列出了一些数字（是大概的数据，见表 2），这样对有多少人正在承受睡眠问题的折磨大家就可以有个大致的概念了。

表 2 亚洲城市居民患睡眠紊乱人数比例

国家	城市	居住人口(百万)	睡眠紊乱百分比(%)
中国	上海	16.0	7.20
	北京	11.0	4.95
	长沙	2.5	0.95

	成 都	4.2	1.7
	杭 州	3.5	1.2
	西 安	4.0	1.6
	合 肥	1.6	0.65
	昆 明	2.6	1.0
	乌鲁木齐	2.0	0.4
	哈 尔 滨	3.8	1.7
	包 头	1.5	0.37
	贵 阳	2.0	0.8
	台 北	2.7	1.3
	台 南	1.2	0.3
	彰 化	1.4	0.4
	桃 园	2.0	0.8
	台 中	1.6	0.65
	高 雄	1.3	0.6
	香 港	7.0	3.5
新 加 坡	新 加 坡	4.5	2.0
越 南	河 内	2.7	0.8
	胡志明市	6.0	2.0
日 本	京 都	2.7	1.4
	广 岛	2.9	1.15
	长 崎	1.5	0.7
印 度	特里凡得琅	0.8	0.15
	德 里	10.0	3.0
	鲁得希阿那	1.4	0.3
泰 国	曼 谷	10.0	1.5

有些国家这个比例是 40%，而失眠人口大约占总人口的 3%~15%。城市，尤其是金融都市是睡眠问题的重灾区，财务似乎总能比别的话题引起更多的睡眠紊

乱。

一言以蔽之，我们发现睡眠问题的城市居民比乡村居民多，大城市的人数比小城市的多，城市中人口密度大的地区的居民比郊区居民多，郊区居民比乡村居民多等。

但是也有反例，调查中我们发现，非洲有些地区，乡村居民所处的生活压力甚至比城市居民的更大，其原因就是战争。在这些被战争蹂躏的地区，遭受睡眠紊乱折磨的人数超过了 80%，战争以前他们绝对不是这样的。

10.睡眠跟文化有什么关系

我们都在床上、垫子上或者吊床上睡觉，即使不是，大多数情况下，我们也会在地板上铺点东西保护自己，避免着凉、受潮，或者受到动物的攻击。不同文化背景的人睡眠方式也有所不同，某些文化背景下许多人会睡在一起，而另一些文化背景下人们则单独睡。近几十年来，人们越来越关注睡觉的地方，现在它已经变成房子里最重要的部位了。

睡眠作为一种经历，被全世界的人以不同的方式诠释着。不管属于哪种文化背景的人，都知道人要睡觉，但是为什么要睡觉以及在睡眠中发生了什么，却是仁者见仁，智者见智，各不相同。有些文化，将睡眠视作与精神世界接触的状态，其他一些说梦是对未来的预言，“冷漠的”西方世界则仅仅把它当作身体和头脑的放松，但是无论怎样，多数情况下，睡眠并没有包含像今天这样的含义。今天的睡眠，已经成为了一个严重的世界性问题，对许多人来说，良好的睡眠俨然变成一个梦了。

大多数文化把睡眠看做生命中一个活跃的部分，除了西方社会外（或多或少指的是基督教社会）。西方科学家忽视人们对睡眠的需要，并把睡眠当成被动需要的行为，我们甚至能找到，一些书籍教给人们如何尽可能地保持清醒，一直不睡，他们想以这种方式从生活中获得尽可能多的东西。

在如何睡眠方面，各地有不同的传统。有的是很多人，比如全家人共用一间卧室。在印度尼西亚，一间宿舍（长条形的房子）过去是，有些现在还是全村人的卧室。而西方，卧室仅为伴侣使用，新生儿一出生就有自己的房间，在西方世界，这种分离是造成睡眠问题的部分原因。

上床睡觉有一套例行程序（请参阅关于睡眠卫生的章节），这套程序对每个人都很有意义。要对抗睡眠紊乱，建立一套良好的睡眠程序是最重要的事情之一，我在这里给大家介绍几个例子。

在亚洲人的家里，孩子出生了。出生以后，这个孩子绝大多数时间都跟母亲待在一起，很多时候是放在一个袋子里，背在母亲的背上，因此，婴儿总是与母亲或者女性看护人员保持接触，这样会感觉很安全。到了该吃奶的时候，他（她）会给母亲信号表示自己饿了，母亲随即对此作出反应给他（她）喂奶，婴儿吃饱之后就会趴到母亲的背上入睡，而母亲可以继续做自己的日常事务。在许多人眼里，这是相当熟悉的一幕，不过现在更多时候，只能从电视上而不是现实中看到了，尤其对亚洲的城市居民来说更是如此。

在许多文化中，睡前祈祷至关重要。清洁头脑、信任上帝，可以得到一个受保护的夜晚。有些人燃香，使空气中充满令人愉悦的味道，这样也能使灵魂平静下来，使肌肉得以放松。还有一些人，习惯在入睡之前做冥想。

过去人们认为，睡眠是被动行为，那时科学不发达，人们没有时间和机会对睡眠中的人体做适当的研究。而且，科学研究也受到文化的限制，人们曾认为，自身在睡眠时间内是神圣不可侵犯的，以致无法信任卧室里出现的其他人。但是后来，医院开始设立常规病房，并很快发现人们的睡眠情况大不相同。夜班看护人员的记录表明，在夜间有许多很特别的事情发生，比如说有走来走去的、大喊大叫的、打架的，甚至有人做骑马的动作。这标示着，睡眠并非被动行为，而是一种主动的消遣。

床，也是与文化密不可分的。你可以采用很多种方式度过睡眠，既可以睡在硬板上比如地面，或者硬床垫上，也可以睡在吊床上。西方人引进了一种更柔软的选择，那就是软床和软床垫。随着时间的推移，卧室装潢已经变成了一项专门的设计。尝试不同文化的睡眠方式，有助于解决你的睡眠问题。

11. 儿童睡眠

谈到睡眠，儿童是导致父母睡眠出问题的一个重要原因。我们都听说过哭泣的婴儿把父母搞得整夜绕着房子跑来跑去的故事，孩子似乎只在父母的手上才能入睡，除此之外都不行。

儿童的睡眠模式经常发生变化。新生的婴儿一天需要睡很多，这个时间可能是从最少 10 分钟到最多 16 小时之间不等，有的甚至睡得更长。在孩子成长期，睡眠时间会逐渐缩短，直到最后终于达到一宿大约只需睡 8 小时。

睡眠对于儿童极其重要。好的睡眠，能够促进孩子身心的健康发育；劣质的睡眠，通常会导致孩子体格弱小，注意力分散，有时直接引起身体和精神上的发育不良，比如肥胖、学习能力差甚至抑郁症。

关于孩子与父母一起睡的事，在一些至关重要的问题上，人们的意见分歧很大。在西方国家，孩子必须与父母分开睡，有自己单独的房间，干净整齐。许多其他国家比如亚洲，孩子被看做是父母的一部分，而不是个外来者，所以与父母睡在一起。是的，我就是用亚洲人的方式，把自己的孩子带大的，现在他们都长成沉稳、健康、坚强的成年人了。当然，基因的质量好，产品的质量也差不了，但这并非唯一的原因。

在许多科学评论中，研究者们都提到了孩子与父母一起睡的危险，他们认为最危险的是，父母可能会睡到孩子身上而把孩子压死。在我作的关于幼儿死亡的记录中，从来没有一对正常的父母，在睡觉时压死过孩子。写这种故事的研究人员，是基于那些体重过大、对自己的体型完全没有意识的父母。一个体重严重超标的人睡觉时压死孩子的事，确实可能发生。但即便如此，对真正做父母的人而言，这种概率简直太小了，而对于体型正常的父母来说，这种可能性就更是微乎其微了。

孩子出生时，有他们自己的生物钟节奏，而且各不相同，所以在孩子出生后的头两个星期，你需要找到自己孩子的生物钟节奏。头一两个月，这个节奏会有些调整，此后每一年都会改变，直到成年。不过，如果希望孩子成长得健康，我们还须制订并遵守一些规则：

- 固定睡眠时数：根据孩子的年龄大小，在固定时间让孩子上床，在某个确定的小时数后叫醒孩子。睡得过多跟睡得太少一样，都会让孩子感觉疲劳。
- 不是每个孩子所需的睡眠都一样多，根据孩子自己的需要，来确定他（她）睡多少个小时，而不是根据你想让他（她）睡多少个小时而定。

- 在睡觉之前避免刺激性的食物或饮料，不要喝高糖分的饮料（例如可乐类饮料）。如果孩子过于活跃，应将糖的摄取减少到最小量。
- 让孩子获得足够的玩耍时间和空间，身体活动越多，对孩子的健康越好。
- 保证孩子健康和有规律的饮食。
- 孩子卧室中不放电视机和电脑。
- 如果孩子在睡觉之前确实饿了，给他（她）清淡的食物或者水果。
- 保持睡觉的地方安静。
- 保证孩子睡觉地方的温度，温度不要过高也不要过低。
- 在孩子入睡之前，安慰他（她）。

在西方国家，我们已经为孩子开发了一整套专门的睡眠仪式，而我住在亚洲时，很少看到这类事情。在西方家庭里，把孩子带回房间后，整个仪式从清洁牙齿开始，然后是穿睡衣、读故事、关灯、说晚安。在亚洲，我倒是有过这样的经历，那就是父亲或母亲把孩子抱过来，放在手上，慢慢摇，直到把孩子摇睡着了。在我自己的家里，我们有个可以摇动的婴儿床，当孩子在里面睡着以后，我们再把他（她）抱出来放到床上。

有些孩子需要借助于工具或者玩具才能入睡，当你的孩子或多或少地依赖于工具或者玩具时，要好好照顾到这点。把工具或者玩具放在床上，是重要的一步，它们的气味能让孩子感到满意，也能给孩子创造更多的安宁。

邻居吸烟，或者使用冒烟类的毒品，对孩子的健康成长非常不利，甚至可能是危险的，受这两种形式污染的空气，会被吸入孩子的肺里，对孩子的生理组织产生直接影响。母乳喂养的母亲，必须小心酒精和毒品的摄取，因为母亲吃的或喝的每一样东西，最终都会反映在母乳里面。

当孩子出现睡眠问题的时候，及早发现为好。儿童当中，由心理原因导致的睡眠问题非常少，只有极少数的孩子会遭遇这种与精神相关的，或者是压力导致的睡眠问题。通过下列行为，你可以辨别孩子是否有睡眠问题：

- 注意力不集中。
- 遇到问题时思考有困难。
- 很难被激励。

- 打哈欠。
- 脾气不好或者情绪低落。
- 很容易生气，表现出挫败感。
- 眼皮发沉，经常闭着眼睛，而且说自己很累。
- 刚休息过，醒过来又打盹儿。
- 不断地找事做（过于活跃，不睡觉）。
- 强烈要求糖果和咖啡。
- 好斗和无法控制的行为。
- 醒来时很累，不容易被叫起床。
- 拒绝上床，害怕睡觉。

作为父母，你得采取一系列的行动，时刻了解孩子的情况。如果孩子睡眠不理想的话，你更需要经常花时间观察孩子，确保孩子的睡眠：

- 孩子有呼吸问题吗？鼻子不通气吗？呼吸均匀吗？咳嗽吗？呼出和吸入规则吗？呼吸中间有任何停顿吗？
- 孩子睡觉时安静还是焦躁？是背部平躺的还是趴着睡的？经常翻身吗？
- 孩子睡得很平稳吗？还是清醒着躺在床上？
- 睡觉之前孩子吃甜食了吗？喝了可乐类的含咖啡因的饮料了吗？
- 孩子每天醒得很早吗？什么时间上床睡觉？你需要轰着赶着，他（她）才去睡吗？
- 孩子夜里尿床吗？

随着时间的推移，大多数问题都会得到解决，但此时你需要控制局面。当问题出现了很长一段时间，给予时间解决是必要的。孩子感冒了，有呼吸障碍并干扰到睡眠，这非常正常，可是如果这种状况持续几个星期，那就不正常了。孩子在疯玩了一天之后，晚上睡觉会不太安分，这也很正常，但是如果睡一会儿摇一会儿床，就很不正常了。孩子喜欢吃甜的，而睡前一到两小时最好避免吃糖，尤其是孩子过于活跃的话，因为糖是碳水化合物，对身体来说那是纯粹的能量。睡前给孩子吃糖，就像在黑暗中点火，会把周围整个都照亮的。

通常我们可以说，在成长过程中，所有孩子都会经历一些糟糕的，或是说困难的夜晚，没有哪个孩子例外，但是如果一个问题持续了几个星期，就有必要寻求帮助了。在给孩子服药或者就医之前，先试试下列分析：

- 检查一下孩子的生活方式：过于安静（玩电脑，或者整天坐着阅读等）还是过于活跃？
- 晚餐吃什么特殊的食物了吗？
- 麻烦总是发生在某个特定的事件之后吗？比如说在学校、街上或者任何别的地方跟人打架了。
- 父母有什么事情影响到孩子了吗？例如，父母吵架就会对孩子的睡眠产生严重影响。
- 孩子跟别人共用一个房间或者一张床吗？如果是的话，很可能是睡觉习惯不同而互相影响。
- 有任何外部事件影响孩子睡眠吗？比如噪声和灯光的影响，像发电机的启动、汽车或摩托车的发动等。

记住每个孩子都渴望睡眠，有些甚至想睡很长时间。如果可以控制，就让孩子坚持按时上床、起床，即使是假期，也应该让孩子知道有规律的生活习惯是多么的重要。永远对孩子保持积极的态度，坚信某个方案是一定有效的，而不管要为此付出什么代价。保持积极，并把这种态度传给孩子，是让孩子体会到信任某件事情、永远不放弃希望的最有价值的一步。

第二部分 为什么睡不好 —— 身体原因

1.活动过量也不好

身体活动不可或缺。我们的身体不是用来整天坐着的，虽然生活在现代社会，但是我们的体内依然流淌着祖先们猎人的血液。我们每天需要行走和活动，通过活动来产生能量、消耗能量，我们需要能量在血管里穿行，激活肌肉、产生收缩、输送血液、促进循环。活动不仅是生存的需要，也是健康的需要。

我们每天通过吃饭来补充能量，被补充进去的能量要么消耗掉，要么储存起来。当我们缺少活动量时，应该减少食物的摄取，当然你也不能说，我整天都不运动，所以干脆什么都别吃了，因为食物摄取过少会导致低血糖和注意力无法集中，使人感觉头晕目眩，这样你就更不想动了。

身体缺少活动会引起生理上的变化，尤其是血液循环方面。血液并不只是靠心脏来输送到全身的，实际上每块肌肉都参与到了这项功能中。肌肉通过收缩和扩张，把血液挤压到血管中，当肌肉的张力低于必要的水平时，血液就粘在血管中。这样下去，慢慢地，就只有心脏这一块肌肉在输送血液了。长此以往，心脏功能会退化，全身的氧气含量会低于必要的含氧水平，而氧气是燃烧碳水化合物、产生能量的必要元素。

运动使身体需求更多的氧气，它刺激肌肉收缩并协助心脏工作，也消耗掉更多的能量，因此也就要求补充能量。能量补充，是通过规律性地摄取食物来实现的，因为身体需要能量的持续供应，所以，最好的补充能量的方式就是少食多餐，不给能量储存（也就是形成脂肪）提供机会。

要想睡得好，流畅的氧气供应和良好的血液循环系统是必备的。只要有个好心脏，基本上我们就不会缺乏氧气，肌肉中储存的能量也就不会太多。我们肌肉中的能量仓库不像一般的仓库那样，它储存起来的能量形式是会进行转变的。首先，我们吃进去的碳水化合物是由一种简单的分子结构混合了一种更复杂的叫做肝糖的碳水化合物形成的。当肝糖进入身体却未被利用时，它就转化成脂肪酸，然后再变成脂肪，甚至变成脂肪以后，它还能转变成一种更复杂的形式。这样，

每一次的转变都使它更难以被处理、被消耗，这也是肥胖得以形成的原因。所以缺乏身体运动不仅引起睡眠紊乱，还会刺激肥胖形成。

现在我们都理解了，活动是必需的。下面的问题是，我们需要多少活动、什么活动。答案比你想的更简单，那就是——只要让自己动起来就好。肯定没必要立即加入什么健身房、俱乐部之类的，如果你想加入的话，你可以以后加入，不必一开始就搞这么大的动静儿。别站在那里，等着别人来抓住你的手，拉你去做运动，现在就开始动起来。

最快捷的运动方式是爬楼梯、散步，购物的时候多走一段路，骑自行车上下班，去公园看别人锻炼，看刺激性的电影。如果你出门又不想被人打扰的话，带上MP3播放器并戴着耳机，只是别开太大声音了，否则会损伤自己的听力。

当你开始动起来的时候，又发生什么事了呢？首先，你刺激了神经系统。为了动起来，你的大脑需要向肌肉和血液循环的神经系统，发出所有种类的指令，才能保证动作的完成。肌肉开始收缩时，动作就开始了，同时残留下来的污染物（比如乳糖）开始排出，所以通过运动，你实际上也在清洁自己的身体。

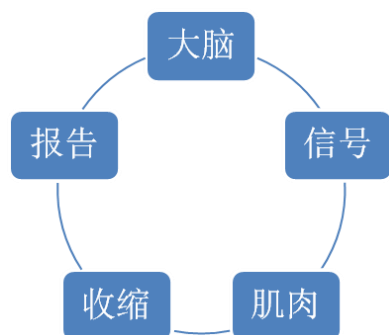
假如肌肉受伤了，我们需要一段时间来恢复和重新适应，即使存在这种受伤的危险，在做运动的时候，我们也要学会享受运动，感觉运动给自己带来的积极影响，观察身体的变化，体会自己的灵活性在提高。看到自己的状态渐入佳境，这样不是很好吗？

然后，我们再一步一步地逐渐增加活动量。散步时走得稍微快一点，偶尔小跑一段路，好像你正忙于什么事。爬楼梯时速度快一点，甚至跑着上下楼梯，那就更好了。周末时骑自行车远行，或者出门做徒步旅行，留点时间给自己玩一玩，仅仅为了钱的生活是不值得的。无论投入时间做任何事，始终要记住一点，那就是：我们独自赤裸裸地来到这个世界，也将两手空空地离开，让自己的记忆里充满快乐和幸福感吧！

运动是神经系统的全面运作，而非单方向的。当一块肌肉变得活跃时，它会向大脑发出关于运动的“报告”。这份“报告”是一种非常复杂的信息包，其中包含了关于功能、需要多少活动等所有种类的信息。这个信息包被大脑以两种方式使用，左半球用它来计算所需要的能量，要应付的距离，收缩数量，以及所有其他的物理信息；右半球则用它来回忆过去相关的经历、感觉、情绪和看法，

也就是以前这个运动给你留下的印象。

人的右半脑对印象和感觉非常敏感，在运动的时候，如果你想着自己正在做的事情的积极、美好的一面，右半脑便会以更积极的反应来报答你，并且会向左半脑传送消息，要求增加这个运动，散发更多的正气。右半脑是与宇宙情怀联系在一起的，通过研究，现在我们知道，右半脑将人与宇宙能量相连接。作为宇宙能量的一部分，人们可以获得越来越多的力量，以增加活力。



身体活动、锻炼和体育运动之间有什么区别呢？直接与运动相关的每样活动，都是身体活动，从散步到爬楼梯。锻炼是更直接的运动途径，并且会形成某种运动模式，我们可以说，锻炼是以特定的顺序和频率而做的运动。体育运动是有目标的锻炼，大多数人会把体育运动与比赛关联起来，从某种意义上说，这没错。当你做体育运动时，可以把它想象成与自己的比赛，例如你想要更快乐，想要举起更多的重量，或者来一次更精彩的较量。不过对有些人来讲，体育比赛充满了压力，所以，如果你对比赛的压力比较敏感，还是最好避免这么想。

健康的生活方式需要多少身体活动呢？在荷兰，我们每天最少用 30 分钟来做运动。对于每个人，不管是世界上什么地方的人，30 分钟中等强度的锻炼，完全可以做到。不过，你还是应牢牢记住，要根据自己的情况来锻炼，不要被别人强迫，除非是专业人士。毕竟，不管做什么，对自己的身体有利才是第一位的。

身体活动，通过大脑与肌肉相互作用，促进睡眠。通过活动，肌肉张力降低，荷尔蒙释放得更好。大脑与身体之间的联系，降低了体内的紧张状态，同时也释放了大脑的压力，总而言之，这始终是一种双赢的局面。

2. 青春期

我们大家都经历过这个所谓的“疯狂荷尔蒙时期”，有的人 11 岁就开始了，有的人到 13 岁才开始，但无论如何，我们必须走过这样一个富于变化的时期，不仅是重要的身体上的变化，还要遭受许多挫折，这些都会给我们造成精神上的骚动。在神经系统方面，荷尔蒙的变化也会带来突然的骚动，这种骚动会改变我们的睡眠模式。

在青春期，孩子慢慢变成成年人，这个过程要经历许多阶段，跨越很多障碍。孩子独特的天性会对每个阶段进行调整，因此在这个过程中，骚动便不断出现，它们可能对孩子的发育产生不可估量的影响。有些国家，比如说荷兰，如果孩子转学到另一所学校，其生活方式会发生突然改变，这不仅包括荷尔蒙的变化，还有上课方式、新朋友、遇到不好的人或事，以及大量的家庭作业和家里的麻烦事等，这时所产生的影响就会相当大。

很多人的青春期给以后的失眠埋下了隐患。对多数孩子来说，主要原因是压力，比如在学校被人嘲笑，不能达到父母的期望，恋爱出问题，有关学校或老师的权威，诸如此类，使他们的睡眠时间变成了思考的时间，休息化为了不安。因此，有些青少年为了睡好觉，或者为了更好地放松，抑或与他人建立关系等而沾染上毒品。

对于很多人而言，青春期都是一段艰难的日子，会发生许多改变。最糟的事情之一，是逐渐增加的学习压力，和父母所施加的压力。这种压力，在亚洲已经导致了越来越多的孩子自杀。作为父母，要充分认识到，大量的改变加上压力，经常足以杀了你的孩子。是啊，我用了“杀”这个字眼，来强调我们必须帮助孩子成长，而不是“迫使”孩子成长。沉重压力下的孩子，能想到的唯一的逃避方式就是结束自己的生命，他们几乎每天都看着这种可能性。

在生命的这个时期，父母或者照顾孩子的人，可谓异常关键。今天的孩子，会自己通过各种渠道，搜寻关于身体和精神成长的信息，他们也随时准备与父母或照顾他们的人讨论这些事情。父母必须理解孩子的需要，并为此安排出时间。

睡眠是成长、进化和学习的时间。青春期，孩子们开始频繁地做梦，就像玩

大脑游戏一样。由于性发育，有时候会产生梦遗，一些孩子和成年人为此感到尴尬难堪，有些孩子甚至害怕睡觉。作为父母，你必须安慰孩子，并且告诉他这不是他的错，而是大自然引起的。不要惩罚孩子，惩罚会造成睡眠紊乱。

青少年的大脑生动鲜活，情绪善变，一两个小时之内就可能突然高兴，又突然悲伤，一会儿活跃，一会儿又死气沉沉。父母要注意到这种反复无常，并留意他们的睡眠。如果发现他们的睡眠模式发生了变化，也不必紧张，告诉自己，这不过是正常的成长之路而已。

青春期也是试验的时期，可能出现毒品、酒精、烟草或者其他习性，成瘾的危险时刻存在。但是，真正成瘾的人来自于那些父母一方面教育孩子不要喝酒、不要抽烟，另一方面自己却在孩子面前又抽烟又喝酒，有时甚至吸毒的家庭。如果你想要培养出一个好孩子，那么首先自己要做个好榜样。如果自己都做不好，又怎能期望孩子比你好呢？好孩子，从自己做起。

3. 烟、酒和药物

现在世界上，能使人自我毁灭的产品很容易得到。在作为高级成瘾症治疗师的工作中，我遇到过各种各样的成瘾症患者，从刚开始上瘾的到就快断气的都有。开始做这项工作的时候，我总是想，如果我这么做、那么做，就能挽救这个人，但是不久之后我发现，不管尝试了多少种办法，我总会失去一些人，当然也挽救了一些人。只要挽救的人数比葬礼的次数多，这个办法就是有效的。听起来很冷酷，是吧？然而，这就是成瘾症患者的生活现实。

我为什么把烟草、酒精和毒品放在一起呢？因为所有使用这些东西的人，都否认他们会上瘾，他们全都认为自己可以控制局势，他们比别人特别，比其他的成瘾症患者更坚强。如果你告诉他们说，他们已经上瘾了，他们会否认并开始抨击你，当否认变成了攻击的时候，他们的成瘾情况就进入了另一个阶段（攻击你，跑掉，变得沉默，还有很多种其他方式）。这时候你便知道，他们的问题已经相当严重了。我们怎么解决这个问题呢？

如果患者认识到了自己的问题，我们就算找到方向了。承认自己有成瘾问题，并且意识到这的确是个问题，对患者来说是意识上的一个飞跃。下一步就是把问题搞清楚，摊开来谈，将事实都列出来，写在纸上，做个记录，把承认自己

有问题的那一天，定作新生活开始的第一天。

当然，这本书并非讨论成瘾症，而是讨论睡眠紊乱的，不过一旦开始治疗那些成瘾症患者，我们就发现，10个患者中7个有睡眠紊乱问题，这种紊乱是由使用毒品引起的（在本书里为了便于理解，我把酒精、烟草和毒品都放在同一类里了，现实治疗中，我对它们却是区别对待）。毒品所包含的物质，会影响血液循环、神经系统、精神状态和身体状态，所有这些状态又会直接影响睡眠模式。

为了更容易理解，我用“阴-阳立方体”理论来解释。我们把上面提到的成瘾物，放到立方体的一个点上，当我们使用它们时，这个立方体的某一边会被拉伸，于是立方体的平衡就被打破了。整个身体系统为了重获平衡，需要努力工作，你肯定能理解这是需要耗费时间的。在本书之前的章节中，我提到过，我们的生理时钟本来是25小时，但我们只使用24小时的周期。当身体处于恢复期时，它会回到25小时的周期上去，并不会考虑实际使用的24小时系统。

身体为了重获平衡，会制造一种叫做生物定时干扰的行为，并产生一种重要的生理需求——睡眠。你当然懂得，康复中的身体本能地需要睡眠，而失去了平衡的身体会反抗自己，想要活跃起来。大脑由于受到成瘾的影响，会向身体发出需要某种特定的化学药品的信号，可实际上身体并不需要，这仅仅是大脑的渴望。因此，在身体和大脑、时间与需求、渴望与理智之间，冲突就这样建立起来了。它直接将压力传递给肌肉系统，并引起荷尔蒙的变化，比如肾上腺素、可的松、胰岛素等。这些发生变化的荷尔蒙，在身体内引起作用与反作用，最后导致成瘾者的混乱状态。在如此混乱的情况下，即使头脑清醒的人也很难作出正确的决定，更别说那些已经心智紊乱的成瘾者了，因此他们经常对环境作出错误的反应和决策。

不必作出进一步的解释，读者想必也能理解使用毒品对睡眠造成的强烈干扰，但问题是，使用少量药品会有什么影响呢？

上面提到的所有药品（包括酒精、烟和毒品），对人体都有或刺激、或抑制的作用，换句话说，其影响要因人而异。药物的化学影响，直接与人的期望、环境和药物的可获得性等精神因素相关。在开始使用这种东西时，人们会对它们有所期待，具体期待什么也因人而异，但是所有使用它们的人都期望能减少压力，释放精神上的痛苦，减少焦虑以及其他问题。然而事实上，除了抑制，它们都无

法起到上述作用。

这些药品的抑制作用常常比你想象的大，也比你想象的广，比如说，吸烟的人食欲会降低，有些人或许将此看成积极的事情，因为他们觉得这有利于保持体形，却没有想到，他们为此缺失了保护身体抵抗疾病的重要的营养成分。

过去，吸烟是身份地位的象征，一个有男子气概的人必须吸烟。所有的广告都展示着强壮的男人在吸烟，而那些做香烟广告的人，大都死于癌症甚至更严重的疾病。搜索一下美国新闻，你就能发现，许多吸烟的受害者都强烈要求香烟产业的经济赔偿，那些广告却从来不提吸烟的消极影响，现在大家都知道了。抽烟对睡眠究竟有多大程度的影响，目前还不太确切，只是在电影里，我们经常看到人们躺在床上吸烟，从报纸上我们也时常读到有人在床上吸烟时睡着而导致死亡的新闻。

吸烟会把尼古丁带进血液循环，引起静脉扩张，并使更多的血液进入循环。这个看起来似乎是件不错的事情，但是血液也把吸烟产生的有害物质（焦油等），带到了身体的各个部位。高速度的血液循环刺激着你，使你的身体更警觉，在这种状态下难以产生睡意，所以你会推迟上床的时间，从而导致睡眠不平衡，并慢慢演变成睡眠紊乱。酒精和毒品也是一样的，在给病人治疗和演讲时，我经常要花上很长时间，有时甚至是几个小时来解释这件复杂的事情。

有没有什么办法可以对抗成瘾对睡眠产生的消极后果呢？是的，有办法，但是做起来比较复杂。首先，我们要把你视为一个坚强的人，能够执行艰巨的任务，然后我给你一些建议。

成瘾是长期形成的结果，在你的精神核心会形成一种成瘾倾向，换句话说，你总是会对什么东西上瘾，而不管是什么东西。对精神病学家来说，这还是一个没有被证实的情形，但是从我 30 多年的实践经验来看，这却是一个经过证明了的事实。所以你可以自己作出决定，由谁赢得这场战斗，是理论还是经验。当你计划要改变自己生活的时候，必须在结束目前这个消极的习惯之后，找到一个新的习惯来替代它。

大多数成瘾症患者身体状况都不好，这点需要首先得到关注和改善，所以每天必须抽空进行身体锻炼。如果可能，在刚开始的阶段，每天多做几次锻炼，根据锻炼强度，每次坚持 15 到 30 分钟。锻炼会刺激神经和血液循环，还会刺激消

化酶与荷尔蒙的活动。你需要一个准备好战斗的身体系统，跟所有的成瘾影响作斗争，事实上，你是要跟自己及自己的瘾症搏斗，并为最坏的情形做好打算。

除了锻炼身体之外，你还必须让大脑忙于积极的精神活动，比如说艺术，这种创造性的活动，有利于你纠结不清的大脑找到新的兴趣焦点。新的兴趣焦点会部分地代替成瘾习惯，但不是全部。戒瘾最困难的部分是环境，也可说是生活方式或环境的彻底改变。然而，这点并不总能够做到，如果做不到，你就必须把注意力集中于现有环境的积极方面，这对酒精或香烟成瘾的人要相对容易一些，而对毒品成瘾的人就难上加难了。

作为这方面的专业人士，我建议你寻求外部帮助，真正的成瘾几乎不可能完全依靠自己来戒除，必须依靠专家的积极支持。

4. 过敏反应

在我的治疗经历中，很多患者对自己夜间过于活跃、不能入睡，找不到合情合理的解释，即便对自己的生活方式进行仔细剖析，也找不出有说服力的理由，没发现压力或者其他因素的存在。

直到有一次，我发现，他们不仅存在睡眠问题，同时还患有轻微的皮肤过敏反应，于是我更改了他们的食谱。我认识一些健康食品补剂专家和生物化学家（我自己也是），我知道，很多人对食品中的 E 编码食品添加剂、防腐剂过敏。E 编码添加剂，是添加到日常食品中的化学物质。它们在食品中，与那些有害的微生物（如细菌）发生化学反应，从而防止食品腐烂，或者使食品看起来更吸引人，不过有些人对它们过敏。过敏反应可能让你的精神状态过度活跃，也可能引起许多其他不同的身体反应，比如皮肤问题等。在我们突然拿掉含有 E 编码的食品添加剂的食物后，患者们都感觉疲惫，没有力气，不再过于活跃了，然而，一个直接的效果却是，他们又能够睡觉了，这可是我们意料之外的“副作用”。

在这项发现之后，我们更换了许多人的食谱，对其中十分之一的人都能产生同样的效果。尝试避免食用会引起过敏反应的 E 编码食品添加剂，一个星期后，你也很可能收到积极的效果。

过敏有多种不同的表现形式，不单单反应为皮肤过敏，有些人还会出现骨头、韧带和关节疼痛，在精神上则表现为过度活跃、抑郁、睡眠紊乱等。

避免这类食物过敏的最好方法，就是尽可能地不接触 E 编码食品添加剂。大多数西方国家明文规定，必须在食品产品标签上注明，是否含有此类添加剂，所以它们还是很容易识别的。

避免食物过敏最简易的方式，是只吃新鲜食物，如果可能的话，只吃生态食物。不仅是蔬菜，对水果和肉类也是一样，此外，将鱼类加进食谱同样非常必要。对素食者来说，坚果和豆制品应予以特别重视，只是选择坚果时要小心，因为很多人对坚果过敏，而且有时危及生命。

过敏不单与食物相关。我们经常洗澡、洗衣服和清扫房屋，皮肤难以避免地会接触到各类洗涤用品，这类用品通常是活性的，有些甚至富于很强的刺激性。所有这些用品，都对我们身体的防御系统产生着影响，而且它们会一点一点地侵入人体。虽然有人对这些产品的过敏属于突发性，但实际上，过敏反应却是逐渐积累起来的。

过敏会引起睡眠紊乱，甚至由于疼痛和烦躁而导致失眠，要预防这一点，需要仔细检查你周围所有的可能性：

- (1) 食物；
- (2) 洗涤产品，比如衣物清洗剂；
- (3) 外用产品，比如乳液、粉饼、化妆品等。

5. 安眠药

对于很多读者而言，这个题目似乎颇具争议性，因为，很多使用安眠药物的人都深信自己并没有上瘾。他们认为，如果医生不再开药，自己无需采取任何特殊的措施，就能轻而易举地停止服用它们。但实际情况却是，当真正减少剂量或者停止服药时，各种问题便开始出现了。尽管大多数医生都知道，成瘾是一个缓慢的过程，可对于成瘾症患者，这个过程却以无法控制的速度发展着。

安眠药看似无害，不过就是服了几片药，然后入睡，没有兴奋的感觉，也没有过于沉静的感觉，更没有其他引发自己或别人兴奋的事情发生。然而，这些药丸中含有的活性成分，会迫使你越来越多地服用它们。你的身体同样渴求它们能更多一些，以保持其效果，即睡眠。你对它们适应得越快，就越危险。

上瘾的第一个信号，常常出现在早晨。假如你早上醒来，感觉既不清醒也没

有昏昏欲睡，那说明依旧处于中间的某个状态。但是不久之后，你早上醒来时，会越来越感觉没睡好，需要借助提神的东西开始新的一天，比如喝咖啡。这种提神的东西，开始时还是具有积极作用的，也就是说，你只需要一点点刺激就行了。可随着时间的推移，你却需要更多的刺激来度过一天，到了这个时候，身体的平衡已经被打破，成瘾的危险近在咫尺。

药品制造行业的名声不太好，人们经常强烈指责他们在那些有影响的人物中推销药物，甚至指责他们贿赂政府官员、保险行业的雇员和医疗机构的管理人员。然而，制药业是一个商业行业，他们不销售健康，只销售产品，只是这些产品确实跟健康有关。制药业不能为药物成瘾负责，大家都知道他们生产药物，他们也告诉了人们每种药物的疗效，包括如果没有正确服用会有什么样的后果。所以，你不能说你对此一无所知。另一方面，大家也都清楚，最多有 10% 的购药者会将药物说明书从头读到尾。

医药公司都会建议你，服用某种药物一段时间后要中止一段时间，切忌长期连续地服用。但是，医生多久给你开一次处方？你是否真的能从某一种药物中抽身而出呢？当医生不能控制你对药物的使用，病历上也没有指出你有任何形式的成瘾时，你可能就放松警惕，不大在意了。久而久之，一旦你开始为自己找寻各种借口服用它们，那你已经上瘾了，而且自己都毫无察觉。

安眠药物成瘾，比人们以为的要普遍得多。在大城市里，估计超过 40% 的人口在使用安眠药，其中半数以上已经严重成瘾。在中国大陆，有 7500 万成瘾患者，台湾有 300 万，香港是 400~500 万；在新加坡大约有 200 万。在其他的亚洲城市，数量也是如此庞大，而西方国家同样不少于这些。

在做调查研究的过程中，我发现睡眠治疗中心遍及全球，但是却没有安眠药物成瘾治疗中心。如果你药物成瘾了，只能自己去解决，在我看来，这实在不公平。以我的成瘾症治疗经历判断，大多数成瘾症患者，要想依靠自己一个人的力量摆脱瘾症，简直是海中捞月。因为，这需要支持、督促、刺激、帮助，最重要的是，需要专业指导助他度过这段艰难时期。

如果你对安眠药物成瘾了，最好到某个专门的治疗机构寻求支持，他们会为你制订策略，并帮你一起实现。如果你在当地找不到这样的机构，可以直接联系本书的出版商，或许我能帮你在当地建立这么一个机构。

6. 女性生理期

女性在 12 岁或 13 岁之后，生理期就开始了，女孩子变成了女人。对不少女孩子来说，变成女人就意味着每个月必经的“灾难”。每月一次的行经，会伴随痛经、血滞和突然的血流，身体很多部位感觉胀痛，还有一些夜晚会睡不好觉。这种临时的睡眠紊乱，是由荷尔蒙水平的波动造成的，失血、荷尔蒙的快速变化和精神状态的起伏，共同导致了睡眠质量下降。

很多女性起初只有几个夜晚睡不着觉，但是这个时间会延长，主要源于月经期的影响，再加上其他因素所带来的压力。因为今天的女性已经变成了社会上一切活动的必要组成部分，她们同样承受着社会“进步”带来的后果及压力的痛苦。不过，女性可以通过为这个周期做一些准备，部分地解决问题，例如借助平衡饮食和喝草药茶，增加体内体液的平衡，促使血液更容易流出，减少凉性食物的摄入，多吃暖性食物，保持腹部温暖，定期更换卫生用品。

在生理期中，女性会变得情绪不稳定，而且愈加敏感，所以这时候，你跟她们说话要格外注意，尽量别刺激她们。而且，这个时期她们还特别容易焦虑，头脑也更倾向于消极，有些女性由此便会产生睡眠紊乱。女性确实必须理解，并小心控制此时的睡眠问题，否则这种状况可能持续更长的时间，最后演变成生活永久性的一部分。

PMS (premenstrual syndrome)，也就是经前综合征，指的是在月经到来之前，荷尔蒙准备释放而尚未释放时，在体内形成的压力。睡眠紊乱的种子，经常在这个时候种下，其中一个重要原因是，存在于肠胃内部的压力引起头痛，腹部的肌肉紧张感增加，有较多的体液积累在腹部，肚子看起来比平时突显，致使女性甚觉烦恼。

此时，按摩、温泉浴、桑拿浴是很好的缓解方法，手足部位的自我按摩也很有疗效，在许多按摩手册中，你都能学到正确的按摩方法。现在从市场上，还可以找到越来越多的医治经前综合征的中草药，它们对缓解疼痛相当有效。不过，你需要反复试验，找到适合自己的产品，毕竟不是每种补剂或者中草药都对你起作用。

7. 时差

时差会导致临时性的睡眠紊乱，至少应该是临时性的，尽管我遇到过很多人长期遭受时差的折磨。

当你穿越不同的时区，时差就会发生。时区是地球依据经线（子午线）被划分成的不同时间区域，区时差别从 30 分钟到 12 小时不等，每一条子午线产生一个小时的变化。穿越时区肯定会把你抛向另一个不同的时间区，把手表调整一下很简单，但是生物钟的反应总是要慢一些。



在本书的其他部分，你会读到我们实际的生物钟是 25 小时，而不是 24 小时。穿越时区时，是我们自身的 25 小时的生物钟，而不是我们采用的 24 小时生物钟要作出反应。这种差异会在大脑中产生 5-羟色胺的化学反应，有些人可能会使用褪黑素，制造 5-羟色胺来对抗这种反应，但是这并非对所有人都有效。

如果你能做到的话，减少时差影响的最好办法是在旅行中睡觉，不过许多人害怕旅行，在旅行中还会呕吐，再加上穿越时区的影响，压力就会急剧增加，从而对生物钟产生严重的干扰。

经验丰富的旅行者，会采用一种叫做“停留在目标时区”的办法。我有一位名叫贾古塔的好朋友，她经常在香港和欧洲之间旅行，她既是个导游，还是个生意人，所以她必须保持头脑清醒，保持身体状况良好，这不单是为了满足苛刻的旅游项目的要求，也是参加各种商务会议的需要。在调整时差方面，我给她做过严格的专业训练。我一直很佩服她，因为很多年她都生活在这种不断改变的节奏中。她就是根据亚洲时间，或者欧洲时间入睡及醒来，以此调整自己的生物钟系统。

随着年龄增长，时差的影响也会增强。年轻时，时间的改变似乎对身体没有什么妨碍，但是年老之后，这种时间上的碰撞会变得逐年难以应对。如果你需要进行跨时区的国际旅行，最好根据目的地的时区要求，提前调整自己的生活作息时间。

如果时差超过 5 个小时（比目的地时间落后 5 小时），那么出发前一到两个

星期你就应该开始做准备。最好的办法是比平时晚一点上床睡觉，这样你会有一点睡眠不足，但到目的地时，便能够获得正常的睡眠了。如果可能的话，还可以醒得晚一点。这样，逐步把自己的作息时间挪到目的地的时间上去。没必要完全符合目的地的时间表，但要是能够把差距缩小至 1~2 个小时的话，时差的影响就会大大减小。

其他方案还有，在旅行期间使用耳塞，减少对敏感耳道的压力，因为耳道与平衡感有关，似乎对时差也有影响。

使用强光（超过 10 000 流明），用来改变白天和黑夜的时间作息。

尽可能长时间地停留在室外，对习惯当地的环境也很有帮助，因为当地的光线，会帮助你稳定褪黑素的产生，适应当地的时间。

8. 倒班工作

几乎没有哪个老板会参加倒班工作，在 24 小时运转的公司里，员工是必须倒班工作的。一个班的工作时间从 8 小时到 12 小时不等，这要看所属的国家。一般来说，一个班的连续工作日持续 7 天到 10 天，然后就轮到另一个班。大多数倒班工作的人发现，自己的健康受到了严重损害，有可能改变这点吗？

是的，有办法。为了适应倒班的生活方式，许多事情必须改变，而最重要的事情是光线。当做夜班工作时，为了保持健康，获得良好的睡眠，一定要密切关注下列事项：

- 找一盏 10 000 流明的照明灯，醒来以后打开它，至少 30 分钟，让光线直射到你的周围，这样你的眼睛能够捕捉到它们。
- 在办公室，尤其夜间，你周围不同地方的灯光，必须能够发出至少 10 000 流明的光线，这样从视觉上，你不会再感觉是在夜间。
- 夜班工作时保持窗帘紧闭，避免夜间外面的景象进入你的视线。
- 不要比平时喝更多的咖啡，我建议每一班最多喝 3 杯咖啡。
- 规律性地吃少量东西，每两小时吃一点，保持血糖水平正常。
- 在夜班期间不要小睡。
- 一直保持积极的思维方式和态度。

一个夜班，对你并不是个太重的负担，如果你喜爱自己正在做的事情，那它比你想象的要来得快也去得快。要学会对手头的工作发生兴趣，总努力寻找更好的办法做事，保持发明性、创造性，把工作安排成一个持续的过程。

当然，不是所有的夜班工作都如上所述，比如医院的护士就不可能在夜间，拿着 10 000 流明的照明灯去照看病人。像这样的职业，工作环境必须布置得明亮方便，要有地方坐，夜班工作时，光线频率最好在 5000 到 10 000 流明。

大多数倒班工作的人都有睡眠紊乱问题，当他们到达工作场所后，总感觉困倦，经常情绪欠佳，认为自己不能把工作做好。多数时候，他们也真的没意识到这个事实，那就是，交给他们的任务应该在状态良好的情况下完成。所以这便意味着，他们在用消极的态度对待自己的工作和工作环境。上司看见后，一个很合乎逻辑的问题自然会产生：既然你不喜欢这份工作，为什么不辞职呢？

工作不是生活的全部，我们必须懂得，工作只是生存的工具，就像猎人需要打猎，农民需要种地一样，所以你得做好自己的工作。工作时，你有自己的态度，如果它是一种消极的趋势，那么每日的工作就会变得越来越麻烦，好像一个螺旋上升的漩涡，不舒服的感觉会一直上升，直至毁了你的健康和幸福。

倒班工作的时候，你尤其需要对工作本身、对公司，最重要的是对你的收入，秉持积极的态度。最好的心态，是将工作看做一种机会，一次积极的挑战，是某件你想要做得日臻完善的事情。每当你走进工作场所，甚至早上起床后要去上班时，就为自己设定一个新的工作目标，制订一项完满的工作计划，把自己说的每句话和做的每件事都转换为积极的方式。

不要说：“我现在不能做这个。”换成这么说：“我随后再做好吗？”

不要说：“我不喜欢这种布置。”而说：“能把布置换一下吗？”

当说的每句话都转向积极的一面时，你就能感觉自己思想的改变，感觉更开心，自己更有说服力，甚至有能力和改变工作场所的氛围。

值夜班期间，要注意正确选择食物，因为食物与体温、生物钟关系密切。晚上吃油腻而难消化的食物不利于消化系统，身体的化学环境也不准备消化这些，连生物钟都调整到了消化酶活动的低迷时期。夜晚要吃东西，可以，但是必须相对清淡一些，易于消化一些，油腻食物最好别吃。

饮料方面，你需要时刻记住几条原则。一些淡酒精饮料，比如 4%~6%的红

葡萄酒或白葡萄酒，是可以被消化的。比这再强烈的酒精饮料就别喝了，因为它们会对消化系统造成伤害。夜间的血液状态与白天不同，此时酒精对血液的影响会更大，还会更迅速地造成头脑混沌，刺激大脑要求更多的食物。因此，建议你只喝不含咖啡因的饮料、花草茶、低脂低碳饮料。

在轮班工作中，身体活动会让你更清醒，感觉更良好。所有上面提到的因素，如光线、容易消化的食物和饮料、四处散步等，都会给予生物钟以积极的刺激，从而更好地适应轮班制的时间变化。夜班期间，应通过必要的工作活动来保持身体活跃，比如说最好从椅子上站起来，走到打印机处，把打印好的材料收起来，如果想复印的话，就走到复印机处。把工作必要的材料，放在自己工作台某个合情合理的地方，不要像我发现的许多公司那样，对此反应过激，以至于把复印机安在另一个楼层里。夜班时，高效率的工作方式尤其重要，因为绝大多数人容易被小事情所激怒。

还有一点非常关键，那就是保持积极乐观的情绪。在工作区域，大多数公司不允许播放嘈杂的音乐，这是有道理的，因为嘈杂的音乐会大大降低沟通效率。然而，歌声却是一个非常有效的头脑控制器。如果人们能够记住歌词的话，随着音乐一起唱歌，会让大家感觉更自由，更快乐，时间过得飞快。在我合作过的一个公司里，他们有自己的“司歌”。每一班开始和结束的时候，员工们都一起唱这支歌，这在激励员工和轮班转换方面非常奏效。通过一起唱歌，每个人从身体和精神上都意识到这一班结束，下一班要开始了。

9. 衰老

衰老的首要迹象之一，就是断断续续的睡眠。它始于某个晚上，在半夜醒来要去洗手间，到洗手间努力了半天，却只尿了一点点，感觉自己被身体欺骗了似的，有点沮丧地回到床上。随后，像这样的晚上越来越多。当你最后终于习惯了这种干扰的时候，它却结束了，然后则是其他类型的干扰，包括日常生活中小小的不适，例如身体发福，恢复健康的速度变慢，身上不是这儿疼就是那儿疼。

衰老是一个无法避免的过程，每个人都要经历这种痛苦。从20世纪90年代到2005年，我作为WOSAAM（世界抗衰老医学学会）的成员，为世界老年研究基金会做研究工作，当时我的研究项目，就是衰老过程。衰老的起点，大约发生在

35 岁左右，这时候身体的新陈代谢速度开始放慢，荷尔蒙由此降低了活跃性。古代的祖先们最多能活到 40 岁或者 50 岁，35 岁时他们就已经进入中年了。而现在，一般认为 50 岁才进入中年，因为人们基本上都能活到 80 岁。与我们实际的老化过程不同，自然界继续遵循着它自身的规律，还是像对待我们的祖先一样，在人们 35 岁时就启动了衰老过程。

衰老过程启动以后，身体开始慢慢呈现轻微的疼痛和不适。平时锻炼得越好，衰老过程会越缓慢，就像一台润滑得当的机器一样，身体也需要锻炼和运动，以维持其有条不紊的运转。我们荷兰人有句老话，叫做“休息会生锈”，意思是说身体如果不经常使用，它就会退化，各个器官的功能将越来越不好使。最能保持身体良好健康状态的锻炼形式，是力量/阻抗型训练，它能保持肌肉内红/白纤维的适当平衡，将刺激深入到每块肌肉里面。

身体是一台自我学习的机器，它能调整自己，适应各种情况。当进入生命中某个平稳阶段时，这通常发生在 30 岁到 40 岁之间，身体会以一种最高效的方式，使用可以利用的能量。首先，身体的日常活动会缩减，并对所有的简单运动进行必要性和效率分析。分析之后，身体便以最有成效的能量消耗方式，执行这项运动，因此，身体会消耗少于以往的能量，却完成相同的活动。为了更好地理解这点，我拿 5 公里跑步举例子。刚开始的时候，身体需要付出巨大的努力，并消耗大量的能量，才能使你以合适的速度往前奔跑。一段时间之后，身体会习惯这种状态，于是你跑得越多，就越容易。如果你不改变跑步的速度、节奏和其他相关方面的话，身体会习惯下去，而且作自我调整，以最少的能量和最高的效率来跑完这段距离。

这是那些数百万经常光顾健身房的人，没能获得自己想要的运动成效的原因之一。他们去健身房完成一套例行的运动程序，闭着眼睛就做完了，却不知道所有的努力对身体来说，效果只是零。他们的身体已经调整到了一种条件反射的状态，每次都同样的方式锻炼，其能量效应当然是零（指对所储存的脂肪的消耗而言）。身体只有在超负荷的时候，才会动用储存的能量。超负荷的原理是，身体适应了一种情形（进入条件反射状态），然后情况发生改变（比如再次超负荷），身体再度适应新的情形。在这个过程中，肌肉才会越来越强壮，反应速度也越来越快，神经系统则始终保持在健康良好的状态。

大多数人对自已的饮食模式很满意，很少有人会改变碳水化合物的摄取习惯。这些碳水化合物犹如能量炸弹，为我们每天的身体活动向肌肉提供燃料。但是，当身体的处理能力变得更有效之后，如果还长期保持相同的饮食模式，身体就会从食物中吸取比以前多的能量，这就会导致燃料过多，身体用不完，于是身体便把多余的燃料以脂肪酸的形式储存起来，然后再变成脂肪。脂肪也会随着时间的流逝而改变形式，比如会从容易变化的脂肪变成“硬心”脂肪，这些“硬心”脂肪经常储存在男人的腹部、女人的大腿或其他地方。总之，对大多数人来说，这些储存的过多脂肪，直接影响着人们外表上的性吸引力，还会由此带来精神上的挫败感。脂肪是有重量的，过多的脂肪带来的额外重量会给关节造成负担。当关节负荷过重时，会直接反映到韧带和肌肉上，从而或多或少地引起身体的不稳定性和平衡问题。平衡问题由内耳的平衡器官负责修正，平衡器官会把过载信号发给大脑，大脑据此发出制造新的荷尔蒙和酶的命令，这样，慢慢地身体失去了平衡，毁灭便开始了。

再回到食物上来，从我的实践经验来看，我常说“以食见人”，这是个铁的事实。你吃的每一样东西都会变成你身体的一部分，身体把吃进去的食物分解成特定的蛋白质、维生素、矿物质和碳水化合物以供利用，然而吃进去的食物就算变得只有分子那么小，原来的成分还是没有改变，它仍会携带着食物原本的信息。

在本书的其他部分，你会读到有关信息过载的情况，相信你会了解到信息过载给大脑和意识带来的干扰。如果我们把这种信息过载的情形带到细胞层面的话，细胞也会感受到这种痛苦的折磨。吃进去的食物携带了食物来源的信息，这些食物经过消化后，必须适应体内的分子，并被分子所利用。为了做到这点，消化了的食物必须与体内分子进行信息交换，在交换过程中，信息经常会丢失，或者没有被准确地传递。我们知道，信息传递中如果信息脱落，这将给生物体带来麻烦，衰老理论中的“磨损理论”对此进行了解释。

磨损理论是一个非常合乎逻辑的思想，它基于一种我们称作“我们使用的东西最后都会毁灭”的理论。假设肌肉是块橡皮圈，把它放在门和墙之间，当门打开的时候，橡皮圈会拉紧，并将门拖回直到关上。一段时间内它会工作得很好，但是随着温度、湿度的改变和使用次数的增加，这片塑料的性能逐渐降低，一点一点地它会变得很脆弱，直到最后彻底断掉。同样的事情，也发生在所有肌肉和

韧带周围的一个较小的范围内，经过使用它们最后都会被毁掉。

我们的身体对此有防卫机制，我们通过饮食，为身体的重建和修复定期提供物质补给，这种物质就是蛋白质。它们要穿过消化系统和肠道，为修补或重建做好准备，并在穿过血流之后，来到被损坏的部分被使用掉。当你读到这部分的时候，要想着我后面写到的信息过载问题。

消化系统运行的时候，效果并不总是一样的。当人们开始衰老，消化道的效率也逐渐降低，之所以这样，是因为消化系统中的消化酶的效率降低了，消化酶在被使用的同时会自己重建。这种消化效率的降低会直接减少蛋白质的有效性，蛋白质的有效性对身体的每个部分都很重要，其中也包括消化系统。在这里你能看出，衰老过程是不可避免的，也是不会停止的，它就像个螺旋一样持续运转，开始的时候很不起眼，但是其影响会一直持续下去。

消化系统的这种影响也反映在膀胱上，正是这一点导致了很不受欢迎的“起夜”。“起夜”是由传给大脑的错误信号，引起大脑发出欺骗性的唤醒命令，而且最终真的把你叫醒了。在研究过程中我们发现，大脑的这个“唤醒命令”，由睡眠期间消化系统的某个活化作用引起。对于某些人，晚上6点以后减少液态饮食的摄取，会取得很好的效果。其他一些人，在晚餐时多吃一些纤维性食物，效果也不错。总的来说，让消化系统在晚上慢慢运动，而不是让它空空如也，那么多数人都能够一觉睡到天亮。

另一个问题是浅睡眠，这种形式的睡眠由不同原因导致。其中一个最重要的原因是家里有孩子，而且把孩子放在另一个距离不远的房间里，父母会发展出一种“孩子警报”式的第六感，大脑里不断积极地扫描周围环境，以便发现是不是有孩子的声音。这种状况，在进入睡眠的第4阶段时会触发问题。正如你在前面读到过的，第4阶段睡眠，决定着大脑处理以往经历中获得的信息。

来自这种很浅的警醒式睡眠的影响，可能会持续很多年，其时间长短取决于成长中的孩子的健康程度。如果孩子的健康状况不好，父母的睡眠会处于高度警惕状态，而健康、睡眠良好的孩子，其父母则不会如此。对有些人来说，这种影响可能持续一生，我们得教会他们怎样才能重新睡好。

其他浅睡眠的成因，则情况各异。我曾给一些企业主管和经理们治疗过睡眠问题，他们经历了公司一些令人惊心的夜间突发情况之后，就变成了浅睡眠的人，

比较常见的例子是入室行窃，因为多数窃贼都习惯夜间行动。当老板接到警报报告时，公司相关的管理人员也会接到紧急电话，说公司的财产可能被盗。听到这个消息，肾上腺素马上遍布他们全身的每一块肌肉中，他们以极度亢奋的状态从床上蹦起来直冲到公司。如果这个警报是真的，也就是说失窃事件确实发生了，这些管理人员会在此后许多天里难以安眠；如果事后证明警报是假的，并没有什么行窃事件，大家虚惊一场，那么大家还是有几天睡不好，不过最后都会回到正常的睡眠中去。我们也遇到过这种情况，就是有几个人经常接到假警报，后来便都演变成睡眠紊乱症了。针对于此，我们给他们制订了一个“值班人”计划，即指定某个人呆在某个地方，随时待命，而其他人员则可以安心睡觉了。

还有些人晚上睡觉很轻，是由于邻居或者环境噪声影响而成，他们时常带着“晚上可能会被噪声吵醒”的念头就寝。我曾经有过一个女邻居，在长达三年的时间里她持续酗酒，总是我下班回家的时候，她才睡醒起床，晚上 11 点她开始喝酒，凌晨 2 点的时候她已经醉醺醺了，便开始大喊大叫，甚至把孩子叫起来吵架。那些年里，她“发明”了很多种大吵大闹的方法。在荷兰，要想把某个人从房子里合法地赶出去，那是要花很多年时间的。我们饱受折磨，没办法只好找警察，每星期我们都要给警察打好几次电话，最后警察终于把她送到精神病院去了，她的家人也搬离了那所房子。此后，我们花了一年多的时间，才回归正常的睡眠状态。针对这类麻烦事，很难说有什么好的统一的解决办法，它完全取决于个人的具体情况。

睡眠和身体活动紧密联系在一起，年龄越大，这种联系越清晰。那些很少活动的人，比每天活动超过一小时的人有更多的睡眠问题。适度运动或者比较强烈的身体活动，对血液循环和神经系统都很有益处。人们经常忘记，消化系统是完全建立在肌肉结构上的。一种过于安静的生活方式，会使消化系统越发的不活跃，而缺少活动不仅仅会增加储存的脂肪，还会降低身体对食物营养进行分解的质量。

对于工作繁忙的人们，进行身体活动的一个好的指导方针是，刚开始的时候

每天早上活动 15 分钟，晚上 8 点钟以前活动 15 分钟，然后把它们增加到 30 分钟。这种身体活动不是比赛，而应该看做是对身体健康的维持和保养。就像要对汽车进行日常保养一样，你需要经常把它开出去，以便让车子总是处于良好的状态，如果你总不开它，它就会生锈，最后坏掉。同样的，身体也是如此，如果你总不锻炼它，它也会坏掉。

体育锻炼与衰老过程之间有着直接的关联。当肌肉开始活动时，它需要能量，于是身体开始燃烧碳水化合物以提供能量，但是这种燃烧做不到完全燃烧，其结果会残留带有氧化特性的物质。这种带有氧化特性的物质叫做氧化剂，是一种带电荷的分子。当这种分子进入到细胞里面或者与细胞外缘相连接时，要么损害细胞，要么抑制细胞发挥功能，有时甚至直接毁灭掉细胞。体内产生这种氧化性物质以后，身体的各个系统都会对此迅速作出反应，并产生一种抗氧化剂。如果经常进行体育锻炼，这种产生抗氧化剂的能力就会很强，能比不经常运动的身体制造出更多的抗氧化剂，这也是为什么经常做运动的人常常比不爱运动的人看起来更年轻。科学还没有证明氧化剂对睡眠的影响，但是我们已经发展出了一种相关理论。

当氧化剂水平高于正常平衡状态时，它们会通过血液循环影响到荷尔蒙系统。血液将这些氧化剂运送到身体的各个部位，在血液里面，它们会伤害红细胞并且限制氧气的输送。它们与白细胞结合，并常常损坏那些白细胞，降低血液的保护能力。而且它们还会进入腺体，荷尔蒙正是产生于这些腺体里的。在进入腺体后，它们会破坏荷尔蒙的制造。部分荷尔蒙的制造过程遭到破坏后，荷尔蒙的功能会发生改变，其功效也会降低。发生在荷尔蒙中的这种变化可能会非常严重，以致伤害到荷尔蒙的本质，最终导致癌症的发生。睡眠方面，氧化剂同样也会对 5-羟色胺或者褪黑素造成损坏。如果 5-羟色胺或者褪黑素的数量失去平衡，或者完全被干扰，就会引起化学诱导性的睡眠紊乱。目前，我们正在对由这种现象所引起的衰老过程中的睡眠紊乱问题进行研究。

在睡眠紊乱问题上，脑力功效是经常被忽视的另外一个因素。人们常把主要注意力集中于身体运动方面，但是当大脑的效率提高时，身体的效率也会提高。我们的大脑会持续接收一个很规律的信息流，如果这个信息流总是维持不变，大脑就无法从其中得到不同的刺激。这倒不意味着信息过载，而是大脑会变得很无

聊，也不必需要一个时间很长的、第4阶段的睡眠来处理信息，于是会自动地把睡眠阶段削减下来。因此，为了保持健康的睡眠，我们还需要接受脑力上的挑战，也叫做智力训练。在西方国家，人们正在推行一种叫做“大脑训练”，有时也叫“智力训练”的活动，电视或广播里的这类节目，经常会用一些令人兴奋的事情向参与者发起挑战。脑力上越活跃的人通常在身体上也比较活跃，这一事实已经得到证明，即使是对伤残人员，这个事实也是成立的。

大脑由不同的部分组成，每个部分都有自己的功能。每个人的大脑都分为左脑和右脑，中间由脑桥连接。要保持脑力上的健康状态，两个半脑都要经常使用，而且还要经常刺激这两个半脑之间的信息传递。在对抗衰老问题上，最好的刺激可以分成两个部分，即体力部分和脑力部分。体育运动与大脑功能和信息传递直接关联，每个练习都包含有持续的左右变化和不断反复的动作。当运动者用左手做动作时，随后右手肯定会做类似的动作，但是不要完全复制，比如说你用左手扔球右手接球，下一个动作时你反过来做，即右手扔球左手接球。

在上上了年纪的人中，所发生的睡眠紊乱大多都是由于脑力活动和体力活动的减少导致的。有些人甚至认为没必要再接受什么挑战了，但是事实刚好相反，只要脑子保持思维活跃，除非生活中某些其他原因导致了精神压力，否则即使是久坐不动睡眠也会很好。脑力活动同样需要经常变换，不要每周都在标准程序上来回重复地做事，对上年纪的人来说，这种持续不变的固定程序是智力杀手，即使是已经患有阿尔茨海默病的人也需要新印象来保持神经系统的活跃。当大脑遇到新印象或者新体验时，会产生一种新的信息流来覆盖存储在大脑中的旧信息，并在原有状况和新知识之间建立新的联系。所以不管怎样，都要尽一切可能去发现新事物，当然这并不是说你得变成007！

本书的其他部分，我提到了食物在健康和睡眠上的重要性。当人变老的时候，食物中所包含的物质就变得更重要了。衰老中的身体需要较少的碳水化合物，更多的蛋白质，具体情况取决于身体活动的程度。不过，身体对蛋白质的消化已无法像以前那样以最佳的方式进行了。我建议老年人补充一些纯蛋白质粉，如果想更快地摄取和消化蛋白质，可以采用液体方案。采用液体方案还有个好处，那就是能够给身体提供更多的水分，这样身体对水分的处理也会更有效。

对世界上的某些地区，我建议上了年纪的人服用一些补品，从总体上改善健

康。具体服用什么类型的补品，要根据气候和可行性而定。中医和阿育吠陀（印度草药学）都认为，补品是基于持久性原则进行治疗的一部分，而西医甚至在已经证明了其有效性的时候，还是或多或少地反对使用补品。为了更好地理解这一点，我们可以看看西医的教育体系。西医中，医生几乎没有任何关于如何使用补品的知识，也没有兴趣去学习，有些人感兴趣，那也只是个别行为，大多数医生都不会努力学习这方面的相关知识。这也不能全怪医生，毕竟他们的学医时间太长了，而且持续学习的精力总是有限的。另一方面，制药厂也把补品生产看做自己的竞争对手，不会予以支持。

另外，补品生产商们没能把广告做好。他们经常向人们承诺某种产品绝对有效，可实际上，往往连最微弱的效果都难以被证实。补品产业零零碎碎地分布成不同领域，比如说：

- （1）健康食品：一般的健康支持性产品；
- （2）运动营养品：提高运动能力；
- （3）特殊补品：改善亚健康中的某些特殊症状。

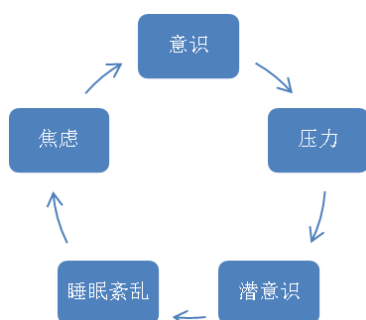
补品生产的这种零散局面，使得消费者对补品的理解很不清晰，他们甚至辨别不出这些产品之间的差别，而生产商、商标和广告把这事儿又搞得更复杂了。最后还有很重要的一点就是，大多数销售这些产品的商店，对食物和营养问题连最基本的知识都没有，就更别说对那些复杂的药物特性的了解了。所以，加强对这些补品商店销售员工相关基础知识的培训是很必要的。

在大家了解了有关衰老的知识以后，我们不得不接受这样一个事实，那就是衰老过程会减少深度睡眠。对此，我们可没办法阻止。当面对不再有无条件的八小时睡眠时，大家必须各自发展、调整出适合自己的时间系统。只是，各自不相同的时间系统恐怕要给统一的健康看护者带去一定的压力了。

第三部分 为什么睡不好 —— 精神原因

1. 焦虑

焦虑通常是由于对忧虑和情绪缺乏适当的控制而造成的，常常也是睡眠紊乱的罪魁祸首之一，它几乎总是与睡眠紊乱和失眠形影相随。如果大脑歇不下来，人是不可能入睡的。当一个人处于焦虑状态时，大脑就像一群旋转的舞者，既不受音乐的控制，也没有统一规定的动作，于是思维失去了条理和约束。承受焦虑折磨的人，会感觉自己似乎完全失控了。



在忍受焦虑折磨的时候，你总会试图控制自己的大脑，与看不见的敌人作斗争。这些看不见的敌人似乎正藏在什么地方，不清不白地抱怨着什么，完全打乱了所有试图理出头绪的尝试。焦虑感通常发生在白天，每个跟你说话的人，似乎都是在你脑中那些本已聒噪杂乱的声音里，又添加进了另外一种噪声。焦虑对睡眠的影响显而易见，其程度取决于焦虑的严重程度。

带着满脑子的想法，脑子转得像个陀螺，是很难躺下来闭上眼睛安然入睡的。而一旦闭上眼睛，你又被脑子里杂乱的声音和漫无头绪的想法吵醒。你害怕黑暗，为了与头脑中不断攻击你的那些念头搏斗，你希望自己能一直保持警惕，觉得如果闭上眼睛，焦虑就会趁机接管自己，完全控制自己。带着这种感觉，你怎么能进入梦乡呢？

入睡要求头脑放弃控制，愿意与现实脱离，愿意把自己交给未知。换句话说，焦虑本身并不是睡眠障碍的原因，这种抓住自己不敢放手的想法才是无法入睡的直接原因。入睡是放弃挣扎，回归大自然怀抱的最理想的途径，是一种以无意识的方式对白天所发生的一切进行重新整理的过程。

我们要控制焦虑，但控制并非良策。让焦虑对你放手的唯一办法是，使自己成为一个旁观者，即让自己站在观察者的位置上，去作一个“第三者”，远观那些包围着自己的问题，既不带任何观点，也不让自己卷入其中。不过在这么做之前，一定要先理解，焦虑其实只是一种幻想，虽然人们很难接受自己的想法竟都建立在幻想上这个事实。

针对焦虑的医治办法，是与文化背景密不可分的。在西方国家，精神病医生是治疗焦虑的专业人士，但他们针对西方人所采用的方法，对亚洲人却很难奏效。亚洲人的思维不同于西方人，也不同于非洲人、美洲人，抑或俄罗斯人。每个人独一无二的成长过程和生活阅历，不单单是建立在个体层面上的，也是以遗传基因为基础的。每个种族是否具有各自的思维及行为模式，对此科学界还没有达成共识。不过依据常识，你能发现并理解这一点。如果你正在承受焦虑的痛苦，最好尽快寻求专家的帮助，因为时间越长，情况会变得越糟。

志趣相投的人聚在一起，比较利于共同对抗焦虑。比如，有同种宗教信仰的信徒们，可以一起前往寺庙或其他宗教场所参加集会，通过相互沟通，交流自己的感受和体验，常常能最终消除焦虑。但是，对于怀有不同信仰的人，这种讨论和交流就不易产生同样的效果了。毕竟，我们的目的是医治焦虑。

2. 爱情

说爱情导致失眠，你肯定不会同意。不过，如果你同意的话，那你肯定曾是受害者之一。对于年轻人来说，爱情是失眠的主要原因，而对十几岁的青少年更是如此。这里谈到的爱情，不仅局限于异性之间，也包括同性之爱。

爱情主要给人带来庇护感和被庇护感，带来与伴侣成双配对的渴求，还会在体内引起一系列的“化学”变化。你肯定体会过，恋爱时自己体内的那种骚动不安，以及体温升高，思想情感闪烁动人，身心都处于积极活跃的状态。身上的这种变化，会对睡眠产生直接影响，因为大脑被新获得的爱全部占据着，愈发活跃的荷尔蒙使身体的能量级别出奇地高，精力出奇地旺盛，因此所需睡眠要少于其他时候，而头脑却更加敏锐，反应更加迅速。事实是，爱情破坏了正常的睡眠周期。

如果双方热恋着，并对彼此的爱持积极态度，那么与浪漫的夜晚、无尽的漫步以及相互间的缱绻缠绵相比，睡眠就显得没那么重要了，而浑身却似乎有使不完的劲儿。这种爱情的化学反应，可以用每个细胞中的线粒体的高度活跃性来解释。线粒体的任务是燃烧碳水化合物和脂肪，为身体制造能量，如果碳水化合物和脂肪不足，就燃烧蛋白质。由于恋爱而释放的荷尔蒙，刺激线粒体使它们异常活跃。你可能已经发现，许多人恋爱时体重会下降。体内的这些异常活动，会刺激所有肌肉使其更紧绷，于是使得恋爱中的人外表上看起来更强壮，更具吸引力。

恋爱期间睡眠锐减，因为睡眠倾向于跳过第1阶段，可能也包括第2阶段，快速到达第3和第4阶段，然后会持续一个比较长的快速动眼睡眠。较长的快速动眼睡眠，可能就是引起从不持续很长时间却是真正的“蝴蝶恋爱期”的原因。第1和第2阶段可能被缩短，是由于恋人们与伴侣在一起时可以完全放松，大脑真的进入了一种入迷的状态。这种入迷状态可被视为一种睁着眼睛的睡眠，这大概也是为什么人们常说“爱情是盲目的”的原因吧。

恋爱会缩短睡眠周期，减少睡眠时间，可失恋就不同了，失恋会在大脑中引起严重问题。恋爱时腹部感觉“蝴蝶翻飞”的地方，如今被黑暗之主盘踞着，荷尔蒙的水平大大降低，情绪完全走向了消极状态。睡眠周期遭遇严重干扰，由此极易导致睡眠紊乱。

形势急转直下，是缘于大脑的注意力问题。大多数认真恋爱的人，都会为未来做规划。制订计划就是关注于一个目标，这是大脑的结构性活动。当一个人关注于某一目标时，不管这个目标是什么，此时大脑的注意力只指向一个方向。这种方向感看起来是以一种很好的方式影响着睡眠周期。只要这种积极的注意力是朝向一个目标的，大脑就会在睡眠期间自动与之交互。但是当“化学系统”突然迷失的话，这种相合就会中断，甚至完全颠倒。

“心都碎了”的人们，知道那种撕心裂肺的感觉是什么样。强烈的伤痛，会引起睡眠从第2阶段向第3阶段过渡，以及第4阶段向快速动眼睡眠过渡时的混乱。这种从一个阶段向另一个阶段正常平滑的过渡，似乎被大脑自身给颠覆了，经常是经过一次“回退”，这个人就开始从一个阶段“飘”到其他阶段，进而醒来，导致睡眠中断。这种多次的中断会打破正常的睡眠模式，造成醒过来后情绪不好，很多“心碎了”的人会哀伤到引起抑郁。

摆脱哀伤与忧郁的思想行为周期，也是要花不少时间的。大多数人都能够自我调整，并将注意力转移到新的目标，重新专注于自己要做的事情，不需要其他帮助。但是当一个人失去了重新振作起来的能力时（这通常由个人的生活环境所引起），失眠就离他不远了。原本很规律的睡眠模式，扰乱以后就像一个被针扎了的足球，虽然你还可以继续往里面充气，但是由于针孔的存在，足球会不断地跑气，所以我们必须先修复这个针孔，才能继续下去。对失恋的人来说，这个针孔就是他们被分散了的注意力，所以我们需要帮助他们树立新目标，使其只关注于积极的事态，并懂得前方的道路才是最重要的。

在对他们进行治疗的时候，我们帮他们建立新目标，分析对比新旧目标，使他们看清目标达成后的结果，理解新目标才是未来，总是回忆过去是没有意义的。这种注意力的恢复训练多以艺术形式进行，比如绘画、素描、雕塑、舞蹈或体育运动。当然如果需要的话，我们也会运用其他更合适的形式，这里列出的只是一些例子。

我们还开设冥想课程。课程中，我们把注意力放在冥想仪式上。为了让学员更好地集中注意力，我们还专门制作了一个佛像，然后一起找一首圣歌或者是其他音乐做引导。不过我们还是建议，由参与者自身制造节奏更好，比如说拍掌、击鼓等。

如果你以前曾经遇到过因为恋爱而导致睡眠周期被扰乱的情况，那么它复发的可能性会很大。在此，我们强烈建议你在恋爱初期就要控制自己，与恋人保持距离，设法时不时地让自己站在旁观者的立场看事情，不要介入得太深，尽可能带着分析的眼光客观对待每件事，尤其当你感到腹部“蝴蝶翩翩飞舞”、就要失去自己的时候，更要回忆过去的伤痕留下的伤痛，并对恋人开诚布公地解释你的所作所为。即使这在文化方面难以被接受，但是为了你自己的安全和健康考虑，还是很重要的。

对许多人来说，尤其是女性，爱情是一个严肃的问题，并会造成精神上的不安，干扰睡眠，甚至导致完全的睡眠紊乱。爱是一种感情，其深度强烈依赖于其敏感性。这种敏感性不仅仅是人个性的一部分，更多的常常是其过去经历的一部分。爱情中存在着平衡，这种平衡被表述为：付出的爱等于得到的爱。然而，这只是理论上的平衡。一个人如果小时候从父母、家人和朋友那里没有得到多少爱

的话，很容易对爱的平衡产生消极态度。

有些人拥有一种可以无尽地给予爱的能力，以特雷莎修女为例，她总是给予身边生活困苦的人以无尽的爱，为所有需要帮助的人提供帮助。这是爱，但其中所包含的更多的是同情、真诚和正义。论及爱对睡眠的影响，我们需要小心界定爱的含义，此处意指两个人之间的爱，而不是对许多人的爱。这种爱是指向某个特定的、存在身体或者精神依附的人；这种爱是相当自私的，需要在对方生命中承担一定的角色，换句话说，这种爱以自我为中心，要求苛刻，少有回报。

大多数因为爱情导致的睡眠紊乱，发生在恋爱早期。由于双方需求不对等，我们常可以将其归类为，对关系要求比较高的一方常常受到睡眠紊乱的折磨。当然，倒也不是所有情况都如此，比如当被爱的一方身患重病，此时爱的双方会同样焦虑，会产生一样的压力，这样双方都可能会产生睡眠紊乱问题。

无论对身体或是大脑，爱情均会产生压力。恋爱时，我们都能体会到那种心里七上八下的感觉，这是爱情对肌肉系统的影响，这种影响还会刺激性器官使之更活跃，也使身体处于紧张状态之下。刚开始的时候，这种状态是健康的，但是我们要慢慢学会控制它，否则身体长期处于紧张状况，就会伤害肌肉组织。所以，要把恋爱看做一种临时的身心状态，这并非要降低爱情的影响，而是对自己的情绪表达进行自我保护。

在大多数恋爱关系中，示爱行为并不会大量表现于日常生活中，而且也没必要频繁表现。示爱行为可能变成一种自我满足的策略，甚至会转化成危险的嫉妒。这两种情绪都是消极的，都可能发展为更激烈的情绪，以致影响日常的睡眠。

爱情既可能是睡眠紊乱的触发器，也可能是解决睡眠紊乱问题的法宝。换句话说，爱情影响荷尔蒙、肌肉系统、血压和思维控制，爱情的影响在所难免，但你可以自己决定让它以何种方式来影响你。

爱情是眷恋。如果你爱，你就会有所期待。不是爱给你压力，而是你自己的期望带给你压力。你要明白，只有不带期望地给予爱和接受爱时，你才能真正地享受爱。你期望得越少，收获得就越多。只有时间才能证明你的爱是不是真的，是不是值得你付出牺牲。让爱情保持积极影响的唯一方式就是接受它，也接受正在发生的每一件事情，享受爱的分分秒秒。不要期望什么，因为每一瞬间事情都在变化。

爱情是有条件的，并不像女性经常做的那样是无条件的付出。在你爱上另一个人之前，你一定要先爱自己。只有当你能够真诚地爱自己时，才能够真诚地爱别人。而且一定要记住，即使爱得再深，也需要保持一定的距离。无条件地爱是依赖，是心灵和灵魂的彻底放弃，只能导致自我毁灭。

把自己的心与灵魂完全交付给另一个人，实为把自己变成了对方的奴隶。这么做，会使对方失去对你的尊重。人类已经无数次地证明了，只有当你自信的时候，当你离开对方也能活的时候，你才能赢得尊重。如果你做不到这一点，如果你需要依靠对方才能站立，那你已经走得太远了。

不久之前，我们为“被爱伤透了心的”女性朋友组织了一个自助治疗组。这个组把目标集中在重建人们的自信心，培养独立的生活方式和强化精神力量方面。经由女性朋友或互联网社区的介绍，一些男性朋友竟打来电话，央求加入这个治疗组，这可是件新鲜事。几次治疗之后我们发现，这个组要解决的问题不是男女关系引起的，而是由心理上的依赖性，也就是由被人需要的需求、被爱的需求和对生活意义追寻的需求引起的。

针对这种问题我给出下列建议：

- 要为独立而奋斗，即使你目前已经在恋爱或者已经结婚了，你也要树立自己的生活目标，要把自己放在生活中重要的位置上。
- 要交好朋友或者多与朋友见面，不要从朋友圈中孤立出来。如果爱情有意或者无意地使你孤立了，那它会毁了你，最好及时纠正。
- 不要过于服从对方，让你的伴侣也承担一些家务或者其他事情。

在对已婚人士的调查中我们发现，性生活常常只是伴侣某一方的事情，再确切点，只对男方来说是一种享受。对女性而言，性生活或多或少只是一种被动的等待，等待男性结束后再努力入睡。但是，经常事与愿违。性生活之后，女性愈加地难以入睡。潜意识里，她们感觉受到了侮辱、被利用了，有时甚至感到像被强奸了。这种感觉真的会强烈到影响她的睡眠，以致导致失眠。要解决这个问题，首先两人需要先分开，然后要让男性意识到究竟是怎么回事。男性常常不知道自己发生了什么，还觉得自己为她做得挺好。婚姻咨询也很难奏效，因为男性没觉得自己做错了什么，这种干预会让他感觉受了侮辱。所以，如果婚姻咨询不能解决问题的话，就需要临时性甚至永久性地分居了。

在婚姻咨询的实践中，我们建议女性利用与话题相关的杂志、文章或者书籍，来告诉男性发生了什么。如果电视上正在播出这类节目，试着“迫使”男性看一看，让男性意识到应细腻持久地表达自己的需求，而非仅仅“秀”一下就不管了。否则，其行为仍会维持原状，甚至更糟，以致促成“强奸”的感觉。对，是强奸，像一件物品一样被男性利用。即使你全身心地爱他，像这样把自己的身体给他，也无异于强奸。

女性应该让男性始终处于饥渴状态，以便保持他的忠诚，永远不要让他过于容易地得到。在一段关系中，你需要让他为你“工作”。他必须注意到你是谁、你在做什么，他也需要为你服务，而不仅仅是你为他服务。学会拒绝为他做事，并给他安排一些任务去完成。实际上，他需要每天来赢得你的爱。如果你让事情变得太容易，最后你会失去他，把他留给另一个人。

3. 孤独

世界正在变得越来越拥挤，拥挤得都快不能动了。城市越大，我们拥有的空间越小。几千个家庭住在高高矗立的建筑群里，共享一个空间，但彼此间有多少实际往来呢？城市越大，交往越少。



为什么我们疏于来往呢？原因简单得近乎疯狂：我们所有人都需要空间。地方越小，我们对空间的渴求越大。人口不断增多带来的主要问题，是干扰了我们对隐私的需要。对个人空间的需求和保护是我们与生俱来的需要，通过肢体语言，我们时时刻刻都在充分表达这一点，并使别人与我们保持一定的距离。

所以一方面，我们清晰地告诉别人我们需要自己的空间，但是另一方面，又渴望与他人保持联系，想要与人分享自己的生活。就这样，我们越来越关注认识的人，而把陌生人排除在我们的生活圈子之外。

孤独导致与人隔绝，以及睡眠紊乱。在我治疗孤独症患者时，我总是回归到CFM，即“沟通、感觉和运动”这一方法上来，用以改善人们的生活态度、肢体语言和沟通技巧。这确实增加了他们与别人接触的机会，提高了他们与人交往的

质量。只要保持与他人的联系来往，孤独的压力就会逐渐减少，直至最终消失。当这一切发生时，也就是你无眠之夜终结之日。

如果你感觉自己可能带有孤独倾向，可以试试下面的办法：

- **分析一下自己与人交流的方式**

你总是试图避免别人看你吗？当你走近其他人时，你总是低下头或者把脸转过去吗？你总是面朝墙壁或者门，等着让别人从你背后走过去吗？你害怕跟别人说话吗？如果这些问题中有超过 1 个你回答了“是的”，那么你向别人发出的信号可能就是“别靠近我”。

要试着改变这些习惯。怎么改呢？先找面镜子，面带微笑，学着放松脸部的肌肉，然后坐下来，看着镜子微笑。看起来怎么样？再慢慢找个放松的姿势坐在椅子上，嘿，别在意，周围没人，按自己喜欢的方式坐吧。放松身体和面部，对自己摆摆手；然后想象一下镜子中的是另外一个人。再坐直了，朝着镜子摆出自己害怕时、周围有人时你坐在椅子上的姿势，自己比较一下。最后再放松，直到选出一个自己最喜欢的、舒适的姿势。多练习几遍这个姿势，然后出门到一个你熟悉的地方，或者是热闹繁华的地方，以这个你最喜欢的姿势坐下来，请某个人或者朋友给你拍张照片，于是，打开自己的第一步就这样完成了。

- **改变你的房间**

重新装饰一下你的房间，留出更多的空间，搜罗些有风景的招贴画或者绘画贴上，再整理出一个你可以躺下来的空间，但不是为了睡觉，而是为了做冥想或者做注意力训练用的。让你房间的气味闻起来令人愉悦，把它变成你的“家”。如果你的房间就是你的卧室，那么让新鲜空气流进来。如果空调设备妨碍了新鲜空气的流入，就买个离子发生器或者空气清新器。如果空间允许的话，种点植物，我也很喜欢在房间里面养植物，你可以用比较好的人造灯光来保持它们生长。

如果你有朋友，请他们过来，问问他们的意见，分享你的新空间。如果没有朋友，就叫家人过来。如果既没有朋友又没有家人，就买只鸟或者什么其他的天然的东西，使你的家有更多的生气。在你早上醒来后，或者下班回家时，打开收音机或者电视，再或者是 CD 唱机等其他设备，使自己充分感觉家的温馨。

- **在互联网约会中保护自己**

如今互联网约会似乎增长迅速，由于渴望与人交往，很多男人和女人都成了自己欲念的牺牲品。倘若被人欺骗了感情的话，情况则更糟。大多数互联网上的人都不真诚，为了检验对方是否可靠和值得信任，我开发出了如下一系列的黄金规则：

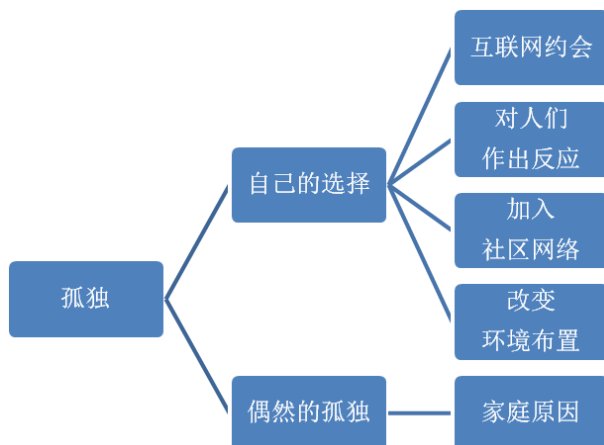
- A. 要求对方提供照片，并用网络摄像头来验证。
- B. 要求对方提供真实姓名和电子邮件地址，发过去一封电子邮件并等待对方的回复。
- C. 如果你走得更远，感觉要与对方建立更亲近的关系，就要求对方提供家庭住址，拿到地址后寄过去一张明信片或者信件。在估计对方差不多收到了的时候，询问对方是否收到了你的明信片或者信件，要这么问：“嗨，我给你发过去一些东西，你收到了没有？”别提你发的东西是什么。
- D. 持续检验这个人的背景。到互联网上搜一下这个名字，检查其地址、电话号码和相关的社会状况，询问对方的工作单位、工作地址，保持对其工作的兴趣，请对方解释其工作内容和工作方式。
- E. 永远不要送钱。
- F. 永远不要在网络摄像头前裸体，除非你想成为一名色情明星。
- G. 永远不要提供自己信用卡的详细信息以及自己的财务状况。
- H. 如果你有孩子，而且对方对你的孩子显示了高度兴趣的话（向你要孩子的照片等），最好立即终止与对方的联系，因为这对孩子很危险。

互联网约会的核心是信任问题，你需要明确自己的目标，而且始终保持警惕。第一次见面时（必须是在你完成了所有必要的检验之后），可以跟着感觉走，但是一定要小心谨慎。就是说，见面之前，要把你们见面的地址、日期、时间等信息告诉家人或者朋友；当你们见面之后，也要保证能够随时与家人或朋友取得联系。

● **参加社交俱乐部，多做体育运动或者参加其他社会活动**

要去那些你能做一些活动，而且有机会与人交流的地方。一开始就参加小组类活动，可能会使你感到胆怯，那就选择比较容易参与的事情，比如烹饪学习班、舞蹈班等其他可以与人接触的活动，无论是跟异性也好，还是跟同性也好，最重

要的是保证自己拥有活跃的社交能力。一个人坐在家里，只会让你越来越脱离社会，与世隔绝。



写到这里时，我不禁想到人们一天 24 小时都处于经济系统中，这个系统肯定会限制人们的自由和潜在价值的发挥，但是我们不是经济系统的奴隶，不能以此作为不参加社会活动的借口。当然，所有这些话写起来容易做起来难。不过，无论如何我们还是必须赶在“一切都太迟了”之前采取行动。在荷兰，我们会组织专门的社交训练项目，活动安排从一次到二十次不等。如果你觉得在你所在区域组织类似的活动也有益处的话，我们愿意为此提供帮助。

孤独是引起睡眠紊乱的很重要的原因之一，其根源来自于空虚感、无用感和不受欢迎感，实际上也就是消沉感。这种类型的睡眠紊乱，很容易演变成更为严重的心理问题，比如抑郁，甚至更糟。与他人保持距离只会使人与人之间的隔阂越来越大，我们应该从根本上解决这个问题，应该立即采取行动，用上面提到的方法自己尝试着解决，我们也将为你提供任何所需的帮助。

4. 工作

工作同样会对睡眠产生较大的影响，问题是，究竟是什么在严重地困扰着你呢？这是你首先需要分析的——你的工作压力来源是什么，你可以对照下面提供的情形逐一分析：

(1) 是上司或老板吗？

- 你的工作任务过于繁重吗？
- 你的工作任务超过了你的能力水平吗？
- 下班之前经常有人给你安排额外的工作吗？
- 你的工作很少受到赞扬，经常遭到负面评价吗？
- 这份工作是永无尽头、一成不变的吗？

如果有超过一个问题你回答“是的”，那么可以肯定你的压力来自于你的上司或老板。

(2) 是同事吗？

- 在工作上有人不尊重你吗？
- 在工作上有人骚扰你吗？
- 人们总是对你的工作加以负面评价吗？
- 工作上你有被排斥、被孤立的感觉吗？
- 你的同事们经常有意无意地把他们的任务转嫁给你吗？ -

如果对上述问题有超过一个你能予以肯定的回答，那么可以肯定你的压力来自于你的同事。

(3) 是你的工作环境吗？

- 你在黑暗的地方工作几乎看不到阳光吗？
- 你的工作环境光线好吗？
- 你在电脑前工作的时间过长吗？
- 你工作场所的空气清新流畅吗？
- 你的用餐时间规律吗？
- 你的工作环境适合你从事的工作吗？

如果你对上述问题的答案都是否定的，那么你的压力来源肯定是你的工作环境。

经过以上分析，假如你发现上述所有方面都给你带来烦恼的话，那么我可以向你保证，你已经陷入了一个烦恼的漩涡。所有因素加在一起，你的压力还会急剧升高。总有一天你会崩溃的，就别说睡不好觉了。此时此刻，你实在需要换个环境或者换份工作。

不过，如果仅仅只有一两个地方带给你压力的话，采用下列方法也许会有帮助：

(1) 永远不要把工作带回家。当你放下工作时，精神也要放松下来。当你走出办公室，把办公室的门从身后关上时，你应该在脑子里打开另一扇门——一扇通往自由的门，立即忘却所有与工作相关的事情。工作之余，若与同事聚会，你们可以谈任何事情，但就是不要谈工作。如果与同事一起出去玩的话，也不要做任何与工作相关的事情。永远不要强迫自己，要让灵魂获得自由，其积极作用将远比你想象的大得多。

(2) 如果你能够改变工作场所的话，那就改变它，让它更舒适，最重要的是，你要能够以一种有益于健康的方式来工作。关于何为适宜的工作场所，国际上有很多规章制度。在这个网站上，你可以找到相关的信息

<http://osha.europa.eu/>。

(3) 如果出于个人原因，你感觉工作场所不安全（嘲弄、骚扰等），那么你应该更换一下工作岗位。首先，你可以试着寻求管理层或者其他上级的帮助，帮你换一个工作场所。如果做不到的话，那就请他们帮你调换一下工作岗位。如果还不行的话，那你就需要与其他同事建立“联盟”，共同对付坏人。荷兰有句俗话说得好：“分担痛苦，痛苦减半。”

(4) 如果你的工作任务过于繁重，则对你的身心健康都是灾难性的。有些人经常接手超过自己实际能力的任务，这类人多数是“永远说是”的人，当别人要求他们做什么的时候，他们不懂得拒绝。如果你也是这样的话，那你会经常处于很大的压力之下，因为你总是逼迫自己，跟自己过不去。为了避免这一点，我在这里为你列出一份清单，你可以把它贴在办公桌上。每次接到任务时，你就跟单子核对一下。如果任务与单子内容不相符，你可以不接受任务。你不用拒绝，只需向给你布置任务的人说明一下下面这份清单的内容：

我能完成的工作任务清单：

- 1 列在我的职务说明上的任务；
- 2 如果是我职务说明上的任务也必须经过我的上司的同意；
- 3 我只能接受能够在我的工作时间之内完成的工作；
- 4 我的私人时间是私有的，只能属于朋友和家人。

下面是关于健康的工作场所需要考虑的因素：

健康和安全

工作环境是影响员工健康的主要因素，这方面的因素包括：

噪声水平	工位设计
空气质量	安全提升
工效设计	员工暴力
有毒物质	身体要求
工作节奏	安全指南

文化和社会环境

主要是指基本的人类需求，比如归属感、目的和使命感、控制感以及免于骚扰，相关方面包括：

工作和家庭之间的平衡	员工满意度
员工的决策参与度	与上司的积极沟通和反馈
灵活的工作时间	员工士气
同行沟通	员工认可度
员工培训和发展	社会氛围

员工的生活方式实践

支持员工实践健康的工作场所，应鼓励有益于健康的行为和工作技能，需要考虑的因素有：

戒烟	卫生
健康体重	压力管理
健康饮食	倒班工作
体育活动	孕期健康
女性健康	酒精和毒品的使用

一般来说，亚洲国家的工作场合等级分明，老板做决策，员工必须执行，这已经是许多年的老规矩了。这种工作方式会严重压制员工的个人意见，打击员工的工作积极性和主动性，降低团体的工作效率，而且会在员工心里形成大量的消

极情绪，造成巨大的心理压力。在西方国家，人们建立了另外一种合作式的工作结构，促进员工承担责任，提高生产力。员工有自己的任务和职责，老板雇用一个员工的目的是为了他（她）能够完成任务并承担责任。当然，没有人能够一夜之间把整个社会体系改变过来，但是在公司里，实验一些新方法来提高工作效率、创造更多的利润还是很值得做的。

5. 人际关系

压力，很大一部分来自于人际关系，比如与家人、朋友和配偶的关系（工作和爱情关系已经在有关章节中谈过了）。我们很难避免由于人际关系而造成的压力，但是你可以限制它的影响。为此，你可以采取下列方法：

（1）控制你的核心交际圈。不要选择那些很容易受流言蜚语和挑拨离间影响的人作为自己的核心朋友，要记住核心交际圈属于你的家人和经常联系的朋友——一星期超过4次。

（2）将自己的想法清楚地告诉别人。人们习惯于向你灌输他们的想法，并以此说服你为他们做事。我建议，把每天发生的事情跟别人说一说，问问他们的意见和建议，看他们能不能帮帮你。

（3）永远不要加入家长里短的闲聊。你不喜欢别人议论你，你也就不要议论别人。肯定总会有人议论你，当听见人们议论你时要记住，当他们不再议论你时，说明他们对你已经没兴趣了，那也就是你离开了这个世界的时候。人们需要谈话，如果你是他们的主题，就让它去吧。你要是为此找不到解释的理由，那就权当他们嫉妒你。

（4）参加家人的聚会，参与重要的家庭事务，不要去你不受欢迎的地方。

缓解压力的一些办法：

- 大声叫喊：朝着不同的方向，对着想象中的人，尽你所能地大声喊叫，不过不要想象任何具体的、现实中的人。
- 拳击：尽最大的力气对着沙袋，或者某个柔软的物体，拳打脚踢。
- 唱歌和舞蹈：对许多人来说，大声唱歌和富于动感的舞蹈有助于摆脱过大的压力。

6. 自我

什么是自我？自我是性格、经历、知识、环境、思想和其他所有与智力相关的事物的总和，实际上自我就是一个人在生活各个方面的表现。

自我依赖于出生以后的环境，它也是在受精的瞬间伴随灵魂一起来的。不过，西方社会在讨论生命应从什么时候开始计算时，有人建议从怀孕后3个月开始，在这之前的婴儿被认为等同于动物的生命。

写这本书并非为了讨论生命的起始与发生，而是要理解为什么我们不能睡个好觉。然而上面提到的这个问题，对失去孩子或者流产了的女性来说却至关重要。为了获得内心的宁静和重获健康睡眠，她们确实很关心这个问题的答案，所以我们才在这里讨论一二。

受精时，两个细胞碰撞在一起，在配对过程中，它们开始融合并分裂。在融合的瞬间和进行第一次分裂的时候，新的生命就开始了。但是生命和意识是两回事，真正的意识只有在达到基本的人的状态时才存在。大脑第一个部分发育出来的瞬间，就是意识出现，灵魂进入意识的瞬间。

意识是自我的基础。就我们所知，意识直接来自于宇宙的能量，所以我们可以把自我和生命的意识看做是同样的东西，但是二者的外部表现形式却不同。只要生命还存在于躯体中，意识就会继续进行下去，它是与生命的动态能量相联系的。自我是表达生命的力量，换句话说，自我是驾驶员，而意识是由自我驾驶的、行进中的汽车。

作为驾驶员，我们要决定走哪条道路，让车子跑多快，以及承担什么风险。车子本身仅仅负责载着我们，当然它也有能力载着我们。只是，大多数驾驶员并不像车子所要求的那样小心驾驶，诸如速度过快、冒了不必要的风险等，而且还经常伤着车子。车子要是有了刮痕，可以用漆遮盖住，其他地方损坏了也可以再修，但是随着使用年限的增加，车子越来越旧，而车上的伤痕越多，这车就越不值钱了。但是，谁能看见车子的内部，看见引擎呢？只有汽车修理工能够理解到底发生了什么事情，但是即使是汽车修理工也无法预言一辆车究竟能开多久。就算是对一辆车的每个部件都进行了彻底的、仔细的检查之后，也不一定能清晰地知道这辆车目前处于什么状态，因为各个部件必须协同工作，才能使整辆车子运作起来往前开，而总存在一些不可预知的因素，可能导致车子突然垮掉。

自我也是期望，是我们对生命的期待。期望因人而异，有的人希望过简单的生活，只要有人爱、有孩子、开心就行，有的人希望富有、出名。不仅是我们自己对自己抱有期望，周围的人比如说家人、朋友甚至敌人，都对我们怀着某种期望。对有些人来说，“敌人”的影响甚至远大于朋友的。当然，“敌人”有不同的表现形式，像学校里爱欺负人的人、工作中喜欢嘲弄他人的人、政治对手、商业竞争者等。

所有这些期望，都会反映在我们每天经历的事情中。我们的行为和个性也是这种期待的表现，它和自我其实是建立在幻觉基础上的，这也使得自我很难控制。日常生活中，我们通过自我来表达自己的地位，展示自己的角色，同时，建立在幻觉基础上的自我很难与真正的自己取得联系。当我们变老的时候，基本的自我会被幻觉所遮盖，从而使我们的存在变得更为复杂。

打个比方，你有一辆车存在车库里，你还把很多其他的东西也都放在同一个车库里了。当你打开车库门，里面的东西就稀里哗啦地往外掉，可你不得不把它们都放回去，并继续保存在车库里。因此，在你把它们放回去的时候，你还得注意它们的存放顺序等。由于东西太多，空间太拥挤，花的时间太长，最后你都忘了自己开门本来是要开车的。这就好比我们处理意识与自我的过程一样，我们经常把大量的注意力放在其他东西（幻觉）上面，却忘了车子（自我）本身。

正像车在车库里，埋在那些杂物之下会被弄脏一样，自我也会被“弄脏”。杂物上总会积有尘土和污垢，长此以往车上的漆被刮掉了，车子的一些灵敏部位也会出现缺陷。而一个受了伤的自我同样难以修补，需要非常小心地照管，才能使之重新获得原来的稳定性。

我们出生时，自我本来是平衡的，但出生本身就向这个平衡系统中装载了能量。这些能量既可能是消极的，也可能是积极的，取决于各种不同的情形。对自我平衡产生影响的主要能量因素之一是爱，这个爱与性无关，它是一个人感觉到的对其他人的友爱，和向别人给予关心的一种无条件奉献。这种奉献，赋予了自我巨大的积极能量，而且也大大增强了其平衡性。我确实把这个叫做平衡，但实际上，我们最好把它看做是与宇宙能量之间的联系。生活中我们需要较多的积极能量、较少的消极能量，至少我们希望如此，然而驱动生命的这两种能量，其实都是我们所必需的。为了理解这点，我在这儿举个例子。

消极能量——有些人，他们的生命动力是报复、仇恨、渴求和不信任。他们会不顾一切地实现目标，为了成功，不管自己或他人需要为此付出什么代价。这些人为了获取自己想要的一切，而主张杀戮或者“从别人的尸体上踏过去”。当达到最终目的后，他们中的几乎所有人都会意识到自己留下的伤害，并且重新思考生命是什么。大多数人会尝试重建其生命中的积极能量，不过不是所有人都能成功，有些人甚至永远理解不到这一点。不过，如你所见，即使消极能量也能导致对环境来说是积极的结果。

积极能量——是生命中一种更关心别人的方式。追随积极能量的人，会考虑自己的决定对他人情感和行为的重要性，也会尽力以最小的伤害达到目标。

生活是一种平衡。积极能量和消极能量必须达到某个平衡状态，在那一瞬间自我的优点才能获得平衡。生活中，有些人似乎是积极的行动者，可事实上却是消极的，反之亦然。只有时间才能证明行为的后果，这被称作因果，它指的是人们采取的行为与其反应在身体上、精神上 and 宇宙能量世界里所产生的结果。

我们的自我直接依赖于这种因果报应。因果报应是宇宙能量在婴儿体内创造意识的那一瞬间，进入到我们体内的关于生命来源的信息，它是我们回归宇宙能量的纽带。在我们的生命期间，我们一直为之奋斗的能量平衡会影响这个因果报应，并把积累在自我中的新信息补充进去。

那么，因果报应和自我在多大程度上影响着我们的睡眠呢？

睡眠经常被看做是大脑（自我）、因果报应（在西方国家，我们称这个为“过往事件的归档”）和意识之间的信息交换。意识把事件“上载”给潜意识，为新事件的到来清理出空间，就像你用电脑时，把信息从内存转移到外部硬盘上一样。潜意识在深度睡眠中对它们进行整理，然后关闭自己，我们的睡眠就进入了下一个阶段（回到阶段 1）。如果与电脑的工作模式比较而言，就是电脑先把信息存在内存（意识）里面，然后再把它们存到硬盘（在意识与潜意识之间的临时信息存储）上，之后你再把它们转移到外部硬盘（潜意识）上。

如果我们不睡觉，这种信息转存工作就会停止，意识将变得超负荷。这还不是问题，问题是，因果报应的宇宙能量与自我之间的反馈会失去平衡，于是才会逐渐产生精神失调，并发展成为抑郁。抑郁被认为是在因果报应与自我之间的平衡交换中消极能量的超负荷。

一般来说，患严重睡眠紊乱甚至失眠的人，其自我也是有问题的，并会在他们的性格中表现出来。如果紊乱继续下去，他们可能最后就完全改变了，其自我则会受到严重伤害，但是因果报应的运转却不会改变。因果报应是基于所有的行为与其对行为的反应机制运作的，而不是基于自我的稳定性。

读了这章的内容之后，一些人可能担心睡眠紊乱会导致自己性格的改变，甚至害怕最终与自己的自我彻底分裂。长期的睡眠紊乱和严重的失眠，是有可能伤害自我的，如果不予以治疗，则可能造成永久性的伤害。

7.负面新闻与信息过载

当你听到某些使你感觉不舒服、痛苦甚至震惊的新闻时，就会产生压力。这类消息，有些是不可避免的，比如某个你爱的朋友或亲人过世了。人生在世，此类事情我们无法阻止，你需要学会化解这类压力和悲痛，但是对于其他与新闻相关的压力，多数都是能够减少甚至阻止的。今天，人们都跟着世界新闻转，通过各种渠道来了解世界各地正在发生的事情。有些人的确认为这些事情对他们的生活很重要，以致当有不幸发生时，他们甚至颇觉沮丧，并由此卷入一些事务中，可实际上这些事情跟他们并没有直接的关联。

世界上发生的绝大多数糟糕的事情都不是你能控制的，你甚至都不大可能参与到。如果跟你没有直接关系的话，这类新闻就没必要了解了。不要以为你只是了解一下，而不会放在心上，很快就会忘了。事实并非如此，在你了解它们的时候，它们已经进入了你的头脑，这些信息会像粘在你脑子里一样，不知不觉地影响着你的心情和思维，尤其在你感觉消极悲观的时候，它们所起的作用更是超出你的预料。

还有一些新闻，其本身就是为了制造全球紧张气氛。你读过之后，会把它跟自己的生活环境联系起来，甚至还会为此做点什么实实在在的事情，就好像它真的会发生在你身上一样。比如说，美国前总统布什发表过一次演说，谈及阿拉伯恐怖分子制造的恐惧。听了他的演说，每个人都以为所有的阿拉伯人都是潜在的恐怖分子。这个信息同时为双方制造了恐惧，随后又演变成了愤怒。当人们听说阿拉伯人很危险，随时可能突然炸了你时，恐惧开始传播蔓延，再看见阿拉伯人长相的人时，就会很害怕。另一方面，生活在基督教国家的阿拉伯人也很担忧自

己的安全，因为他们已经被这条新闻划分成了全球人民的公敌。随着时间的推移，人们会慢慢了解到事实真相，这时由信息误导引起的恐惧，则会由于感觉被人愚弄了而升级为愤怒。类似的信息，每天都在无数人的心里制造着巨大的压力。

所以说，当你看新闻、了解各类信息时，需要对它们进行排检，以决定是否花时间和精力去看。那么，如何排检呢？我们为此设计了一些很容易操作的规则如下：

- (1) 这个信息与你的环境紧密关联吗？如果是，那就接收。
- (2) 这个信息与你的个人境遇直接相关吗？如果是，那就接收。
- (3) 这个信息与你的家人或朋友直接相关吗？如果是，那就接收。
- (4) 这个信息与你的工作直接相关吗？如果是，那就接收。
- (5) 这个信息与你的健康、爱好等直接相关吗？如果是，那就接收。

如果与上面列出的所有标准都不相关，那就不要管它了，随它去吧，别在这上面继续浪费时间。

同时，众所周知，信息也是知识的来源，不能把与自己不相关的信息一概排除在外。从孩提时代起，我们就一直在搜集和使用信息来提高和完善自己。根据以往的经验，我们不惜任何代价地学习使用信息。但是，今天的问题是，信息搜集已经困扰了許多人。他们从早到晚不停地收集信息，却几乎没机会使用它们，慢慢地他们便被困在了这座从未使用过的信息大山上了，就像一台计算机的驱动器，持续不断地往里面存储随机文件，却从不进行适当的整理和清除。这座信息大山中的大多数信息，在我们日常生活中其实都没有什么位置，可它们太多了，以至于逐渐控制了我们。我们通过讨论和使用信息来与别人沟通，我们基于收到的信息来谈论别人，随着时间的推移，我们对信息、事实和编造之间的差别渐渐辨别不清，就这样，“虚假”的信息开始影响我们的生活、思维和日常事务。

关于玛雅 (Maya)

玛雅，意即我们每天看见的、经历的“错觉”。这些体验直接影响着我们心绪的平衡，甚至在一定程度上影响着我们的个性。对我们来说，个性是塑造精神状态、品质特征、社会地位以及未来的基础。如果连这些都是一种错觉的话，那么我们活着的意义又何在呢？

我们所谓看到的现实并非真实的，内心的不安就是这个所见导致的一个明显后果。我们都用自己的感官去观察周围的环境。经过观察，在脑海里，我们将所见、所闻、所嗅、所感、所触转化为与自己的实际情况相吻合的图景。但是，这个脑海里的“现实”是真实的吗？

在亚洲的哲学里，我们总会遇到这个问题，而且人们以为，这种问题只是留给学者、僧侣和宗教界人士去考虑的，它与我们每天的实际生活毫不相干。我们中的大多数人的确把精神和肉体、工作与私人生活分开来看，然而这一切，其实都是紧密相关并相互作用的。

感官负责将各种信息传递给我们的大脑，但是，从宇宙的事实意义上说，所有这些信息都是真的吗？我们所获得的信息只基于瞬间，因为周遭的事物始终在不停地变化，当我们意识到所获得的信息时，其实它已经又发生变化了。所以可以说，我们得到的全部信息均来自于过去，甚至只是一秒钟的几分之一。时光稍纵即逝，而我们只存在于我们思考的那一时刻。

这直接说明了，当所有信息来自于过去，当我们的感官捕捉到它们时，我们并没有活在实际的现实中。我们所观察到的，不过是头脑中自我编制的错觉。大脑里那些我们看到的、经历过的、学到的东西（从思维中获得的知识），以及为创设一个以自我行为为依托的临时真相而作的自我诠释，都被混合在了一起。

行为依赖于时间，而时间只是个相对真理，广泛意义上的时间则建立在各自不同的范畴上。我们的世界有一个 24 小时的作息周期，我们的身体有一个 25 小时的生理周期，还有我们的太阳系与银河系相比也有自己的周期，从银河系再到其他星系，以此类推，无休无止。这足以证明时间只是一种虚构，能让我们在任意程度上将其视为虚幻而相对的。因此，如果时间并非纯粹可靠的事实，那么我们所见之物也不会是，因为它们是寄生于时间的。

为更好地作出解释，请你暂且抛开人类的思维，而以一只动物的视角去看问题。当它出生时，它便居于食物链上的某个位置了，既无所余也无所缺。它为其自身物种繁衍而生，同时也作为食物为供养其他物种而生。动物被认为是没有意识的，真是这样吗？它会表达爱意，能通过学习在一定程度上懂得上下等级，它知道什么是危险，知道什么时候可以休息。如此看来，好像它也有一个大脑用来思考这些。其实，它所做的这一切仅仅是基于条件反射，绝非深思熟虑的结果。

它不会考虑以前的行为，并以之为鉴。只有失败和重复性的事情，能在它头脑里建立一个编程，去理解某些特定的行为，而且这些特定行为都是从上一等级学来的，从不来自于低于它的等级。我们能清楚地看到，动物没有生存的视界，没有目标，最重要的是没有怜悯之心。它只是活着、繁殖、养育后代，然后到时候去做他人的口中餐、腹中食。

而作为人类，我们出生时非常孱弱，绝对不可能靠自己的力量存活下来。生命的头一年，我们离不开护理和照顾，如果没有的话，那只有死路一条。这是首先要理解的我们和动物的区别，因为动物生下来，只需要一个短暂的生长期就能独立生存。当我们成长之后，会认识到依赖性常带给我们危害，我们需要自我保护。从我们意识到需要保护的那一刻，我们就开始产生第一个错觉了。

每个人都是神圣的，虽然所构成的血肉之躯是那么脆弱，对任何侵害毫无防御之力。对某些人来说，这简直太可怕了，于是他们发展各种打斗技能，制造武器，或者学着创建各种复杂的便于藏身的事物。另一些人没有这种需要或能力，给自己打造这样一个朝向外部的防御机制，于是逐渐迷失在了瞬息变化的现实中。可实际上，人们给自己创造的幻影世界并不完整，其中遗漏了一些东西，遗漏的部分恰是心理防御上的空当。一旦遇事，这里包括环境和他人，当事人就会受到伤害，有时可能更糟。

玛雅，虽然是一种错觉，但在我们的防御体系中，在同类之间的幸存中却起着举足轻重的作用。我们中的大多数人，永远不会明了那些我们已经创造出来的却未显露的错觉，但是很多人肯定会由于错觉没有准备就绪而受到伤害，因为存在薄弱环节。对他们来说，更多地去理解玛雅这个概念，着手建立更为强大的防御之物，并修复已经受损的部分，是十分必要的。

睡眠是玛雅体系的一部分。在睡眠中，我们的大脑重组着白天经历的事物，检查心理防御中的薄弱环节，并尝试尽量藏匿它们，或者为以后的防护弥补缺口。为了迎接新的挑战，睡眠对我们的大脑进行重新启动。但是当你无法安然入睡时，那就说明你大脑里的空间占用太多了。

正如前面所说，我们的生活都是以错觉为基础的，但是当大脑开始把所有日常事务当作不变的事实去看待时，我们就真的要出问题了。因为这样的话，我们就不会意识到，周遭的现实是一种可创造的错觉，它会因人而异。在迷惑并局限

头脑的复杂错觉的关系网中，我们会变得一团糟。

这里需要作一下简单的解释。当你用一根管子排水，正常情况下，水出和水入是以等同的速度进行的。但是当我们捏紧管子的某个部位时，水会在一个相对狭小的空间里受到挤压，而且有力的挤压会使水流大大加速。而另一方面的结果则是，一股强劲的水流将喷涌而出。同样的，较之开放性的头脑，防御系统在一个狭隘的头脑里，经常会受到信息更强更凶猛的攻击。

疾病、压力和环境局限着我们的头脑，并使信息成为心理防御系统中薄弱环节的进攻者。

未经消化的信息还会引起大脑的拥堵，从而导致信息过载。信息过载会造成人们与信息归档和分类有关的精神方面的问题，最广为人知的就是睡眠紊乱。晚上，当大脑对信息进行选择和归档的时候，它找不到合适的对信息进行装载的结构。在信息搜集上，若没有层级结构，大脑就无法进行适当的整理工作，因而也就难以进入睡眠状态。如果躺下后 30 分钟之内还没有睡着，人就会变得不安和烦躁，并在床上翻来覆去。

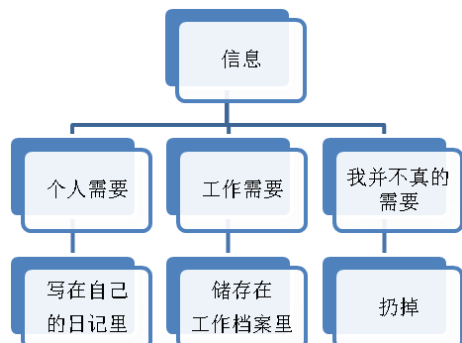
如果你无法入睡是因为担心世界上正在发生的事情，感觉需要一天又一天地看看这些新闻，那么不妨听听别人都是怎么说的，看看别人是不是也在本该休息的时间里，忙着仔细检查各种消息。现在，似乎是时候把信息进行优先级的区分了。

你要做的第一件事情，是像下面这样列出一份清单，可称之为“我需要的信息清单”：

- (1) 工作和兴趣方面需要的信息，只能选择 1 到 3 个主题。
- (2) 仅用几天时间关注这些信息，按其重要性依次排序，并列成清单。
- (3) 搜查一下，这些天里，你都实实在在地用到了哪些信息。

(4) 把上述信息清单再根据优先级顺序缩减一下，直到你得到一个不超过 3 个主题的更短的清单。

每天根据最后这份“决选清单”来搜集信息是很重要的，在这个单子里面，不超过 5 个主题还是可以被允许的，但是所有信息都应该是这些天里实际要用到的。这样，在每天结束的时候，这些信息就会被大脑处理掉了。



为了内心的宁静，你应该每天都列这么一份清单。过一段时间后，就可以几天或者一周列这么个单子。在周五或者周六的时候，你再整理出一份“要用的”或者是“已经用过的”单子，检查一下是不是所有的信息都被处理了，如果确实这样的话，那说明过去一周你已经做得相当不错了。不要让别人来评价你，只有你自己的感觉才是最重要的。你周围的人，以往可能经常使用你搜集到的信息，所以他们会想要你回到从前的样子。对他们来说，由你搜集信息并告诉他们，是再好不过的，如果你停止搜集，他们肯定不会高兴，因此，你要迫使他们自己搜集自己所需的信息。

8. 想过孩子睡不好是因为在学校受欺负了吗

对于孩子们，学校必须是个安全的地方，但是我们都上过学，看见过学校里发生的那些事情，知道所谓学校的安全不过是个相对性的说法。如果你不属于某个帮派、穿某种服装、做某类事情的话，你就是个异类。如果你胆敢成为异类，就总会受欺侮，以此被告诫你究竟有多么的与众不同。

孩子们之间并不总是友好的，老师们也不会把发生在教室里的所有事情都告诉你。有些孩子长期受人欺负却没人知道，长此以往将对他们造成严重的影响，甚至使他们开始产生恐惧心理。这种恐惧心理，能够在睡眠中得到防护。孩子需要安全感，而且渴望甜美的睡眠，但是白天的经历可能会侵入睡梦中，并干扰夜晚的休息。梦境与白天的事纠缠不清，因此孩子们的梦境常比成年人的生动逼真。

理论上，孩子要比成年人更接近生命的轮回。年龄越小，就越接近。有人认为，当孩子幼小时，他们甚至记得前世的生活，并且在梦中不断地重访过去。我

们尚未发现任何证据能证明该种学说，而且此类事情也没有实实在在地发生过。不过，孩子们确实会经常产生一些奇怪的、清晰的、非常具体的幻象。这些幻象，他们可能永远都不会知晓。一条非科学的途径——睡眠，打开了通向其他维度的大门，使得孩子们能够接收并回应信息。梦，可能是孩子们大脑的一种冥想。

此外，梦也会碰巧影响孩子在白天的行为。当生活在一个缺乏良好保护的環境中，而且时常遭受欺侮时，梦境对孩子产生的影响就会不断累积。慢慢地，这种影响被带入白天的生活并扰乱孩子的行为，然后孩子的行为又会反过来影响其情绪和睡眠模式。这样，睡眠紊乱就产生了。

当你发现孩子正受到学校里其他孩子、老师或者工作人员的欺侮时，你一定得采取行动，要与所有相关人员对话，如果无效的话，就让孩子转学。

睡眠紊乱与身体状况紧密相关，对孩子也是一样。当孩子身体不适时，经常会睡眠不好。解决这个问题的办法，是让孩子待在一个他（她）感觉安全的人身边。声音和光线并不妨碍孩子们安然入梦，他们真正担心的是，无法从他们所爱的人那里得到足够的关注。

由于媒体对许多案例进行了曝光，儿童骚扰已经变成了一个社会热点问题。遭遇骚扰的儿童，大多终身饱受睡眠紊乱问题的困扰。一些非常严重的案例，受到了全世界媒体的关注，其中一些受害者恢复了健康。然而，儿童骚扰问题只占学校发生的事件中很小的一部分。全世界的学校都面临着巨大压力，因为他们不再能够确保学生的安全了。我们大家都听说过学校里的杀人事件，其中大多数凶手就是学生。

为避免儿童的睡眠紊乱，我们必须了解学校里发生的事情，跟孩子促膝交谈，让孩子敞开心扉，告诉你他（她）真实的学校生活。不要被宗教、文化或者性别所限制，面对成长中的孩子所遭遇的问题，敞开你的心灵，在问题变得更严重之前，与孩子一起战胜它们。

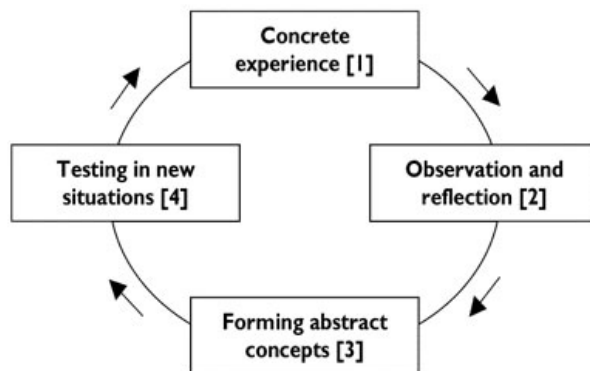
9. 噩梦和恐惧

许多孩子和成年人都遭受过噩梦的困扰。梦会影响睡眠过程，有些孩子或成年人会在睡眠中经历恐惧，这常是由过去经历所留下的感情创伤转化而来的。噩梦与恐惧有关，恐惧形成的过程目前尚不清楚。在许多演讲中，我通过自己做的

实验来解释这个过程。目前，我还在拳击课程中对学生进行这类试验。

至于如何对抗恐惧，我设计并实施的步骤是这样的：

- 将注意力放在恐惧的核心——你什么时候感到害怕。
- 找到了恐惧的来源后，再想这种恐惧在时间上通常持续多久。
- 计算恐惧深度并制订治疗方案，此时时间是必须要考虑的。
- 一个人的恐惧感持续时间越长，治疗所需要的时间也越长。
- 在直面恐惧对象之前先讨论有关恐惧的问题，但是不要直接提到这个话题。
- 直面恐惧的对象，并将这个时间从起初很短的瞬间逐步延长。
- 让患者描述恐惧的感觉（感觉如何，并作出解释）。
- 通过训练建立精神力量，具体方法依赖于问题的来源，大多数时候我们采用运动疗法。
- 让患者的日常生活更有条理性。
- 为患者制订短期和长期计划，保持运动、良好的心态和生活的条理性。
- 对恐惧过程进行合理化解释，通过手写画图来使这个过程可视化。



我们要找寻破除恐惧来源的途径。与受害者一起制订计划，先从一个非常理性的实施破除的构想开始，然后一点一点地采用越来越实际的方法。

西方科学还没有证实恐惧与梦之间的关联，但我们都明白这个关联是存在的。问题是，我们真的需要什么科学证据证明它的存在吗？对正在承受这种痛苦的人来说，这是个实际情况，他们并不关心证据，只关心解决方案。正如上面提到的，我们已经有了治疗方案，但是方案的实施需要专业指导，甚至时常需要临

时性的药物支持。

与噩梦抗争绝非一件容易的事，不过我们还是有机会减轻噩梦的影响。这些不属于解决方案，只是一些工具来帮助你与噩梦搏斗：

- 首先准备一杯凉水放在床边，当你梦醒时喝上一点，然后继续睡下去。
- 不要完全仰卧在床上，把上身抬高一点，有时候这样是有效的。
- 上了年纪的人，在膝盖上方大约 15 厘米的地方把腿部抬高一点（大约 10 到 15 厘米），这种方式有助于血液循环。
- 上床之前，使自己清醒地意识到那只是个梦而已。
- 使用捕梦网（印度工具，淘宝网上即有售）会很有效，因为它能转移心智，给你安全感。
- 针灸疗法对有些人相当有帮助。
- 睡觉时抱个泰迪熊或其他能抱在怀里的东西，这大概听起来有点儿让人吃惊，不过特别对女性会很适宜。
- 燃香或者用香料按摩，让空气中充满不同的气味，比如淡淡的海风的气味或者其他大自然的气味，这会改变梦的模式。
- 睡觉时不要穿太保暖的袜子，也不要睡在太温暖的床上，过于温暖会促发噩梦的产生。

第四部分 睡不好会有什么后果

1. 睡眠紊乱是疾病吗

疾病不仅对身体，也对我们的心智有直接的影响。通过情绪或者身体功能上的变化，你可以感觉到这种影响。由它引起的变化，会持续较长时间。而且，通常疾病的到来是不可预测的。如果失眠有医学上的成因，需要进行治疗，你可以把失眠看做一种疾病。一旦被诊断为疾病，就得用药物和疗法来对付它，而不再是什么功能失调了。

睡眠紊乱是长期形成，慢慢起步。刚开始的时候，仅仅是轻微的不适，一段时间之后，它就会以一定的时间间隔规律性地出现，开始影响日常生活。这种缓慢形成和规律性地间隔发生，便是睡眠紊乱的症候。

当失眠对身体和心智出现清晰可辨的影响时，它就成为一种疾病了。一定要了解失眠与睡眠紊乱之间的差别，睡眠紊乱是失眠形成的初期阶段。不过，失眠也可能突然降临。在我研究的过程中，发现很多女性在绝经期开始时突然产生失眠。这种情况下，失眠可能持续一天或几天，也可能是一星期或者几个星期，有时候甚至是一个月，它会给失眠的人留下痛苦的回忆。此时，失眠是一种疾病，因为它是突然发生的，还可能导致生命危险，需要直接进行治疗。突然产生的失眠，会引起危险的日常性的疲倦，注意力下降，以及突然陷入昏睡。所有这些，都将影响身体的各种功能，影响工作、社会生活和其他日常活动。

睡眠紊乱干扰我们晚上的休息，但是并不完全剥夺睡眠。倘若存在睡眠紊乱，则会出现下列一个或者多个症状：

- 盗汗，躺在床上感到不舒服。
- 撒尿，一晚上要起来好几次释放自己。
- 突然醒来，没有任何明显的原因，整晚却醒来好几次。
- 不安地翻来覆去。
- 不规则的呼吸。
- 肌肉痉挛。

一个人如果受到睡眠紊乱的困扰，醒来时会有下列感觉：

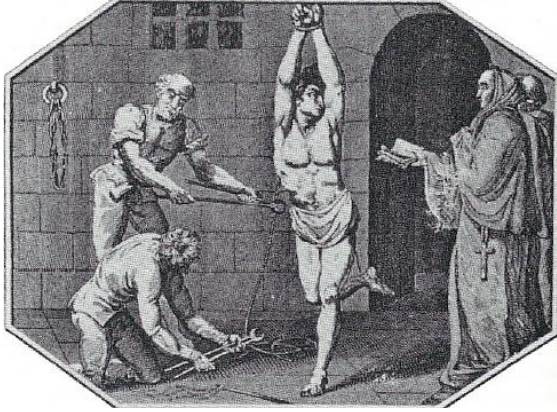
- 感到昏昏欲睡
- 没有精力
- 或多或少有些郁闷
- 眼睛发红
- 头痛或者感觉头很沉
- 注意力不集中
- 有时候肌肉不协调
- 感觉冷
- 缺乏动力
- 挫折感
- 感觉疲惫

上述症状，对失眠和睡眠紊乱来说是一样的，正因为如此，失眠和睡眠紊乱经常被视为同一个概念。为了更好地理解它们，我在这里对二者作出明确的区分：

- 睡眠紊乱是短期的睡眠障碍，其后会持续一段时间的正常睡眠，但是再往后，又可能会有一个新的睡眠紊乱周期。
- 失眠是长期的睡眠紊乱，对日常生活有着持续的影响。

2.剥夺睡眠是一种酷刑

剥夺人的睡眠被当作一种酷刑，这种酷刑主要用于战争和间谍活动中。遭受这种酷刑的人，如果没有接受过全面的、专门的训练，则会被毁了一生。用这种方法拷问人，既粗俗又很不安全，因为它永远不会给你一个正确答案。



在我做睡眠研究期间，遇到过各种各样的人，他们用不同的方法折磨别人，也就是想尽办法不让别人睡觉，以此攻破他人的心理防线。毫无疑问，这种方法是残酷的，正如任何其他的酷刑一样，不过也很见效。由于外部原因而被迫不能入睡的人，几天之后就什么都愿意说，也什么都愿意做了。为了能睡上几个小时，他们什么都愿意承认。因此，这个方法也可以说是毫无用处，让他们说什么他们就说什么，让他们承认什么他们就承认什么，只要能睡觉就行，那你得到的信息又有多少是真实的呢？

剥夺人的睡眠之所以被用来作为酷刑，是因为它能产生压力。受害者在受刑期间，承受的压力非常高，甚至会永久性地损伤受刑者的心理体系。要治愈他们的精神创伤很困难，至少比恢复人的正常睡眠要难得多。

下面列举几种典型的剥夺睡眠的方式：

- 24 小时喧闹的音乐
- 24 小时不成调的音乐
- 24 小时强光照射
- 24 小时从不同方向使受刑者所在的地方保持动态
- 让受刑者睡觉，但是每当受刑者进入深度睡眠 30~50 分钟的时候，就叫醒他们。

不过，也曾有一些人经受了这种酷刑，却没有受到什么影响。这些人，当时是进入了一种专心的状态，一种冥想状态或者说是恍惚状态。进入状态后，上述干扰似乎再无法进入他们的脑子里了。一些特种部队里面，某些中坚分子要接受“印度冥想”等专门训练，以便能够进入这种恍惚状态，保护自己不受到伤害。

3.与睡眠有关的疾病

多数疾病都会影响到睡眠，有些改变睡眠节奏，有些会阻碍睡眠，还有些让人整天昏睡不醒。在睡眠中，一些疾病会浮出水面，变得十分活跃，比如说癫痫症、心脏病和脑卒中。

患有精神疾病的人，几乎全都有睡眠紊乱问题。不能入睡还增加了抑郁症的概率，因为医生经常强迫他们处于清醒状态，使其保持精神的稳定性，并以此来治疗他们的精神问题。

像癌症、阿尔茨海默病、心力衰竭等疾病，总是给人们带来一定程度的睡眠紊乱，这是由药物的影响和疾病本身决定的。

睡眠和疾病肯定是互相关联的，这种关联受到医生给病人开出的处方药物的影响。当睡眠紊乱和疾病同时存在时，病人必须明确地告诉医生自己服用的所有药物，以避免引起更大的问题。

睡眠和睡眠的相关问题，在相当多的人类疾病与功能失调中承担了重要角色，也几乎影响着所有的医学领域。例如，多数脑卒中和哮喘发生在夜间和凌晨，这可能是由于肌肉完全放松，心律与荷尔蒙在睡眠中发生了改变，以及其他与睡眠有关的特性造成的。睡眠也影响癫痫症，很多癫痫患者死于睡眠期间，就是因为癫痫发作时，患者不能对此作出反应，或者因为身边没有人及时给予适当的帮助。快速动眼睡眠似乎有助于阻止癫痫发作，但是深度睡眠却加快癫痫的发作，而缺乏睡眠则会触发其发作。

睡眠紊乱几乎发生在所有存在精神问题的人身上，包括抑郁症患者和精神分裂症患者。比如，抑郁症患者经常在凌晨醒来，而且很难再入睡。患者的睡眠数量严重影响着其精神紊乱症状。对某些形式的抑郁症患者来说，不让睡觉是一个有效的治疗方法。但是对正常人来说，不让睡觉会引起抑郁，完全不让睡觉会使正常人产生妄想症和幻觉等精神病症状。对躁狂抑郁症患者来说，不让睡觉则会触发他们的躁狂情形（过度活跃和兴奋）的发作。

在我帮别人戒毒时，有些人时而过度活跃，时而了无生气。于是，我们经常

采用 90 分钟的“睡眠-唤醒周期”，中断他们对毒品的需要，干扰他们的生理周期。通过这种方法，可以把成瘾者带入既没有时间感、也没有空间感的状态。在这种状态下，成瘾者对毒品的需求非常有限，对于突然失去毒品供应也不会感觉特别难受。实际上你可以将此理解为，我们是给他们制造了一种疾病，来治疗他们的毒瘾。

许多患有其他类型疾病的人群中，例如阿尔茨海默病、脑卒中、癌症以及头部受伤的人，睡眠问题也相当普遍。这些睡眠问题，既可能起因于大脑控制睡眠的区域和神经递素的变化，也可能起因于为了控制疾病的症状而服用的药物。对于无论是在医院就诊的，还是接受全天候护理的患者，治疗进程或医院里的惯常程序，都在扰乱着他们的睡眠。有这么一个老笑话，说为服下一片安眠药，病人被护士唤醒了。这个笑话，包含了部分事实。一个本来就患有其他疾病的人，一旦再遇上睡眠问题，这些睡眠问题会加剧对他的伤害，引起混乱、沮丧和压抑。无法入睡的病人，会感觉身上越来越多的地方疼痛，所以他们还需要额外服用止痛药物。对他们而言，如果能够更好地管理睡眠，那么在改善健康状况和生活质量方面都将大有裨益。

因此，睡眠和疾病绝对是互相关联的，而医生给你开的处方药对此有重要影响。当同时患有睡眠紊乱和其他疾病时，你必须确切地告诉主治医生你都在服用什么药物，以免造成更大的问题。

4.睡眠紊乱会引起肥胖吗

科学已经证实，睡眠紊乱损害人的身体健康，降低人体抵抗力，而剥夺人的睡眠则会对整个新陈代谢系统造成直接的破坏性影响。很多人在睡不好觉时，会开始乱吃东西。饮食不规律，又导致饮食模式的改变，从而引起肥胖。

当你睡眠不足时，你会感觉易怒、无聊，因此你总想找个什么办法，让自己感觉好受点儿。能想到的最容易的办法就是吃点什么，但是这样吃东西并不是因为你饿了，而是由于缺乏睡眠导致身心疲劳。而且吃了较多食物后，你没有相应地增加活动，那么身体肯定要把这些能量储存起来。

我们吃的食物包含碳水化合物和其他成分。碳水化合物是能量的来源，保持正常的能量水平当然很好，但是假如我们摄取了较多的能量，身体就会把能量慢

慢转化为脂肪并储存起来。这些脂肪若再不消耗的话，它们就会以一种几乎不能再受影响的形式存在于体内。

碳水化合物可以促进大脑清晰地思考，尤其是原初形式的碳水化合物，比如葡萄糖和果糖。身体对碳水化合物的反应是好像一直在需要它们。可以说，它们影响着我们的满足感，我们甚至会对它们上瘾。这听起来似乎很奇怪，但事实上，那些有肥胖趋向的人确实对碳水化合物上瘾，睡眠紊乱进一步促进了这种对碳水化合物的成瘾趋势。如果一个人睡眠不好，而且碳水化合物类食品就在手边的话，他（她）变胖的速度是会非常快的。

第五部分 我如何治疗严重睡眠紊乱——“沟通、感觉、运动”系统方法

1. “沟通、感觉、运动”系统方法是怎样发展起来的

“沟通、感觉、运动”（communication, feeling, motion, 简称CFM）方法创建于1978年。那时候，我为一个名叫青年警告中心（Youth Alarm Center）的机构工作，它是非营利性的组织。在荷兰，我们有一些很奇怪的体系，它们允许每个人拥有发言权，即便你说的是反对政府的。青年警告中心就是这样一个机构，里面到处都是热心的社会工作者，对他们来说，解决问题就是坐在办公室里，与人进行口头交流。机构里，所有成员接受的都是同样的社会公共教育。他们一般都有反社会倾向，尤其反对那些为人父母的。他们认为，父母是孩子的敌人，而不是伙伴、朋友。因此，如果一个孩子出现了问题，他们就将所有注意力都放在孩子身上，而把父母完全撂在一边。这里的孩子大多在12岁到16岁之间，特别需要人们的关注和引导，但是青年警告中心鼓励思想自由、个性发展自由，以及父母不能过多干预孩子的个人空间。所有这些情况，都成了我心中的痛。我根本不能相信这些父母想伤害自己的孩子，也不相信这些孩子的父母全都是坏人。

我在青年警告中心的工作是帮助青少年找住处，这样他们的父母就不能直接联系他们了。我们只安排父母和孩子在海牙的子鄂肯（Zieken）医院一楼的一个小办公室里见面。父母必须要来，而孩子们也从他们藏身的秘密地点被护送到会面场所。在那间小办公室里，我见到了许多令人心碎的场面。而当我试图在父母和孩子之间进行协调时，却被要求离开青年警告中心。那时，像我这样要促成父母与孩子在一起的做法是落伍的，使之分开才是普遍流行的。大家都认为孩子永远是正确的，在这点上，我可真不能表示赞同。

为人父母绝非易事，尤其在一个急剧变化的社会里更是如此。那为什么有这么孩子与父母之间产生了这么多问题呢？我决定对此进行调查和分析。我翻阅了大量的相关书籍，却发现它们大多数观点都是互相矛盾的。这些书的作者们，对某些情形的看法相当傲慢自大，经常批评父母或是孩子的行为，总是把责任归咎于某一方而不提供解决问题的办法。

具备了在青年警告中心的工作经验之后，政府的相关部门请我负责照管那些处于社会边缘的孩子。这些孩子没有工作，没受过教育，也没有未来，他们整天在街上游荡，很多孩子甚至卷入了吸毒和犯罪活动。我的任务是把他们尽可能地带回到社会中来。这个项目非常成功，几百个孩子最后都找到了重返社会之路。其间，我采用的主要方法是一一运动。运动，大量的行动、交流和极端的感受。我不断挑战他们的极限，天天如此。在对他们进行治疗的过程中，我还运用了一种新的沟通工具。现在，这些孩子都已长大成人。成人之后，多数人又重拾起教育和体育运动。他们中，80%都过着正常的生活，有些甚至成了企业家、管理人员。

沟通，一个颇有魔力的字眼，只是大家经常忘记它所具备的两种情形。一种是内部的个人沟通，也是最重要的，我们生命中的每一秒钟都在进行着。另一种，则是我们通常进行的与别人的外部沟通。

我关注的第一个焦点是内部沟通。为了更好地理解内部沟通，我对宗教、亚洲哲学和生活方式进行了深入的研究，但是，人们对什么是沟通，以及人的内部系统如何工作等怀有不同的见解。大多数人集中于启蒙学说，认为人的出生是缘于一个更高的理由。我并不想在这点上引发什么争论，我只是想，对普通人来说这太遥远了，而且对日常生活也没什么用处。所以，我要找到非常实用的方法。

对内部沟通影响最大的，是我们感官的感觉。每一种感官，每一秒钟都在向大脑输送信息流，存储成一个庞大的数据库，这些数据需要进行处理。科学已经证明，即使是看不见的信息，在这个数据库中都能找到。这意味着，我们在意识层面和潜意识层面记录着所有的事情。或者换一种方式说更容易理解，即我们经常利用那些连我们自己都不知道自己拥有的信息。最后一部分信息会加入我们的梦中，并可能产生超现实主义的梦。

西方人和亚洲人处理信息的方式不同。西方人的视野面向个人，经常是与环境相反、突出自己的个性行为和表现，而亚洲人总是要与环境协调一致，把自己看做某个群体中的一员；西方人尽自己最大的可能，向外界彰显自己的个性，而亚洲人则以一种沉默的方式来表达自己的个性。然而，亚洲哲学却是非常强调个人主义发展的，而西方的宗教则都是面向群体。正如你已经看到的，上述这一切似乎都是矛盾的，可实际上却也是处在寻求平衡中，就像东方的医学、哲学一样。

我把这个叫做阴-阳平衡，不过，没有任何贬低其他观点的意思。

我们的所有感官，对头脑和内部沟通有什么影响，又会导致我们采取什么样的行为呢？回答这个问题，就变成了我当时最大的目标。因此，我不得不略去一些感官来找出其他感官的重要性。于是，我开始研究残疾人。

在研究盲人时，我“关闭”了视觉，发现了许多有意思的事情，比如说他们平衡感不强，要靠目标来导向。那些失去了嗅觉的人，会更多地依赖味觉；聋子依赖视觉；缺少触觉的人依赖观察。事实是，我发现大家都是通过发展其他感官来弥补缺失的部分，我把它称作“缺失”。不过实际上，他们可能从未体会过自己失去的那些感觉，所以其实也就从来没有拥有过，也就不能说是缺失。由此意味着，我们大家总是持续不断地寻找其他可供选择的办法，完善我们的感官，实现对生活的最终印象。不管处于何种文化背景，这种印象都是个人的。

完全个人化的感觉记录，是 CFM 系统方法的基石。每个人的感觉就像 DNA 一样，是独一无二的。这些个人感觉记录在大脑中之后，会遵循着一个完全独特的个人秩序。这种感觉秩序将影响内部沟通，而内部沟通恰是外部沟通的指导方针，最终会导致行为的产生。

通过“沟通、感觉、运动”方法，最难被触及的人群是毒品成瘾症患者。早在 1979 年，我就接收了第一批需要治疗的成瘾症患者。年复一年，我负责的治疗组人数稳定增长，情况较严重的瘾君子也越来越多了。绝大多数成瘾症者，都有慢性的睡眠紊乱问题。在治疗他们的毒瘾之前，必须先治疗其睡眠问题。要跟这些感情上几乎已经完全麻木了的，唯一想做的事就是吸毒，除非万不得已坚决不挪动一步的人交流，那可真是件棘手的事情。我的任务是让他们回到正常的生活节奏中去，每天晚上睡个安稳觉，感情上更敞开心扉一点，而且产生运动的欲望。直到今天，我仍然在做这方面的工作。但是我发现，对待存在睡眠紊乱问题的人，医学界也选择了药物治疗方案，也就是说他们在用药物代替毒品。大家似乎都忘了，所有毒品最开始都是被当作药物使用的。我一贯支持采用自然疗法，支持不使用药物的治疗方案。

从上面提到的感觉秩序，比较容易理解每个人的行为是独一无二的，不可能用统一通用的方法来处理。为了治疗一个人，我们需要提供能够影响这个人感觉的经历。因为大多数人意识不到自己的成长过程和日常行为中产生过的情感，对

此也没有留下什么印象，所以尽可能广泛地扩展他们的经历范围，就显得十分必要了。

为了提供感觉的经历，我们需要运动，因为运动对感觉有重要影响。大多数人在参加运动时，对自己限制太多了，比如有些运动在某些文化中是不被允许的。那些由于自身原因不愿意参加拳击的人，就经常拿文化作借口，跟我说他自己不能做这项运动。前面曾说过，感觉是很个性化的，甚至被看做私有财产或者是私人问题。一个人愿意接受治疗，并不意味着他（她）肯放弃自己的个人特性。有些问题是人们小心翼翼建立起来的感情，它给人一种安全感，那么治疗这种问题，就会被看做侵犯了个人隐私。让人们运动起来，能够打破这一禁区，并与别人分享这份个人感情。

运动本身，其实也非常个性化。要求不同的人参与活动并期望获得相同的结果，那是不可能的。每个人在不同方面，都有着根本上的不同。在每项活动中，你都必须明白，你只能做你力所能及的运动。实践成就完美，是的，我们都知道，但是有些运动你可能实践了一辈子，却从没学会过。找到适合自己身体和灵魂的运动，至关重要。身体与灵魂相互依存，参加活动时你一定要感觉到快乐，身体和感情上都强烈地感觉到快乐，最重要的是还要获得一种自由的感觉。这些快乐运动，必须在个人的运动界限范围以内实现，否则你会受伤。

在 CFM 方法中，我们要体验感官的沟通，通向内部与外部的运动途径，以及感官的全面发展。为此，我们组织了大量的活动，激励所有的参与者超越自己的期望，要求他们跨过自己的精神界限，打破身体和精神的限制。如果必要的话，我们可以在这方面为你提供帮助。CFM 是一种纯个人的方法，你完全可以根据自己来自我应用，把在本书里读到的内容直接用到自己身上。不过，有时在方向和指导路线上，你可能需要一点纠正，而假如有人给你一点治疗效果的反馈信息的话，效果可能会更好一点。在这方面，我们也将提供不同的反馈渠道，例如博客、论坛、组织会议或者成立治疗组等。

目前，我们怎么应用 CFM 方法呢？荷兰是一个高度多元文化的社会，阅读本书时你会感受到这一点。大多数城市，有超过 60% 的人口都不是在荷兰出生的。因此，每种治疗方法必须把宗教、政治、文化背景全考虑进去。自从 1980 年开发应用这个方法以来，我们一直在不断地改进和完善它。许多跟随我们治疗组接

受过治疗的人，如今已经在个人实践中把 CFM 方法推广应用到了全欧洲。正如传统中医和印度的阿育吠陀医学治疗方案一样，CFM 方法也是高度个人化的，不可能把它大规模地商业化，老实说，这也不是我的意图。我希望协助大家，为了大家的身体健康提供帮助。在我看来，如果我们都能生活在一个压力更小、睡眠更好、关系更和谐、没有忧愁的世界里，那是再好不过的事了！这是我的目标。你的目标又是什么呢？

2.沟通是如何发挥作用的

沟通可以是口头上的，也可以是非口头上的；可以是有声的，也可以是无声的。语言用来表情达意，所以言之有物很重要。同时，沟通也用来传递某些重大信息（比如说“上帝的话”）。我们把沟通分为内部沟通和外部沟通。在头脑中，我们整天都在“说话”。这种沟通，影响着我们对外部世界的看法，同时也告诉别人我们是谁，我们想要什么。为了理解我们自身的思想，管理我们的行为、情感、日常活动和休息，对这种内部沟通加以控制就显得尤为必要了。

沟通是这种方法的基础。开始的时候，我发现不同的人不仅沟通的层面不同，角度也不同。众所周知，男人和女人就处在不同的交流层面上，所以，实际上他们几乎是不可能真正理解对方的，这主要缘于大家的荷尔蒙系统和大脑结构不同。此外，同性别的人看问题的角度也可能不同，而观察的角度会直接影响人们之间的交流。

为了更好地理解沟通，我仔细研究了盲人、聋人和又聋又盲的人的交流方式，以及各种交流方式对睡眠紊乱的影响。盲人用很多感官来进行交流，但是永远也无法使事件或物体清晰地呈现于眼前，可睡眠却需要视觉显像，这对他们来说到底是一种赐福还是一种诅咒呢？科学证实，盲人确实存在某种形式的睡眠紊乱，这同时意味着视觉影像的确是沟通的一个重要组成部分，不仅是内部沟通的，同样也是外部沟通的重要部分。像先天失明的人们那样，没有视觉影像，就不能形成与光线有关的内部生物钟，而睡眠总是与光线或者黑暗有关，这是盲人不得不终生忍受频繁的失眠困扰的原因。

耳聋的人有视觉影像，因为他们能很好地观察到光线和黑暗，所以其内部生物钟的功能运转也很正常。天生耳聋的人，不能在自己所见事物上添入声音，不

过他们可以借助于振动、气味、速度和其他因素来判断一个物体。虽然他们的内部沟通以不同的方式进行，但基本上与功能齐全的人很接近。一般来说，耳聋的人睡眠都很好。

又聋又盲的人缺乏两个重要的感官，但是他们的睡眠却比盲人要好，这听起来很奇怪。目前，我们还无法对此作出合理的解释。根据对盲人的研究结果来看，我们可以说又聋又盲的人没有生物钟，所以不能形成规律性的生活方式，他们也确实没有这种生活方式，而且其寿命比盲人或者聋人都短。

大量的相关发现促使人们将沟通作为解决感情和睡眠问题的一个主要工具，进行研究与开发。我极力要求向我寻求治疗的人学会内部沟通，并遵循身体和大脑沟通的路线。内部沟通通常是情感上的，但是它对身体系统也有着极大的影响，比如说肌肉的张力、有毒废物的产生……当你听说我们吃进去的食物与我们的身体之间也有交流的时候，你可能觉得很奇怪。通过食物引进的生命元素由蛋白质结构组成，这些蛋白质结构携带了大量的信息，它们需要经过解码和重组，以便适应我们的身体系统。我们不能仅仅把食物吞下去，获取其中的植物蛋白质，就能把它们变成我们身体系统的一部分，我们得先改变它们才行。整个过程中，沟通始终在进行着。尽管我们听不见、看不到，也永远感觉不到这些沟通，但是这些沟通依旧整天进行着，并影响着我们头脑的状态，例如，吃了不好的东西，你的情绪会随之低落。

3.人是如何利用感觉的

听、触、视、嗅和尝是获取感觉的五种渠道。当感觉进入大脑，经过记录与处理后发生的事情就叫做情绪反应。我们的大脑因循其自身的通道，对每种形式的感觉进行仔细检查。就在我们接收这些感觉的瞬间，它们也同时变成了沟通的一部分。对引入的感觉进行记录、解释，并对之作出反应，这一系列的大脑活动最终促成我们采取行动。

没有感官的参与，沟通永远无法进行。我对盲人进行研究时，发现他们的沟通由于一种或多种感官的缺失而受到限制。最好的沟通，是由翻译引入的信息而引起的感情来实现的。引入的信息通过感官收集起来，每种感官都零零碎碎地提供信息，并形成一大块信息。这一大块信息被储存起来，并与其他可利用的信息

混合，然后借助动作产生行动。动作常是紧随信息和沟通之后的直接结果，每个动作对环境都产生影响，这也称为外部沟通。

在研究盲人和聋人如何组织他们的沟通方式时，我发现他们都在最大程度地利用余下的感官。当有些感官功能运转得不够理想，以致不能进行更好的沟通时，他们会寻找其他方式来最大限度地接收信息。训练盲人时，我充分利用他们的听觉定位能力，让手拿拳击袋的人绕着他们移动，同时不断发出声音，他们必须向发出声音的方向出拳，大多数时候，他们都能击中目标。

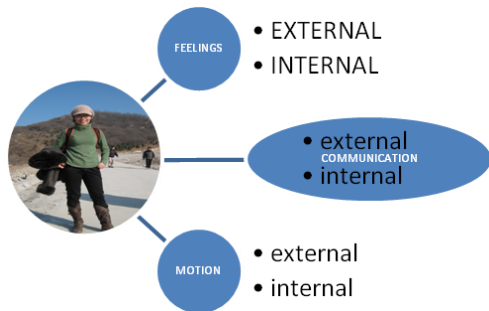
沟通和感官感觉之间，有着至关重要的相互联系。如果所有的感官感觉都停止工作，那么外部沟通就停止了，但是内部沟通还会继续。这两种沟通的引擎都是运动，无论哪种形式的沟通，身体自出生以来就始终处于持续不断的运动中。内部运动与内部沟通直接相联系，而且依赖于内部沟通。即使外部感官感觉完全停止，内部运动也不会停下来。

开始采用 CFM 方法工作的时候，我使用了最基础的搏击艺术。每进入下一个阶段之前，必须先学会一些技巧。通常有两种方式可以奏效，一种是由内到外，另一种是由外到内。究竟采用哪一种，依赖于个人选择。大多数心理学的方法都是挖掘一个人的过去，而我则关注于未来。挖掘过去，经常会打开巨大的伤口，即使这样也很少能够使一个人痊愈。因为伤口会留下疤痕，这是无可否认的。这个世界上，所有人都会留下过去的疤痕，因此，我们得带着它们学习如何面向未来，就算这些疤痕会对我们有所束缚。我的方法就像盲人摸盒子一样，尽管没有任何视觉影像，但还是要学着集中注意力，感觉目标，听从指令，直到最后变成平衡与运动的主人。这需要付出努力，大量的努力和忍耐力，但是只要得到适当的支持，每个人最后都能够达到目标。

4.如何将运动应用于睡眠紊乱的治疗

万事万物时刻都处在运动当中，因为我们的地球（即地球）始终在运转，我们是这种永恒运动的一部分。由此可见，运动对每个人来说有多么的重要。为了生存和健康，我们必须对生命的运动进行控制。运动就是行动，一方面感觉进入大脑之后会引起沟通，沟通导致我们采取行动；另一方面，我们也会一直控制行动，直到内心感觉舒适。处于神经系统、情感系统和运动系统之间的沟通就像一

个生命的三角形，各条边不断地相互作用、相互影响，而三角形的顶角则像飞速旋转的车轮一样永远在变，我们必须整天控制好这种运动的速度与方向。



“沟通、感觉、运动（CFM）”方法的应用，是为了使你能够理解并控制自己的身体与头脑，它适用于任何情形。这个方法很有效的奥秘，就存在于你自身内部。在课程或者治疗期间，我们将把注意力放在你对自己身份的认同上，放在形成你个性的基石上，以及你的生活、希望、需求和愿望上。要知道，你生命的中心是你自己，也只有你自己。为了让你能成为一个受欢迎的人，每天晚上睡得香甜，有着健康良好的人际关系和欣欣向荣的生命，我们在这里将向你提供一种使你能够接受，并会喜欢上真实的自己的方法。

睡眠依赖于你内外部沟通的平衡，处理感觉的方式，以及你如何根据自己的感觉采取行动。你是你自己世界的中心。我们想帮助你理解如何控制这个中心的能量，就像你根据自己想要看的电视节目来控制电视频道的转换，或者当自己什么都不想看了就关掉电视机一样。写作此书的目的，就是要向你展示一条自己控制自己生活的道路。

睡眠紊乱已经变成了一个主要的社会问题。作为一名成瘾症治疗师的时候（从1979年至今），我发现几乎每一个来治疗的人都有这个问题。新病人登记注册后，需要解决的第一件事就是睡眠紊乱。与一名疲惫又极不情愿的患者一起工作实在不容易，因此，这种状况直接引领着我从所有可能的途径来研究睡眠。

研究工作之余，我经营着一家健康产品商店，自己同时也是这个商店的推销员，此外，我还是个人健身教练、临床医学家以及预防医学顾问。由于4岁时患上了喘息性支气管炎，为改善健康状况，我开始练习游泳、跑步、柔道、空手道、合气道。到11岁，虽然我已十几次与死神擦肩而过，然而，运动使我的病情得到了明显缓解和改善。从此，运动成了我生命的一部分，我每天坚持锻炼，45年来从未

间断过。我的运动专长涵盖了武术（空手道、合气道、柔道、柔术、泰拳、踢拳击、综合格斗）、体能训练（专业个人教练、重量训练、力学重量控制训练、垫上训练等）、跑步、慢跑等。在取得生化博士学位之后，除了撰写与运动、健康相关的文章书籍外，我还自行研制了 **Age Control** 抗衰老系列健康食品，专为降低人们在衰老过程中所产生的种种不适而设计，采用天然配方，适合 35 岁以上的人群使用。之后又开发了 **Force One** 运动系列健康食品，主要是针对想在运动中增加体力、耐力或恢复体力的人们设计的，纯天然配方，18 岁以上人群均适用。我给自己定下的人生使命就是：帮助人们拥有身心健康兼备的积极人生，找到个人的人生价值和人生目标，做自己生命的主人。

在所有的这些工作当中，我发现睡眠紊乱是一个广泛存在的问题。一项在亚洲进行的初步研究，揭示了一个令人惊异的数据，那就是居然有 5 亿人在使用药物治疗睡眠问题。人们需要使用这些药物，主要还是因为任何人都能感受到的日益加剧的社会压力。似乎我们的生活方式、日常开销和收入全都处于这种压力之下，而且我们比以前的任何时候都更加烦恼。这种日常的生存压力，剥夺了我们最重要的放松方式：睡眠。

在我多次的演讲中，许多人向我询问大量的有关健康的问题，并希望找到更安全的解决办法。由于副作用过多，人们希望停止使用药物。作为一名生物学家，我并不反对使用药物进行适当的治疗，甚至在短期内治愈疾病。但是，我反对用药过量和滥用药物，并提倡采用非药物的解决方案。在 1999 年，新疗法诞生了。过去的几十年间，我采用本书中记述的各种方法，协助许多人回到了正常的睡眠模式上。

这本书由不同的部分组成，在其中的一部分，我将说明治疗组是如何采用新的治疗方法来工作的。阅读本书的过程中你也会发现，我们采用了不同于通常的心理学者或者精神病医师所使用的疗法，因为，我从来就没有把自己训练成他们那样思考问题。我的目标与我作专业拳击师时的一样，那就是采用最短、最有效的方法达到目的。我痛恨“为了谈话而谈话”的会议，况且我的个性也是非常讲求实际的。我亲自治疗每个来到我这儿寻求帮助的人，对每个人进行分析，并采用个性化的治疗方案。其实在治疗中，我使用的每样东西，每个人都能在这个世界上找到，只是有时候你需要一点创造性。尤其现在，互联网为我们提供了一

种与世界联网的通道，遇到困难时，你随时可以联系到我们。

为什么我喜欢帮人解决睡眠问题呢？原因很简单，我认为睡眠占据着我们生活中很大的一部分，并且为了身体的各项功能运转正常，我们也需要睡得好才行。良好的睡眠能使我们充分利用生命，在安睡几个夜晚之后，你会感觉自己好像能够处理整个世界的事务，能够赢得每一场战斗，能够爱上每一个人。对于拥有健康的老年，睡眠也十分重要。实际上，我们生命中有 1/3 的时间是在床上度过的，你肯定想要以最宜人舒适的方式度过这 1/3 的时间。

本书中，我将介绍一个治疗组。为了使你更好地理解整个治疗情况，我讲述了参与者们的个人故事。许多不同的文化背景，我在本书中都略去了。睡眠问题没有文化界线，也不限于男人或者女人。在我选定的这个组中，女性比男性少，可实际上，现实生活中受睡眠问题折磨的女人要比男人多，我甚至曾经组建过全部由女性参与的治疗组。

注：任何参加我们治疗组的人，都须签署一份保密协议。协议中规定，在治疗组运转期间，无论谁说过的话，除了可以对我们的工作人员或同组成员提起外，不得向其他任何人谈论（根据我们的法律规定，这类医疗记录必须保密，直到当事人去世 10 年后才允许披露）。很多 VIP 也参加过我们的治疗组，所以这种全方位的信息保护是很必要的。治疗期间，每个人都可以畅所欲言，不必担心将来会因此而受到伤害。这份协议对我同样具有严格的约束力。本书的内容取自我过去真实的案例，故而，书中提及的所有人名均非真实姓名。如有雷同，纯属巧合。

问题/回答：

在这部分，我想试着让你了解自己的问题，这样你就能够从问题的源头上，自己着手去解决它，并以最快的方式得到恢复。请仔细阅读下面的问题，直接回答，即使思考也不要超过 5 秒钟。第一时间想到的答案是最好的。

	是	不是
你很容易跟别人交流吗？		

你能很容易地表达自己的感觉或者感情吗？		
在运动的时候，你感觉自由吗？比如说跳舞时，谈话中使用肢体语言，工作中或者在购物中心四处走动等。		

解释和建议：

如果你对所有的、或者至少两个问题都回答“不是”，那你很有必要继续阅读这本书，而且在书中，你会找到一些方法，将你的答案从“不是”转变为“是”；

如果你的回答大多是“是”，可你依然有睡眠问题的话，你应该考虑去看医生，因为这很可能是由于身体原因造成的。

第六部分 “沟通、感觉、运动”系统方法之应用

1.第1天 — 睡眠紊乱治疗组介绍

先向读者介绍一下治疗组的成员。开始治疗程序之前，各组员之间也要互相做自我介绍。让组员之间互相了解的想法是基于互相信任，一个组里面如果大家彼此信任，没有隔阂，那么表达感情和情绪时就会更容易一些。

由于涉及隐私，所有组员的真实姓名都被隐去了。这个组的成员，是我从过去多年的若干个治疗组中随机抽选出来的，也就是说，实际上他们从来没有真正地出现在同一个组中。我把他们挑选出来编到一个组里，是为了让每个读者都能够从中找到似曾相识的人。

比尔，35岁，办公室职员，在一家国际公司有一份很好的工作，负责管理客户订单，把这些订单分发到相关的部门去。他有个名叫谭的越南女朋友，没有孩子，他的个性特点是以服务他人为宗旨。

简是个企业家，做高档内衣的生意。刚过38岁，离异，带有两个孩子。

焦恩，44岁，是一个处于发展阶段的公司里的资深管理人员。他有一份好工作，工资待遇也相当不错，未来还有许多发展的空间和机会。

艾哈默德，55岁，来自土耳其，有5个孩子，婚姻幸福美满。他到荷兰来，是为寻找一份好工作，一份好收入。

莉娜，48岁，是个家庭主妇。34岁之前，她其实有工作，但在那以后为了照顾孩子和她新丈夫的孩子，她只好选择做个家庭主妇。

帕特里克·胡是个股票经纪人，43岁，一个敏捷、富有的中国人，习惯于开着豪华轿车，住着高级公寓，享受富足的生活方式。

托伊·苏拉，38岁，18岁时从泰国移民到了荷兰。她在一所大学学习了护理，随后在鹿特丹找到了一份工作。

劳拉·克罗斯，37岁，一个典型的来自于军人和警察家庭的荷兰女性。看起来很勇敢，是个具备服务导向的好人，对正义有着巨大的热忱。

穆罕默德·凯迪，37岁，他的父母在他出生之前就来到了荷兰。除了荷兰，他对自己的另一个“家”没有任何记忆。

阿瑞恩德·范·德·兹瓦恩，58岁，教授荷兰语30多年，是个富有奉献精神
的教师，对工作投入了全部的热情。

伊鲁，24岁，一个4年前从日本来到荷兰的学生。

埃德文，32岁，曾经是特种部队的一名成员，一个了不起的运动员，对世界有着清晰的理解，对正义有着强烈的感情，愿意把服务同胞放在最崇高的位置上。

第一天，每个人都需要与新的环境进行交流，与新认识的人交流。为了找到并理解自己在新环境中的位置，交流是必需的。与此同时，为了在自己的头脑中给新环境留出一块地方，这种交流也是很重要的，因为我们需要考虑如何对新环境作出反应，以及我们对即将到来的新体验的适应程度。本章将向读者展示个体对新情形的接近途径，和如何通过交流来使一切事情就位。

为了让组员之间更好地相互了解，同时也在治疗组内创造一种和谐的氛围，大家首先被安排参观一个与诊所无关的地方。我们的目标，是距离诊所5公里远的一家茶室。在开始旅程之前，有人抱怨说这个距离太远了，有人甚至想马上退出。我们给大家的选择很简单，不去茶室就没有午餐，于是组员们开始慢慢地出发了。对每个组员来说，第一个议题就是动机。不管目标是什么，为了达到目标每个人都必须找到动力。但是无论你开始做什么事情，永远不要设立超过自己能力范围的目标。而我们的第一个目标是，做一件你通常不会做的事情。

去茶室的路上，我们路过了许多建筑物和街道设施。我一会儿说这个好，一会儿说那个不错，期望以此刺激大家，引起讨论。开始的时候，多数组员都不同意我的看法，纷纷说那些建筑物这不好、那不好。不过，他们的消极评价没有多少说服力，我鼓励大家支持积极的评价并继续讨论。组员们的情绪开始发生了变化，越来越多的评论被抛了出来，一个比一个强烈，气氛变得更活跃了。走到3公里远的时候，所有的组员都参与进来了，大家忘记了开始的疲倦。到达终点时，每个人还在争论着各种社会问题，以及它们对自己生活造成的极坏的影响。当大家都坐下来以后，我提示大家，我们一路上都在讨论事物的消极方面。我们为什么不改变一下话题的方向，变为接受挑战，看看我们能从过往经历中学到点什么呢？

我让组员们面对这样一个事实，那就是我们所做的一切只是批评和否定，我们能不能在说话之前考虑一下，把每句话都用积极的方式来说呢？于是，大家的讨论暗淡下去了，慢慢变得悄无声息。积极乐观不是任何一个组员的强项，对生活中的各个方面均持消极态度造就了今天的他们。要改变消极的态度，我们做的第一件事情就是转变心态，建立积极的、有目标导向的思维方式。

媒体促成了人们对世界的消极看法，因为越来越多的人经常看电视，而电视上充斥着暴力、负面新闻和肥皂剧。由它们带给你消极的态度似乎是件很正常的事，使你觉得那些消极的事物似乎是所有人都应该有的东西。天性上更敏感的人，会把这些东西吸收进大脑，并把它们当作生活的事实。他们轻信这些新闻，随着时间的推移，则变得越来越紧张焦虑。对愿意帮助他们的人来说，好像有太多的事情要做，从哪儿开始呢？关心，是与正在世界范围内持续扩散的消极流相冲突的。当一个人试图达成某件积极的事情时，这种冲突更会加剧，更会受到来自周围环境的消极应对的抵抗。打击别人似乎已经成为了一种标准行为，而为别人的成功喝彩却变得越来越稀罕。如果你是个关心他人的人，并感觉世界正在坍塌，那么是时候作出选择了。选择志趣相投的朋友，限制来自电视或其他渠道的负面消息的摄入，关注于某个积极的目标，通过减少与任务有关的工作，以及仅仅执行你的任务单上规定的事务来减少压力。当你可能得到消极回应时，那就避免接受别人布置的工作，坚持你已经认同的任务，并把它们做到最好。如果你还是感觉压力很大，那就转而寻找生活中其他可能的机会，永远不要呆在不懂得赏识你工作的地方。

在确立目标时，看看人们对此的反应是颇有意思的。帕特里克给大家描述了他的目标导向思维，一座不错的房子、一辆跑车、很多很多的钱以及他梦想中的财富和机遇。当他描述完这幅美丽的蓝图之后，我告诉他，正是这些念头把他带到了治疗组，并成了其中一员。在工作领域选择切实的目标是生活中唯一真正的机会，而且一旦确定马上就会见效，而拥有财富这样的长远目标，在目前是极不现实的。

第一个、也是最容易达到目标的途径，就是好好享用食物和饮料。我要求每个组员向我说明手中饮料的温度、味道、气味、声音和触感，但是只允许使用积极的词汇。所有人都必须仔细考虑要用到的词汇的积极内涵，考虑时间不超过一

分钟。这种时间限制，促进人们仅在每天的日常生活用语中选择词汇。读者自己也可以试试，你会发现被剥夺睡眠的人甚至找不出足够的词汇，来讲一个 30 秒钟的故事。大多数组员发现，眼前仅仅是搜寻积极的词汇都显得极端困难，大家花了几乎一个小时的时间来描述饮料。你可以想象一下，当他们需要叙述自己头脑内部发生的事情时的难度，不过那正是我们要达到的目标。

时间过得真快，我们该“回家”了，另一个五公里要走。当听说我们必须走回去的时候，他们自己也意识到负面意见又开始泛滥了。我向大家指出“消极性又回来了”，并促使大家继续运用积极思维，比如说距离并不是“又一个五公里”，而是“仅仅五公里”。有一些倦怠，又刚刚吃好，脑子里还塞满了接收来的各种信息，于是组员们的语气和腔调在发生着变化，我听见了许多叽叽咕咕的负面言论。大约走了一公里后，我让大家停下来围成一个圈，这样大家可以彼此观察。

这时，所有组员都以一种封闭式的姿势站着，肩膀弯向胸部，头低垂着，眼睛看着地面，背弓着，手紧紧地背在身后或者插在衣兜里。刚才走路的时候，他们只把脚抬离地面一点点。他们一起逐渐形成了一种消极的走路姿势和肢体语言，并不因男性或女性而有所区别。这种身体姿势亟需改变，用消极的体态来进行积极思维，那是不可能的。我们如果想要改变，就必须都改变。我们的身体外形取决于我们表达的活动水平，如果身体的活动水平是消极导向的，要获得积极的心态则只是空谈。

我们应该以积极的方式行走，胸部必须挺起来，肩膀朝后扩展，背部挺直，昂首抬头，臀部打开，脚在从这一步移向下一步时不能触地。行走时的呼吸也十分重要，要刺激氧气的摄入，呼气时把体内所有的污浊都带出去。良好健康的呼吸，与摄入健康的食物同等重要。

近来，肢体语言变得越来越有趣。商业上，发现了一种通过使用肢体语言来销售产品的方法。管理人员通过接受专业培训，借助肢体语言来影响雇员的工作效率。在关系培训中心，我开设了“如何找到伴侣”的课程。其他的治疗中，我也呼吁人们极力发现自己的肢体语言，学习从镜子中发现压力信号，而不是等到自己的感觉来告诉你。你的身体在跟你“说话”，而你必须予以回答。姿势上的一点改变，都可能使你感觉迥异。控制你的身体，就是控制你的头脑。通过拍摄短片，我向人们教授肢体语言的课程。我们拍下会议、角色扮演和游戏，随后对

大家进行评估。每个人都应该懂得，自己的肢体语言向外部世界到底暴露了什么。

步行继续进行着，积极的调子回到了治疗组内。我要求大家站到不同的位置上，互相观察。每个人在更换一种身体姿势时，都要把注意力集中于思维的改变上。大家发现，通过这种互相观察，可以更多地实现无声的沟通。事实上，在我们的交流中，至少有 80%的信息是通过非口头的方式来进行的。为了对抗压力，我们需要懂得伴侣或者其他人的肢体语言。当身体在“说话”时，语言必须支持它，否则你就可能怀疑语言的真实性了，因为身体几乎不会撒谎。

大约下午 3 点，我们回到了所住的公寓。这栋建筑，大约是在 20 世纪 50 年代由一位建筑师用很低的预算设计建造起来的。室内光线昏暗，对人没有一点激发力，闻起来一股压抑的气味，卧室对睡眠也没什么吸引力。我要求大家回到自己的房间，把屋里的各个角落都测量一下，再回到会议室来。当大家回来时，差不多已是两个小时之后的事了。我们围着桌子坐下来，我发给每人一套绘图工具和纸，要求大家设计一间全新的、对睡眠有驱动力的卧室。让大家交流意见，分享关于什么是优良的睡眠环境的想法，是很重要的一步。现在，每个人一边忙于自己的设计，一边可以随时与其他人进行讨论。

晚餐时间比期望中来得快，我们不得不离开设计台去吃饭。晚餐是很关键的一餐，不过，它也可能成为某个人睡不着觉的原因。食物对新陈代谢有着直接影响，实际上我们吃什么，我们就是什么。所有从我们嘴里吃进去的东西，都会变成身体的一部分。晚餐时，必须避免刺激能量产生的食物，餐后不要喝咖啡、能量饮料、红茶，或者烈性的酒精饮料，这些都对我们的睡眠模式存在着影响。油腻而不易消化的食物含有大量的碳水化合物，例如米饭、土豆、意大利面食、玉米或小麦制品。一般来说，它们不利于有睡眠问题的人。相反的，晚餐中应该包含丰富的纤维和蛋白质，例如蔬菜、鱼或禽类。蛋白质分解得慢，身体对它们的吸收不会产生消极影响，也不会像碳水化合物那样激活身体。

碳水化合物是我们身体的能量来源，在所有活动中我们都需要能量，但是随着时间的推移，我们需要的能量越来越少。年轻时，身体就像一个能量工厂，我们能够消耗掉大量的碳水化合物，却不会增加一公斤的体重。衰老时，身体就不再需要这么多的能量了，其活动比原来效率更高，只需要少量的能量和碳水化合物，但是对蛋白质的摄取却恰恰相反。年老时，身体需要更多的蛋白质，这是因

为消化系统（肠和胃），逐渐变得不如原来那么能够分解食物中的复杂蛋白质了。由于每天使用消化系统，必要的消化酶的质量降低了，不仅仅是吸收质量降低，吸收的数量也在降低，这会引起身体的构造物质——蛋白质的有效性的降低。构造物质的减少，则意味着身体修护的减少，修护的减少引发了衰老过程。

烹调时，食物必须达到某种平衡，这种平衡取决于你所居住的地方，全世界各不相同。我们可以通过当地的地质水平，或者碳水化合物/蛋白质比率计算出来，或者通过冷/热系统（请参见“保持身心平衡”一章），也可以通过季节来计算。做饭时，考虑你想达到一个什么样的平衡很重要。如果做晚饭时你能想到这点，那我建议你做每顿饭时都考虑考虑。最好的饮食平衡是一天吃5到6顿饭，但是一次比一次少，早餐最多，晚餐最少，采用这种饮食方式也比较容易控制体重。

身体是一个化学结构，所有的功能都在临界平衡的状态下运行。古代医学艺术，就是建立在平衡原则上的。许多年以前科学家发现，身体是由周围不同的元素建造起来的。为了活着我们要呼吸，这就是空气元素（印度 Vada）；我们的身体包含60%~70%的水分，这是水元素（印度 Pitta）；我们身体的每一个细胞都在燃烧碳水化合物、脂肪，有时候甚至是蛋白质来制造能量，这被看做是火元素；在亚洲医学中，我们还发现了其他元素，比如木元素（中医）和金元素（中医），土元素（中医，印度 Pritvi），以及以太（印度 Akash）。

所有的元素，两两之间都相互作用。西方科学里，这些元素概念早已不复存在了。人在休息的时候，身体会寻求一种新的平衡，并消解白天所发生的事件的影响。经过一个良好健康的睡眠，感觉会是最好的。

食物平衡，对荷尔蒙水平也起着决定性的作用。荷尔蒙是血液中的小的化学结构，睡眠期间，它们负责照顾我们许多的生理功能。饮食不当，再加上压力和其他问题，常常就会给你造成一个无眠的夜晚。

晚饭后，我们把组员带到公园里，进行一个短途的消化性散步。夜色已经降临，有些组员开始感觉到“更有生气”，他们的精神状态已经被睡眠紊乱改变了。他们自己看来，他们已经变成“夜猫子”了，感觉完全清醒而且更加精力充沛。早上徒步行走时，他们抱怨最多，可现在，他们却都想要冲到小组的最前面去。他们的生物钟被调到了夜间节奏，这是他们睡眠问题的一个重要起因。为了让他

们回到正常的睡眠状态，我们不得不在生物钟上下工夫，并应用时间生物学的做法。

把一个人带回正常的生物钟，我们需要采用一种特殊的方法，那就是把这个人弄得精疲力竭。过去，我都是自己一个人做这个项目，后来治疗组越来越多，每组的人数也增多了，再由我一人来做是不可能了。正常情况下，我们都有自己的上床时间和随后大约 8 小时的睡眠时间。但是当医治一个有睡眠紊乱症状的人，使之恢复正常的睡眠节奏时，我们却几乎达不到原有规律的哪怕极小的一部分，因此每个人需要逐渐形成自己的睡眠程序。完成新卧室的设计后，我们接下来就要执行这个睡眠程序了。

男士和女士的睡眠程序是分开的。治疗一个睡眠组，做睡眠程序时一定要把男性和女性分开。特别涉及睡眠紊乱问题时，这个程序比平常任何时候都重要。程序是一种靠近冥想的途径，就像要用后续的行动来强化运动和某个事件一样。治疗初期，遵循这个程序尤其重要，之后可以稍微简化一点，其中心始终是放松和唤起睡意，为驶进梦乡做好准备。

晚上 11 点，我们请组员们回到各自的房间，并准备启动设计好的睡眠程序。大家都离开了，夜班工作人员开始接手工作。第一个夜晚，我总是就呆在附近，以确保所有参与人员都是安全的，都得到了很好的照顾。值班人员已经得到指令，将分别在凌晨 2 点、4 点和 6 点的时候叫醒大家。早上 7 点，每个人都必须准备好吃早餐。

2. 第 2 天 — 情感与沟通

感觉对于沟通至关重要。今天，我们将制造相反的感觉，以及反应上彼此对抗的参与者，来打开更多的沟通渠道。

凌晨两点钟，每个房间的灯光自动打开，喇叭里高喊着：“小便时间，请大家起床小便，谢谢！”

凌晨 4 点钟，同样的程序。有些人走出房间，有些人待在房间里，没有去洗手间，而逐渐高涨的愤怒表明了大家对这次治疗有多么不赞成。

早上 6 点钟，广播通知每个人到会议室吃早餐，时间定在 7 点，请他们衣着整齐地前往，餐后我们还要出去散步。

干扰参与者的夜间睡眠，其原因很简单，参与者中没有一个人拥有正常的睡眠，打破他们现有的不规则的生活方式，重新调整，以便使其回到正常的规律中去，这是决定性的一步，是一种“不破不立”、“先破后立”的实践。

走进会议室时，我发现大家都非常暴躁，情绪欠佳，对昨天晚上情形很是不满。当我问他们，昨晚是否对大家的睡眠紊乱问题有什么积极影响，得到的反应各不相同。有人说，“现在我比在家里时更糟了”。还有人说，“这样做，我永远也恢复不了正常了”。我坐下来，听取所有人饱含恼怒的消极言辞。最后，他们发觉，我并没有为自己作任何辩解，也没有对他们的意见给出任何评论。他们意识到，自己所说的话如石沉大海了。20分钟后，帕特里克问我，我会做些什么来终止这种折磨。我给予所有抱怨的回复，就只是一个简单的问题：“昨天晚上，有哪怕是一个人睡了那么一小会儿吗？”所有的手都举了起来。“有谁知道自己睡了多久吗？”似乎没有一个人知道自己究竟睡了多久。

上午8点，到了出去散步的时候。没有感觉想散步，有些人甚至拒绝去。我的回答简单又清晰，不跟我们一起散步，就算自动退出这次治疗。大家更不高兴了，不过却都开始朝大门走去，没有人待在后面。我们的目标，是行走7公里。在走完3公里后，我让大家停下来站成一圈，并要求大家观察彼此的肢体语言。结果是，每个人都只看到了别人的消极状态，整个治疗组的人又退回到了起点。

在空旷的、空气新鲜的开阔地里，我们开始做简单的吸入/呼出练习，从深深地呼气到轻轻地吸气，然后加快呼吸速度。逐步加快吸入/呼出的呼吸方法，可以加速心跳，提高血液中的氧气含量。我们从合气道中借鉴了一些动作，让大家练习，每个人都被刺激着愈发活跃起来。在大家做呼吸练习的时候，我介绍了一种新的散步方法，用来刺激平衡、放松、呼吸和精神控制。这个系列的锻炼，以肌肉收缩/放松并归为平静的方式结束，然后大家又开始互相观察各自的肢体语言，发现现在每个人都放松多了。

声音尤其适合来表达感觉。我的大多数病人都是很谦虚的人，他们通常都不能用声音来表达自己的感受，更别说大嚷大叫和失声痛哭了。对他们而言，教他们发出很大的声音比教他们学会一种体育运动还难。发出很大的声音会吸引注意力，有睡眠紊乱问题的人常常比性格外向的人更有抑郁倾向，因为大多数睡眠紊乱与压力相关。所以，让他们打开身体系统，释放出气流是相当重要的。向外大声喊叫

出来，益处多多。在许多战争电影里面我们看到，行进中的士兵都尽可能大声地唱着歌奔赴前线。借助这个办法，我们可以达到两个目标，一是通过大声歌唱释放压力、恐惧和愤怒，另一个是声音把注意力从训练程序中转移出来。接下来的路程，组员们边走边唱，尽情地引吭高歌，所有的不适、疲劳和愤怒都一扫而光。

我们终于抵达了终点，林荫大道旁一处风景优美的地方。和风煦煦地吹着，我们坐下来喝杯热茶，因为现在气温只有 10 度，不允许喝任何刺激性的或者酒精饮料。整个治疗期间，酒精、毒品、药片和其他任何刺激性的产品都是被禁止的。实际上，如果你有睡眠问题，最好始终避免这类产品，直到你恢复良好的睡眠状态至少六个月以上。最好多喝花草茶，吃些巧克力，如果你想喝咖啡，最好饮用竹子或者谷物咖啡因产品。

远距离的步行、海风、海边的新鲜空气以及疲劳，使得所有参与者感觉昏昏欲睡。每个人都慢了下来，觉得困乏想睡觉，哪怕是一小会儿也行。但是，在从不规则的睡眠模式回到正常睡眠模式的过程中，绝不允许有下午的睡眠，下午的睡眠会导致晚上睡不着觉。

7 公里的回程对组员们来说，似乎是一个永远不能结束的折磨。不管我做什么来使大家情绪好转起来，似乎都不管用。有些人坐下来抱怨个不停，有些人甚至试图躺下来。我告诉大家要互相帮助，互相支持，并用正在等着我们的晚餐来激励大家，因为我们只剩很短的时间返回去，最后大家终于快起来了。在接近餐厅的时候，大家越发地着急起来。最后一段路，都是跑着步完成的，以便在餐桌旁抢到一个好座位。晚餐开始前五分钟，大家已经就座完毕。

食物好像不是被吃进去的，肯定是被吞进肚子里的，几乎没有时间进行咀嚼。埃德温第一个准备好吃第二碗，可惜的是，食物全被收走了，清洁工正等着我们吃完收拾残局。对此，组里的大多数成员甚为恼火，有些人甚至对员工发起飙来。我要求大家跟我一起走进会议室，讨论一下今天一整天发生的事情。

进入会议室之后，我开始给他们讲解睡眠理论。我解释了，我们所有人都以 90 到 110 分钟为周期睡眠，在睡过一个完整的睡眠周期后，我们就有足够的精力进行大约 4 个小时的活动，而保持活跃的 8 小时或者说一整天的活动时间，我

们仅需要 3 小时的真正睡眠。我请托伊、劳拉和埃德温上前，向大家解释不规则的轮班制工作是怎样的情形，以及他们的感觉如何。

这三位组员都解释到，倒班工作本身并不使他们感觉疲劳，但是不断地跟那些疲劳的、抱怨个不停的同事讨论工作，却是很累人的，实际上他们更厌倦没完没了地听同事抱怨，而非不规则的上班时间。与一组富有献身精神、永不抱怨的同事一起工作，会创造更快的行动、更高的效率和道德水平。组员们以前从没听说过 90~110 分钟的睡眠周期，但它肯定是正确的。因为，他们经常在短短的 90~120 分钟睡眠之后，就不得不开始工作。工作开始时，头脑被完全占据，不会感觉想睡觉；工作结束后，可以交班去睡觉了，他们感觉自己好像在当时站着的地方就能睡着。

我们狩猎的祖先们有着非常不规则的生活方式，猎物似乎从来不会等着猎人去捕获。祖先们每天的日程表很简单：狩猎、吃饭、睡觉，然后循环往复。狩猎可能会用上几个小时，甚至几天的时间，没有什么确定无疑的。狩猎时，如果感觉困倦，他们就会在继续之前休息一会儿。那个时候，他们没有钟表来计算 8 小时的睡眠。为了继续打猎，一段快速的睡眠就成了他们需要的全部。

比尔干瘪的笑声充斥着房间，他的评论很简短：“嘿，我们不再是猎人了！”“错了，比尔，我们所有人都仍是猎人，这个房间里的每一个人都在捕猎着什么，我们都在为生存、金钱、名誉、财富和自我认知而‘狩猎’。迄今为止，没有人给你带来这些，你不得不自己去‘捕猎’，努力工作以获取猎物。”组里的其他成员开始纷纷低声议论，他们依旧很累，不过仍想对这个话题作出反应。

我很想知道丽娜是怎么想的，因为只有她选择照顾孩子，而不是自己的职业。丽娜告诉我们说，照顾孩子跟照顾小动物一样，你必须始终意识到危险的存在。但是为了孩子的成长，你也确实需要一个猎人每天带食物回家。她丈夫是个传统的、重视家庭的男人，尽可能地四处赚钱。生活在像西方社会这样的异域环境里，他觉得自己仿佛一个外星人，要时刻保持警惕，而一旦发现机会就得一击中的。

我们继续讨论着这个话题，直到每个人都同意我们仍旧是猎人，理解现在狩猎不再是为了捕捉活着的猎物，而是为了冷冰冰的金钱。我们赚的钱越多，就越有地位。帕特里克完全赞同这一点，因为他一生都在梦想着这个。他尽可能地赚

钱，并把钱花在这些无常的身外之物上，比如汽车、房子和女人。他也仍旧是搜寻猎物的猎人，一直专注于如何捕获更多的同类猎物。

捕获猎物使猎人感到紧张，忙碌的时候，他需要保持头脑专注，保持感官警觉。狩猎有开始，也有结束的时候。当坐下来吃饭时，可以享受猎物，猎人会感到心满意足。但是现今的猎人，在一次成功的捕猎之后却不休息，而是继续捕猎。失去了释放压力的时间，这样会给身体制造张力和消极影响。我问过每个人，他们是否有过真正的休息，是否享受过以往的劳动成果。

每个人都谈到了假期、周末或者出去玩时的经历，但我给他们解释说，他们不过是用一种行动代替了另一种行动而已。对此，他们需要时间好好考虑考虑。在组织周末出行、度假，选择去哪儿，穿什么衣服等方面，组里的每个人都称得上是重要角色。所有这些约会中，他们主动承担着为别人提供服务的角色。慢慢地，他们意识到他们每个人都是服务型的人。由于这种服务型的精神，他们无法得到彻底的休息，而总是考虑周围的人感觉怎么样，周围的人在做什么。

我要求全组人作一下分析，为什么提供服务是项积极的任务，可对提供服务的人却造成了消极影响。我直接请托伊来回答，托伊是个害羞的人，想用简短和含糊的回答蒙混过关。她说，没看出在服务过程中有什么消极的事情。艾哈迈德跳起来对托伊说，当家人不停地向他要钱时，他痛恨之极，因为在荷兰，他必须非常努力地工作才能挣到钱，回到土耳其人们以为他赚了很多钱，能够过上奢华的生活，可实际上他得为了保住工作而努力，为了生存而奋斗。

这个话题也惹起了托伊的怒火，她告诉艾哈迈德，不久前她往家里寄了钱，家里人居然都不告诉她他们收到了钱。当她问起来的时候，他们居然还跟她生气。当家人出去度假的时候，她甚至没有时间想约会的男人度个周末，再次失去了在生命中找到爱情的机会。他们用她的钱去冲浪，却还抱怨说钱不够租一辆车的。这些真的粉碎了她脑子里的某些东西，从那以后她就睡不着觉了，现在她感到很绝望。

组里的很多人开始跃跃欲试，都想加入这个话题的讨论，我请穆罕默德发言。穆罕默德面对这个话题，变得很情绪化。他告诉托伊说，他遭受着同样的痛苦。荷兰对那些不住在这里的人来说是个天堂，别人以为我们在这里，不用干活就能挣到钱，但是我们每天都要那么拼命地工作，忍受那么大的压力，以至于睡不着

觉。看看我们现在，带着这么多的问题坐在这里，我们竟不得不过来这儿学习怎么睡觉。大家纷纷点头表示赞同，然后把头转向我寻求帮助。

这次我得给出一个明确的开端，让大家重新思考自己在生活和社会中所处的位置。组里的每个人都有服务意识，都愿意花费时间、金钱并付出努力去帮助别人。所有人都愿意再走另外一公里，不过有人在行走中曾经停下来，看看是否有人需要帮助，是否跟自己同行。然而，是否有谁意识到，其实最重要的那个人并非别人，而是你！只有你自己，才是那个对自己的生命负责的人！事实上，只要你不允许的话，没有任何人能够给你施加压力。

家庭、朋友和社会，对每个参与者或成员既有所需又有所求，而你能承受的数量相当有限，没有人能够回应每一项要求。我稍作停顿，环视了一下组员们。你们在响应别人的要求方面，都走得太远了，它使你们进入了一种工作过度的状态。你们大多数的睡眠问题，来自于考虑得太多，把别人的问题也看做自己的问题，为了别人你情愿牺牲自己内心的平静。可是，你有没有停下来想想，别人是否也愿意为你做同样的事情？让我用一个小故事来诠释一下你的世界，使你理解自己所处的位置。正如你所知道的，过去我曾是个泰拳手，从这个角度来看我要讲的故事，会清楚得多。

想象一下，你自己就是个职业拳击手，每天都去体育馆进行艰苦的训练。你有教练员、教练、经纪人和管理员，他们每人手里拿着双份的日程。你对他们很重要，因为你是拳手，你要挣钱来付账单。他们必须照顾你，使你保持健康，情绪良好，保持身体性能处于巅峰状态。此外，他们也需要考虑你的承载量，考虑你的对手，以及如何通过让你比赛赚取更多的钱。这些都非常重要，但他们永远不会告诉你。等你发现时，一切都已经为时太晚了。

你还没有成为最好的拳手，但是你的经纪人突然发现了一个“机会”，可以让你打冠军赛。他肯定你能够打败那个对手，但是你的教练员却不这么认为。这就给了你一种不确定的感觉，你的注意力应该放在哪里呢，获胜还是生存？你的团队不清楚，所以你对比赛也没有把握，你还没有准备好。比赛是个人的事情，因为你永远不可能只跟对手作战。真正的比赛是首先与自己的较量，是每天与训练、疼痛、环境、艰难、情绪紧张等许多事情的搏斗。拳击比赛，是一项要求你全身心投入的游戏。

一名拳击手每天至少训练两次，早上两个小时，下午或傍晚两个小时。想象一下，你每天都被推向自己的极限，可还总有人告诉你，说你还没有付出全部。每次训练结束后，你感觉身体就要垮了似的，每块肌肉都在隐隐作痛。你知道，还有更多更多这样的训练在等着你，于是站起来，深呼吸，理清头脑，并在下一次做得更好。你随时准备着，迎接任何挑战的到来。

比赛的日子到了。你走进体育馆，它还是空空的，除了在为今晚安装设备、布置现场的工作人员之外，别无他人。你可以绕场走一走，或者坐在椅子上盯着拳击台看。你在脑子里为今晚做着准备，耳朵里充满了人群的欢呼声，所有人都盯着你和冠军。它将是一张你成名的入场券吗？抑或仅仅是为展示自己是谁而作的一次改变？勇气慢慢地在你身上聚集起来，精神开始集中，每块肌肉也都严阵以待。

坐在更衣室里，听见喧闹声充斥着四周，你是今晚的最后一场比赛。后台广播开始了，喝彩声一阵高过一阵，喊叫声、欢呼声、尖叫声和音乐声相互争夺着空间，其他声音都听不见了。你的大脑里，喧闹声此起彼伏，把你的注意力推向了一个更高的焦点。教练员和教练拉扯着你，热身时间到了。你出拳、踢沙袋，为比赛做最后的准备。

随着音乐的敲击声，入场时间到了，冠军有权比你后进入场地。在拳击场中，你意识到几千张脸正在盯着你，有些人来看你赢，而有些只想来看你输。拥挤的人群中，各种脸孔都化成了面具，面具不过是噪声而已。你的焦点在那儿，冠军先生上来了，想要引起你的注意，并给你留下印象，但是你只在你自己的世界里。

第一轮比赛的钟声响了，两名拳手站到了场地中央。搏斗开始。第一轮比赛，两名拳手都试图摸清对方的底细，想找出对方的优势所在。通过打出去的一拳或者踢出去的一脚，计算着对方的反应时间和返回速度。一个形象在你的脑海中开始建立起来，策略也随之重新调整。记下拿到的每一分，双方都在为赢而搏斗。一个声音忽然在你的脑后响起，第一轮结束了，你回到了场地一角。

回到角上时，你看到那里有两张熟悉的面孔，而最重要的那张面孔，教练员的面孔却不见了。一张新脸孔突然站起来，开始冲着你喊叫，经纪人代替教练员教训起你来，他没有任何相关的知识和经验，他从来没做过拳击手，也没有参加过训练。他是谁啊，就冲着我的脸叫嚷着那些他自己都不懂的话？教练员去哪儿

了？教练回答了这个问题，说训练员去洗手间了，并继续给我水喝，给我做按摩。那张不停喊叫的脸，突然变得令人生厌。“从我面前滚开！”我喊道，“从拳击场滚出去！”我意识到，自己现在得两头作战了。每个拳击手所需的后援支持离开了，你感觉可以依靠的人都走了，你能怎么办呢？

第二轮比赛开始了，专注的感觉也消失了。你知道，这是一轮面对着有备而来的冠军的生存之战。你的团队在跟你玩恶作剧吗？一切都准备就绪，只等着我成为战败者吗？对手的一记重拳毁掉了我的发型，他的一踢肯定会让我的明天变成人间地狱，我必须将伤害降低到最小程度，然而，我的对手可不这么想。我越防御，他攻击得就越猛烈。战前制订的策略完全化作了一阵烟，我的大脑再也不能对身体发出正确指令了，我感觉失去了控制，只仰仗着日常的训练和经验，才使我还能站在那里。

随着第二轮结束的钟声敲响，我冲回了我的角落。一个完全陌生的人告诉我说，训练员回家了，因为他有更重要的事要办。我的脑子里有个声音在说，我不再是他的优先级了，我不再重要了，他已经选好了某个比我更强的人。这种念头像闪电一样击中了我，我只剩下自己了，完全只有自己了，孤独地站在那里，只有一群白痴在帮助我。愤怒在我的灵魂深处升起，这场比赛很快就要结束了，所以我得告诉那个人，我对他的行为有着怎样的看法！注意力回来了，我又回到了战场上，在第三轮比赛开始的钟声里，我转过身，开始进攻那个危险的、让我如此惧怕的对手。他惊诧于我的力量，而我则把所有的愤怒都发泄在了他的身上。

一连串的重拳，紧接着又是一阵狠踢，冠军滑倒在了一个突然扔进拳击场的锡罐上。我看着他像一张电影胶片一样，从空中飘落下来，他再也挪不动他的腿了。比赛结束了，没有赢家，也没有输家。第三轮比赛，就是这场谁都不满意的比赛的终结。拳击手和公众们都为这个结果感到沮丧，没人知道谁该对此负责。

回到更衣室，我冲向电话，打给我的训练员。一个人拿起电话说，训练员去医院了，因为他儿子遇上了一场严重的交通事故。我手上的电话变得那么烫手，但是我的头脑却异常清醒。训练员必须在我和他儿子之间作出选择，而他作出了正确的选择，我对他并不重要，在他的世界里，儿子才是第一位的。

通过这个故事，我想告诉大家，奉献是一种美德，我们每个人都应该拥有这种美德。无论环境如何，我们都应该把所有精力放在所做的事情上，并把事情做

到最好。即使我们对事情的结果一无所知，也还是应当这样做。同时，我们也必须懂得，我们不能完全依赖于另一个人，不管他（她）是谁。在你觉得真正需要他们的时候，他们可能会突然有其他更重要的事情要处理。尽管他们并非有意这么做，可你总要对自己、对自己的行为负责，尤其是要对自己的生命负责。当你了解自己时，你已经为一些事情付出了努力与心血，不管这些事情是什么，其结果就在那儿，是你期望的也好，意料之外的也罢。我们要明白这一点，即使结果看起来不好，也永远不要消极失望。生活向所有人都证明了，它既有好的一面，也有坏的一面。从好的一面，我们几乎学不到什么，倒是坏的一面常使我们受益匪浅。

你想通过帮助别人，展示自己最好的一面。通过帮助别人，你学会了满足，它给你提供了完善自尊的机会。通过自己的努力，你每天都在成长。不管你付出的努力是什么，你最后总会获得奖赏，即使结果不是你期望的，或者也没给你带来满足感。为此而责备自己或他人是丝毫没有用的，责备永远不会带来积极的结果。生活就像一场拳击比赛，我们要尽己所能地做好准备。在自己的角落里，我们有着支持者，但是你期望的脸孔总在变换。并不是每个人都有资格来指导你，只能寻找合适的人。如果你找不到，不要等待，要行动。请永远牢记这句箴言：“我们赤裸着来到这个世界，我们也将两手空空地离去，在生与死之间，让我们尽力活得最好。”

这句箴言，引出了此次会议的最后一个问题：“什么叫做活得最好？”大家晕晕乎乎的，还沉浸于我所讲的故事中，没有立即回答这个问题。稍后，有些人说，活得好就是过得很富裕；有些人说是让配偶满意；还有人说是抓住坏人，获得很高的社会地位，接受良好的教育，享有名望；还有的说是冒险。大家对这个问题看法不一，不过，我们都同意这个观点，那就是当你在镜子中看到自己的时候，你能够没有遗憾和恐惧地回忆你度过的每一天。事实上，我们每个人都是拳击手，而每一天都是一场比赛。有些比赛很容易，有些很艰难，但是我们每一天都得面对挑战，都需要做好准备。

时钟敲响了九点，到上床睡觉的时间了，不过在就寝之前，我把拉玛娜介绍给了大家。她是我们的瑜伽老师，六十岁了，体型依旧优美。她让大家手拉手围

成一圈，然后向大家讲解如何呼吸。在大家跟随她的指令做呼吸练习的时候，积极的能量就会从一个人传给另一个人。

拉玛娜的训练核心集中于能量和呼吸。大多数有睡眠问题的人，大脑整天乱糟糟的，一会儿想东，一会儿想西，没有一个固定的方向，而且时常在两个方向以上。通过这个练习，我们想要告诉大家，一个安静的大脑一次只能集中想一件事情。练习过程中，拉玛娜要求大家将注意力放在呼吸上，然后再集中于能量转换，最后以大家同时关注于能量和呼吸作为尾声。

拉玛娜用她所称作的“茶卡拉（Chakra，脉轮或心轮）之声”来结束这次睡眠卫生课程。这是一种发自腹腔（腹腔神经丛）深处的非常独特的声音，犹如号角一般回响于咽喉。在不丹、尼泊尔或其他佛教寺庙里，当你聆听僧侣们诵念经文时，你能听到这种声音。它回荡于你的脑海中，使你的意念和大脑的能量波趋于平静收聚。其强度与时间长度因人而异，只有多多练习，才能掌握正确的方法。

拉玛娜将下面的句子反复念过，并要求大家跟着她重复：

“我要去睡觉了，我会睡得很好。我的眼睛很沉，我的身体感觉很疲劳，我要睡觉。今晚让我好好睡吧，明天我就又能精力充沛了，今晚我会睡得很好。”

大家跟着她，把这段话重复了二十多遍，然后各自回卧室，开始今晚的睡眠程序。

3. 第3天 — 观察和运动中的感觉本质

感觉之间的交流，对我们是不可或缺的，因为情绪与身体性能会强烈地相互影响。通过视觉和运动（振动），我们进行观察。观察会影响我们的情绪，也会跟他人的观察产生相互作用。此外，身体通过运动，可以实现内部和外部交流，并与环境进行沟通。

凌晨2点，唤醒人们的广播响起，通知大家到小便时间了，组员们全被叫醒了。有些人心想，反正很快又会被吵醒，于是干脆在床上看起书来，也有的玩游戏，或者只是呆呆地躺在那儿，其他人则继续睡觉。凌晨4点，广播再次响起。6点钟的时候，广播又响了，不过这次是叫大家起床吃早餐。大多数成员整个晚上都没睡。

今天早上，餐厅装饰得很漂亮，还放着轻松欢快的音乐。大家走进餐厅时，每个人都在强烈控诉着昨天晚上的广播，指责它严重干扰了自己的睡眠。慢慢地，大家落了座，抱怨声也逐渐减弱了。当食物送上来时，一夜的痛苦及其引发的坏情绪依然挥之不去。我们为大家准备了清淡却很美味的食物，几乎不含碳水化合物，颜色悦目，味香扑鼻。超过 10 000 流明的灯光把整个餐厅照得雪亮，组员们几乎两个晚上没睡觉了，可现在没人再抱怨，只是安静地坐着，互相瞪视着。

早餐后，我们开始音乐和舞蹈疗法。灯光依旧亮着，犹如充足的阳光，这时热带音乐响了起来。娜迪娅是我们的舞蹈老师，她开始做第一组动作。轻柔的夏威夷舞蹈，混合着喜多郎（Kitaro）的音乐充满了房间。彩色灯光加进来，更增添了空旷而轻松的氛围。尽管荷兰是一个多元文化国家，可每个人还是需要时间来适应新事物。适应新事物、新环境的确要花一段时间，特别当你睡眠不好时，就需要花更多时间了。因此，我们鼓励大家，无论男女，都以轻松的舞步慢慢舞起来，要像大海的波浪一样舞起来。不过，多数人感觉很尴尬，都在等着别人先跳。尴尬，是当你对自己不确定时的一种典型表现，当然与文化背景分不开。但目前的情形是，大家要在一起生活整整 14 天，所以文化疆界必须被穿越，文化壁垒必须被打破。

存在睡眠问题的人，经常无意识地给自己设定界限。他们不仅仅是服务型的人，也非常在乎别人对自己的看法。他们看重别人的意见，并让别人的意见左右着自己的生活。换句话说，他们受此干扰，也为此忙碌不已。但是，他人的评论价值被严重高估了，以至于打乱了被评估者内心的宁静。这种舞蹈疗法，就是教会他们更多地感受自由，不再关心别人对其行为的评价。而且，这种治疗应在明亮的光线下实施，因为一天之内，大家的抵抗力已经下降了很多。经过两个几乎无眠的夜晚之后，人们精神上的抵抗力甚至会低于正常水平。

一个接一个，终于大家开始跳起来了，每个人都以自己的方式舞之蹈之。有些人灵活，有些人僵硬，有些人不自在，但是大家都在做必须做的事情。忘却周围的环境，让身体跟着音乐的节拍舞动，大多数人边跳边闭上了眼睛。此时，以往那些无眠的夜晚为他们提供了催眠自己的机会。娜迪娅请大家停下来，并围成一圈，她站在圈子中央，给大家演示接下来的动作。她的手臂作出的动作，看起来就像在爬一根杆子，她的脚随之向上向下地踏着步子，所有动作组合起来，形

成了一段优美的慢节奏的舞蹈。她的动作慢慢变化着，同时用轻柔有力的声音，引导大家跟着她做。背景音乐正在讲述一个爱情故事，娜迪娅的动作诉说着她怎样与自己恋爱，怎样尊重自己的身体，如何让自己的灵魂获得自由。借助这个舞蹈，她教大家放松身心。

中午 12 点，明亮的灯光关掉了。我们大家都走到室外，走进欢快灿烂的阳光下。舞蹈之后是太极拳，娜迪娅告诉大家，这套太极拳的动作是由阿诺先生设计的，名字就叫“梦之动”。随后，她为大家解释了整套动作，如下面所示：

你走进卧室，让门开着。你慢慢地围绕房间开始行走，脑海里不停地重复道：“现在，我把所有的消极能量和情绪聚拢到我的中心，我把它们收集在这儿。”面朝敞开的房门，站在房间中央（尽可能离门远一点，或许有些房间无法站在其正中的地方，不过这不是个问题）。首先，你把胳膊伸向右边，想象自己正在把什么东西拉向房门，仿佛要把它扔出门外一样。脑海里继续着：“现在，我将所有的消极能量集中起来，把它们扔出门外。现在我要睡觉。一切消极能量，请你们走开，让我安心睡觉。”然后，你把胳膊移向左边，做同样的动作——将所有消极因素扔出门外，并在脑子里重复“现在，我把所有的消极因素都收集起来，扔出门外，我现在想睡觉，一切消极因素你们都走开，让我安心睡觉”。你张开双臂，尽可能多地收敛消极能量，然后将你的手掌移向胸部，把那些能量向房门推去……一点不剩，统统推出门去，今晚只留给自己积极的睡眠，其他的都出去。当你把手推向房门时，要长长呼出一口气。

然后，你闭上眼睛，对自己说：“现在，我已经把所有的消极能量都扔出去了。我要关上窗户，最后关上门。”你转向右边做个动作，好像正在拉上窗帘。做好之后，你再转向左边，并重复刚才的动作。面对眼前的房门，你扩张双臂来关上它。关上门的一刻，你也关上了今天。作为后续，你还要对自己说：“我关上了房门，明天早上我才会再次打开它。现在我要睡觉了，我已经把今天‘关’上了，不会再考虑任何今天的事了。所有问题和痛苦，都被我关在了门外。如果有时间，明天再考虑它们吧。现在没有任何事情能打扰我，我要睡了。”完成上述一系列动作之后，你合上双臂拥抱自己，把膝盖微微弯曲，就像是在拥抱一个可爱的婴儿。然后，转回身上床，保持静闭的头脑和这份温柔的感觉。

大家跟着做完了全部动作，发现这很容易理解，也很容易做到。娜迪娅要求大家，把“梦之动”当作每天睡眠程序的一部分去执行。“梦之动”的效果，则最好在这样坚持做一个月之后再测量。这套动作必须成为一天的尾声，成为一天中所有痛苦和思虑的终结者。当然，做的时候，你可以添加一些音乐元素，或其他改变和调整，依个人喜好而定。不过，基本的东西要保持不变。设计这套动作，是为了清除你房间里的消极能量，清除你每天的伤痛，将其他事情一概拒之门外，只让自己投入在睡眠这一件事上。

建议你的房间应保持干净整齐，在白天或晚上，至少打开一扇窗户，以便让阳光和新鲜空气进来。有些房间气味不好，我总是建议大家，房间闻起来要感觉温暖柔和，它能给你创造快乐的念头。有些房子面积小，厨房的气味会飘进卧室，如果是这样的话，应该用空气清新剂之类的东西遮盖一下。食物的气味不利于睡眠，特别是在晚上。它会刺激大脑中的某些部位，并激活消化系统，再将消化系统产生的信号反馈给大脑，使你更清醒，而无法进入深度睡眠。

娜迪娅教授完了她的课程。大家纷纷返回各自的座位，但是我没让他们坐下，因为当你又困又乏的时候，一旦坐下，再让你动起来可就难了。会议室里有一面很大的数字屏幕，正在播放一部荷兰拍的喜剧电影。很快，大家就笑成了一片。大约过了15分钟，我走上去关掉了屏幕，向大家环视一周，说到：“现在是表演时间。”组员们傻傻地你看看我，我看看你，一脸茫然。

幽默，关乎文化。这个治疗组里，有许多不同的文化，大家在一起应该会很有趣。首先，我向艾哈默德发出挑战，要他做榜样，给我们讲一个幽默故事。他是组里最年长的成员，我请他讲一个他们国家的笑话。在他讲的时候，我要求其他人想出更多的笑话。站立是讲笑话的首选姿势，因为整个身体都可以用来制造笑料。艾哈默德讲完后，我请托伊讲，然后是丽娜、帕特里克、劳拉、简……一路地讲下去。有些笑话很逗乐，有些则只在大家的脸上挂上一抹微笑。轮到埃德温了，我要求他必须表情更丰富，而且我是让他表演这个笑话而不只是说。请埃德温做肢体表演要比别人容易些，因为他体型保持得很完美。很快，大家开始做出各种动作，你来我往，嬉闹不止，笑声充溢着整个房间，每个人都非常喜欢这项训练。借此，我使他们认识到一件最重要的事，即“幽默无疆界，幽默无极限”，

幽默令人愉悦放松，精力充沛，神采奕奕。通过一次大笑，释放出的体内的消极能量，比一个小时的体育锻炼还多。

似乎没有人意识到我们跳过了午饭，现在体内的能量水平肯定很低，但是组员们仍旧继续讲着故事，快乐得像一群傻瓜。看着这么多人如此的放松，看着他们沉浸在游戏中乐此不疲，彼此间没有任何文化隔膜，那种感觉可真是棒极了！当时钟指向晚餐时间，我通知大家准备好享用一顿不错的晚饭，因为之后，还有更多的活动等着我们呢。

饭菜端上来了，富含蛋白质和纤维，搭配营养而均衡。晚餐不可以吃油腻的食物，因为晚上一般没有多少身体运动。如果上床之前，吃了太多油腻的东西，然后坐下来什么也不干，食物就会像一块砖一样搁置在胃里。数年以后，多数人便会出现消化系统的毛病。当消化系统不能正常工作时，也将造成睡眠紊乱，所以，晚餐要吃得清淡而富于营养。

就在大家吃饭的时候，我发现有人坐在那里，头开始不停地点了一下又一下，身子忽而前倾，又忽而挺起，有些人已经失去意识控制，陷入了短暂的昏睡。短暂的昏睡是指在白天发作的突发性入睡。意识突然滑落，头低垂下来，下巴项在胸前，一切来得那么突然，令你难以控制。晚上失眠或者睡不好觉的人，常会发生这种事情。倘若当时正在开车抑或执行紧急任务，就异常危险了。

当餐后甜点上来时，餐桌上的声音已经微乎其微了，所有人都觉得筋疲力尽。用罢甜点，接下来的活动是晚间散步。原计划散步 5 公里，不过我知道，现在已经没人能走完 3 公里了。于是，我们计划走上两圈，每圈 2.5 公里。领着大家刚走完第一圈，就有一半人要求去睡觉，我一边继续往前走，一边督促他们仔细想想自己的睡眠程序。在他们离开前，我告诉他们，公共区域都装有摄像头，一会儿会检查大家是否坚持按照睡眠程序去做了。

走第二圈时，留下来的人显得分外安静，一副若有所思的样子。我想要他们讨论某个话题，以保持头脑更开放更集中。我抛出一个开放性的问题，“你觉得什么是生活的意义”，一个相当普遍、极易理解的，但几乎永远无法作答的问题。起初，讨论进行得很迟缓，渐渐地大家开始兴奋起来，不断有人提出新的想法，讨论的温度不断攀升。不过谁都知道，没有一个答案是绝对正确的。大家散步的速度明显加快，尽管每个人都明白，就这个话题展开讨论是无止境的，且永无答

案可寻，但仍尝试着各抒己见。回到公寓楼前，大家按性别分成两组，准备就寝。离去的时候，我再次提醒他们注意做好睡眠程序。然后，我直接去往控制室，检查大家是不是都照着睡眠程序做了，结果只有一部分人做到了。

4. 第4天 — 沟通技巧的训练

沟通，是一门我们必须学习和掌握的艺术，借助外向性的沟通，我们学会感知他人的反应。游戏，则是一种创造情感的身体运动和表达方式。今天，我们将集中于整个的CFM系统方法。

这一晚，我仅仅在凌晨4点的时候放了一次广播，催促大家去卫生间。而且，广播的声音要轻柔得多，如果一个人对此没有反应的话，我们并不会进一步逼迫他。转天早上6点钟叫大家起床，伸伸胳膊踢踢腿，做个餐前锻炼。今天，似乎每个人都更精神了。在早锻炼过程中，我问大家有谁睡得相当好，有谁睡得不错，有谁睡得还行，还有谁睡得不好。没有一个人睡得不好，只有两个人说睡得还行，5个人睡得相当好。今天，我们安排了各式各样的活动，早饭之后立即开始。

第一项活动，是关于睡眠知识的第二次讲座，内容涵盖睡眠是什么，睡眠是如何运作的，我们需要多少个睡眠周期，为什么在一个不清楚是否睡好了的夜晚之后，我们第二天会感觉很糟糕等。讲解这些理论的过程中，多数有关睡眠的问题都得到了解答，而且大家明白了，睡眠质量差的主要原因是期望和压力，这两者有着紧密的内在联系。我们已经知道，人们一天至少需要8小时睡眠，但是真正的睡眠周期是90到110分钟，经过一个睡眠周期，我们就能获得足够维持4个小时的活动能量。理论上，大家都赞同这种说法。当我指出，实际上过去的几天已经证明，他们中没有一个人达到了8小时的睡眠时间，可各自的身体功能却依然良好，他们对此也都表示同意，认可自己期望的远比实际需要的多。你需要充足的睡眠来放松，重新调整大脑，清理神经系统，但并不是非得要睡8个小时，你不必把这个时间作为最低期望值。事实上，它只是一天所需睡眠的最大量，睡得再多反而可能对身体有害。因此，基本上我们的睡眠都少于8小时。睡眠是建立在大脑程序设计的基础上，是一种我们能够控制的自我催眠状态。今天，我们所有的训练都将围绕如何控制期望而展开。

讲座结束后，大家来到另一个房间，并被分成了四组，每组人数不一。各组都接到指令，要求扮演某一种角色。每一组在表演时，应展现出团结一致、精诚

合作的风貌；其他作观众的小组，则必须领会这种团队精神。我要求每组在没有旁人的情况下，互相之间尽可能多地争论。各个组还需选定一名领导者、一个欺强凌弱的恶人，以及一两个受害者。在我们为每组提供的剧本中，隐含着这种角色的力量差异，它们必须展现出统一的力量和目标。第一组的表演任务是捍卫女权，第二组是少数民族的权利，第三组是宗教权利，第四组是言论自由的权利。这些选题都颇具争议性，也非常情绪化，极易引起争论。每个组有 30 分钟的准备时间，研究本组的活动步骤，另有 5 分钟来安排个人的角色。

有道是“旁观者清”，观看每组表演时，轻易就能见出组内的争执如何在阻遏表演的进行。要对观众们隐藏这种内部冲突，简直不可能。像这类表演性的训练，其意义在于使大家理解：你期望事情如此发生，可事情几乎从来不会以你期望的方式发生；你期望事情会改变，可在期望与实际之间，有太多太多你无法控制的因素，它们共同作用并决定了变化的走向。期望与现实间的这种落差，导致了日常的生活压力。对多数把生活建立在期望基础上的人来说，当现实与期望不相吻合时，他们自然会感到失望、沮丧和悲伤。

接下来，大家又被分成了两个组。这次的表演任务是，一支团队，由意见完全相左的人组成，大家正在寻求统一和协调。表演者不允许坐着，也不能站着不动，必须不断地来回移动，保持走位。第一组接到的剧情背景是清理环境，要表现人们对此话题完全持反对意见，但又不得不拿出解决方案来，否则就会受到严重的处罚，于是折中成了唯一可行的策略，但是其间不允许偏离自己最初的观点。第二组面临的挑战，是交通限速问题。他们需要制订一条简单的法律，并获得组员们的一致通过，同样地，所有成员都不允许放弃自己的最初观点。

组员们在彼此交换意见上都遇到了困难，他们发现，当自己负责操控某事时，很难以第三方的角度看问题。其实，每个人都应该学会从日常生活中跳出来，在一定距离之外观察自己。每个人也都应该懂得，过深地卷入日常生活以及对生活抱有过多的期望，均会导致感情上的过度专注与牵连，并由此产生压力和压力的螺旋形效应。大脑中，一颗很小的压力的种子，在取得控制权后会猛长，制造各种各样的有害的化学反应。这套表演训练，就是要教参与者认识，控制与距离这两者对我们头脑所起的功效。

今天的午餐由一辆过路的汽车送来，大家分别去拿自己的那一份，然后我们直接出去散步，食物和饮料只能边走边吃了。原计划是 2 公里的急行军，我们得加快步伐及时赶到那里。一般情况下的散步速度，是每小时 5 公里。我们要在 20 分钟之内赶到一个公共汽车站，于是有些人干脆把食物扔了，有些人因为边走边吃而搞得胃痛，还有些人却一点儿都没有，吃饭走路两不误。到了公共汽车站，我告诉大家，现在可以慢慢地安安静静地享用午餐了。永远不要匆匆忙忙地进餐，这对健康可不好，更不利于消化系统，会引起胃痉挛或其他功能紊乱，甚至头痛和睡眠问题。

我们乘公共汽车，前往一座博物馆听讲座。每个讲座只有 10 分钟，但谈论的主题却是既富于知识性，又富于趣味性。最开始的几个讲座，大家听得兴致盎然，他们坐在椅子边上，竖着耳朵，全神贯注。三个讲座之后，大家的兴趣开始消退。到第五个时，有人要求去洗手间，或中场休息一下。慢慢地，组员们对讲座都失去了兴致，有的开始打哈欠，有的开始躁动不安。其实，讲座还是很有意思的，能让听者增长不少见识。听完第七个讲座，组员们集体表示了抗议。我把他们带到一个小酒店，让大家聚拢到一张桌子旁坐下。我告诉他们，刚才让大家面临的状况就是“信息过载”。起初，每个人都饶有兴味，但是当他们没有时间对信息进行评估，或者对大脑中的信息进行处理的时候，他们会觉得疲劳和烦躁。此行的目的，意在告诉大家，即使面对天底下最令人感兴趣的信息，我们该“打盹儿”时也得“打盹儿”。返回公共汽车站，我们又乘车前往一所大学。

在大学里，一群学生负责接待我们，把我们带到了实验室。大家坐下来之后，各自拿到了一副耳机、一副专用的黑色护目镜、一个带有两只按钮的小盒子和一张纸，上面简短地标注着指令。学生们解释说，下面的实验是为测试大家对出现在眼前屏幕上的物体的反应时间，因此要求大家带上护目镜，在听到提示音的时候按下按钮。实验的最后一部分，还需要几位志愿者参加生物反馈的训练。

实验开始了，大家都尽己所能，想努力成为一名优秀的参与者。在第二项测试之后，一名学生走过来，告诉大家可以休息一会儿，下一项要进行生物反馈实验。他解释说，这项实验将揭示反应时间间隔，头脑清晰的人，其身体的反应也会特别快。一个人面对一个快速移动的物体，比如汽车时，需要花时间作出反应。在这个实验中，我们记录了那些身体很健康，但精神十分疲惫的人的反应时间。

为理解身体与大脑之间的关联，我们还会在其他时间重复做这个实验，以便揭示每个组员在不同情形下的反应时间。

简、帕特里克、焦恩、劳拉、伊和埃德温，志愿参加这项生物反馈实验。他们都坐在一张舒适的椅子上，戴上耳机和护目镜，心脏、脉搏和脚踝部位被安上了电极。通过耳机，他们听到了下列指令：“现在你身上装有电极，它们将测试你的心跳和血压。实验过程中，我们希望你先试着影响自己的血压，然后再试着控制心率。第一个指令是，加快你在耳机中听到的液体流动的速度。我建议你每次让它快一点，不要一次提高得太快，请一步一步来。现在我把开关打开，你将从耳机中听到血流声。”不同的血流声充满了房间，我们大家能听到六种不同流速的血液流动。其中一个人的血流似乎比别人流得快一些，而且其流速增加得也快。广播员让我们猜这个听起来像谁的血流，没参加实验的组员们开始推测，很快大家统一了意见，认为那肯定是埃德温的，因为他的身体状况比其他人强很多。所以，身体状况越理想，越能拥有良好的控制力。

实验的下一步是控制心律，广播员要求志愿者们注意自己的心跳。听着室内的各种心跳声，我们发现其中多数都不规律。广播员请志愿者们计算在两声“嘟”之间自己的心跳次数。第一声“嘟”响了，志愿者们开始报数，一名学生负责作记录。广播员轻轻打开了背景音乐，是一段重摇滚。他要求志愿者们集中注意力，在心里给强烈的节拍加速，每个人都做到了这一点。广播员关掉音乐，要求大家再做一遍，这次只有埃德温、简和劳拉成功了，大家亲眼见识了音乐对心律的影响。广播员要求大家继续注意听耳机里的声音，并且将心跳频率再提高一个程度。达到某一点后，广播员要求大家把心率降下来，然后又开始新一轮。在经过五轮这样的提速和回落之后，大多数志愿者对心率的控制力逐步减弱了。

这次测试向大家证明了，大脑对所有的身体功能都能产生强烈的影响，对此我们是可以控制的。测试的主要内容则要证明，不管你的头脑状况如何，你都能够通过集中注意力和强烈的控制需求，来实现你对身体的支配。生物反馈是一种头脑对身体的支配形式，也可以用来对抗压力。对于在家里运用生物反馈，大家都颇感兴趣，并请广播员具体解释一下操作方法。广播员说，这得感谢价格低廉的高科技产品，你可以买一个心率测量仪器，并在跑步时佩戴使用。有些仪器可

与扬声器或者音乐设备相连，这样就能通过扬声器、耳机听到心跳的声音，这之后需要做的就只是通过大脑来控制心率的升降了。

我们必须在晚餐时间之前回到“诊所”，所以只好继续搭乘公共汽车。为了赶往自己的目的地，许多人被迫在交通高峰时段出行。我请组员们注意观察一路上遇到的人，并且把所看到的内容记录下来。今天傍晚，我们要给大家安排一个评估会议，讨论一下过去几天的治疗，是否使他们对如何与睡眠紊乱作斗争具备了深入的理解。用过一顿不错的健康晚餐之后，我们大家坐在餐厅里准备开会。

治疗组评估会议从一个词——“治疗者”开始，用这个词来解释此次评估的原因、目标和方法。评估的主要原因，是了解参加治疗的人对治疗效率和效果作何感想。此外，我们还向大家说明，采用一切现有疗法的理由和必要性，以及随后几天的治疗计划。对每一个参与者来说，评估是必不可少的步骤之一。他们必须说出自己对治疗结果的期望，指出目前的治疗是否与他们的期望方向一致。在过去几天的治疗中，我和我的职员们作了大量的观察，并得出了一些暂时性的结论，我先从给丽娜的结论讲起。

丽娜富有爱心和同情心，是一个典型的贤妻良母。过去几天里，她有若干次情绪上的波动，她也抱怨说自己的体温不稳定。我问她以前是否有过类似的感觉，她说这就是她出现在这个治疗组里的原因。日复一日，她睡不着觉，感觉抑郁和苦闷，身上一会儿冷一会儿热。我问她，有没有请医生给她做过荷尔蒙水平测试。她说，她的医生既没时间也没精力做这个，因为他说她太年轻了，不可能到更年期。我告诉她去看我们诊所的医生，请他为她做一个荷尔蒙替代项目，这会有助于她回归正常的生活，因为我认为她的情况属于典型的更年期睡眠紊乱。她同意了，表示自己也有这种感觉，并答应第二天去看医生。

伊鲁，很高兴你的情况没那么复杂，并不像医生送你来这儿时说的那样。事实上你是个非常聪明的人，也能够自己处理所有的压力，但你确实需要一些社会保护训练。依你的情况，一点财务支持、一些时间管理的专业培训，和几本关于文化交流的好书，便能解决你的很多问题，或许你也可以就此摆脱困境，一个星期之内便会睡得如婴儿一般了。

比尔，你一直相当沉默，总待在后边，什么事情在困扰着你呢？比尔稍显顽固地说：“没什么事啊。”他觉得治疗并非像他所期待的那样，那他期待的是什

么样呢？比尔回答不出这个问题，只是重复强调了刚才的说法“没什么事”。突然门开了，谭走进了房间。比尔惊讶地张大了嘴巴，有那么一会儿竟动弹不得，谭微笑着向他走过去。仿佛糖果店里的一枚糖果，比尔“融化”了，跌坐到地上。他开始恳求谭让他回到她身边，这一场景全部展现在众目睽睽之下。对此，谭似乎并不觉得奇怪，因为我们为这次相会作了充分的准备。在我跟谭的谈话中，我向她解释，她是解决比尔问题的一个关键环节，我需要她的配合。面对比尔的恳求，她简单而清晰地回答道：“比尔，你是我的男人，我唯一的男人！我需要你就像你需要我一样强烈，所以我要你恢复健康，并为我们的未来而努力奋斗！关注我们自己，我们会赢得一切！”她拥抱了比尔，并告诉他她会等他，然后离开了房间。

组里的其他人都在注视着这一幕，托伊感动不已，几乎要哭出来了。坐在她旁边的埃德温试图安慰她，让她平静下来，但又不知道该怎么办。显然，埃德温对托伊有特殊感觉了。阿惹恩德坐在那儿写着什么，其他人要么眼睛盯着地板，要么假装自己不在那里。对艾哈迈德来说，这一幕从不会发生，在他的文化里，男人是永远不会跪下来求女人跟自己一起生活的。

帕特里克只是冷眼旁观，没有流露出丝毫的感情。我转向他，并问他对过去这几天的治疗有什么想法。他回答说挺有意思的，也挺有教育意义，但是他认为这种治疗不会起作用。当我提醒他这才是第三天时，他不禁往后退了一下。我问他，他的期望是什么。他说，期望找到一种简易的方式，一系列“窍门”“绝招”之类的东西，能让他往床上一躺，几分钟之内就入睡。可现在，他不得不听那些无聊烦人的讲座，参加那些傻乎乎的表演，总之，他对过去几天的经历有些失望和不满。其实，他的表达方式已经暴露了自己的情绪。我问帕特里克，有没有曾经深深地爱过谁，爱到愿意把自己的生命献给他（她）。他回答说自己从没这样爱过，他从不信任身边的任何人，因为他们总是拿走他的财物，或者至少是物尽其用为止。很明显，帕特里克的困扰是他只想拥有，却不想与人分享。

对于这个话题，焦恩和简似乎一拍即合，两人都说在荷兰生活，帕特里克还得学习不少东西，比如如何跟税收这位“良友”打交道。房间里一阵爆笑，每个人都明白这句话是什么意思。在荷兰，每个人都抱怨税收太高，几乎成了一种传

统。焦恩和简也分别体验过，如果卷入了诸多的财务问题，生活将是何等的艰难。过去他们没少为此担心，他们相信，这是造成自身睡眠紊乱的一个主要原因。

在艾哈迈德眼里，每件事情都是全新体验。他真的很喜欢这几天的治疗，感觉自己已经放松了许多。过去的几天使他受益匪浅，也激发了他很多新的想法。对他来说，至关重要的一点是，他内心充满了感激，作为这个组的成员之一，他体会到了一种安全感，自己再也不用时刻保持警惕了。在他看来，这次治疗已经算是很了不起的探险了，成功是理所当然的。他告诉我说，等治疗结束后，他愿意签约加入我们来深入学习。学成之后，回土耳其也开一个同样的诊所。当他说到这儿的时候，他的两眼炯炯有神，满面笑容。

劳拉安静地坐在帕特里克旁边，当帕特里克发言时，她看起来不太自在，对他的话颇有意见似的。帕特里克的生活方式似乎对劳拉很有吸引力，跑车、冒险、不羁的心和每天富于变化的生活。吸引她的东西正是她所信仰的，不过，像那样的生活总带有副作用，其一就是睡眠不规律，结果导致了睡眠紊乱。生活不规律经常是疾病或功能失调的温床，很难找出引起劳拉问题的主要原因，因为她有太多事情可抱怨。我跟她说，要找到病根尚需时日。

阿惹恩德始终保持沉默状态，他基本上没怎么说过话，倒仿佛是在享受大学里的一顿知识盛宴。他的问题，可能主要源自学校里的不公平待遇。他是一个非常渴望被赞赏和理解的人，甚至愿意为此而努力工作，在他目前的工作中，却再也找不到这些了。他责备自己无力与教育体系相对抗，并为教育体系无视他和他的问题而深感愤怒。对他而言，唯一的解决方案就是再找一份工作。当他能够重新获得自身的发展，不必再为那些尚处在青春期的孩子们而烦恼时，他的问题就迎刃而解了。此外，他强烈地感到教书正在使他退缩不前。在后面的日子里，我们会为他找到解决办法的。

经过埃德温的努力，托伊终于平静了下来。他们俩的睡眠紊乱问题，似乎很快就会得到解决，他们在对方身上找到了安慰，但是对于各自生活中的问题，他们还需要在接下来的几天里进一步理解，并找到积极的方向。真的是这样，人们有时候需要一些工具来重组自己的生活。所谓生活培训，就是更好地理解自己，以及遇到问题时寻求方案的积极思维。对托伊来说，真正的问题是要明白，自己有自己的生活，她应好好照管自己的未来，远离已经承受了 20 多年的家庭负担。

鉴于她的情况，我们需要帮助她睁开双眼，看清楚自己已经为家庭做得够多了，是时候考虑一下自己的生活了，致力于寻找自己的机会，选择自己的人生道路。

埃德温是一个极富正义感的人，他觉得自己的生活需要结构和组织。对他来说，军队是一种健康的环境，他知道自己的任务，能够完成长官布置的所有命令。即使在最危险的情境下，他也感到安全，因为他有后备增援。但是回到社会上，他却成了一个孤立的人，没有目标，没有同伴可以照顾，也没有目标方向，这使得他很难给自己定位。他感觉非常不公平，因为人们看不到他的能力，却总是盯着他的文凭。像他这种情形，如果能有一个好妻子和一个温暖的家要他来保护和照顾，一个安全的港湾要他支持，一个明确的目标要他关注，那他的问题基本上就能解决。他这么年轻健康，又很有工作能力，如果托伊和埃德温能建立一个共同的目标，那么他们之间的组合就将是理想的。

穆罕默德有一种被取代了的感觉，他没有自己真正的家，实际上，他总是在两种文化之间被弹过来又弹过去，这种文化冲突正在撕裂着他。他真正的问题是，别人总是怀疑他的忠诚，总迫使他作出选择，但是对穆罕默德来说，他没有选择。他在这里生活、工作，他的忠诚应给予他所属的国家，而这个国家是荷兰。他如何才能向其他人表达他的感受，使他们相信他是真诚的，是可以信任的呢？他所担心的是别人需要考虑的事情，而不是他自己应考虑。作为一个政治家，他依赖于选票。在上一次竞选中，由于他立场不明确，使他失去了许多选票。之所以睡不好觉，则是因为他还没有找到一条途径，来很好地表达自己的个性、观点和力量，他被迷惑、疑虑和消极情绪困扰着。

娜迪娅进来了，她打开了音乐。显然，人们很乐于换一个节目，而不仅仅是坐着谈话。现在是活动时间，娜迪娅训练的第一部分要求以正确的呼吸为基础。大多数人并不知道，呼吸并不只是吸进氧气、呼出二氧化碳，正确的呼吸是为灵魂摄取能量，它直接作用于血液、情绪、思想意识和大脑的运作。世界上的传统医学，大多视呼吸为生命的本质。随时留意并进行良好的呼吸，十分利于增加对许多身体和精神问题的抵抗能力。

娜迪娅开始做掺进了西方元素的瑜伽，呼吸训练转入放松练习。由于关节不大灵活，西方人多半都无法完成各种瑜伽动作。为了达到最好的效果，娜迪娅变换了部分的瑜伽样式，以便适应大家较低的灵活度。半小时之后，她再一次介绍

了“梦之动”，并叮嘱大家每天晚上睡觉之前，把它作为睡眠程序的一部分加以操练。在“梦之动”的开始阶段，娜迪娅将每个动作都辅之以刚练过的呼吸方法。当收集房间里的消极能量时，你要吸气；当你抓起消极能量，把它们扔出房间时，你要呼气。通过这两者的结合，你在移动的同时也清理了自己身体内部。与饱受忧虑和日常事务污染的身体相比，一个“洁净”的身体更容易进入睡眠。大约 11 点钟，我们请组员们回房间，享受一夜好眠。

西方人对多数亚洲运动，包括呼吸训练经常感到奇怪。在他们接受的教育中，逻辑推理似乎是他们想了解的唯一主题。但是，逻辑真像它看起来的那样合乎逻辑吗？在阿育吠陀和中国传统医学里面，呼吸训练经常被运用，以实现身体和精神的稳定性。这些医学体系，都保存着一系列经过实际验证的记录，在寻求精神和身体平衡方面，它们有着超过四千年的发展历史。然而，由于所采用的实验和证明方法迥异，它们不能被西方科学家接受。领域专业化的麻烦之一，就是所需形式的应用问题。这些传统医学，在亚洲尚且无法被广泛而深入地应用，就更别说在西方了。

5. 第 5 天 — 身体活动如何影响生活

无论对身体本身还是对头脑，身体活动都是必要的。什么能帮助你理解身体活动与睡眠之间的关联呢？如何把这些活动应用到你的日常生活中去呢？

夜班工作人员得到指令，晚上要以不规则的时间叫醒组员们。从 11 点上床开始，在凌晨 1 点唤醒第一次，然后是凌晨 4 点和早上 6 点半。坐到餐桌旁时，除了埃德温以外，所有人都是晕晕乎乎、昏昏沉沉的，有些人甚至是完全的稀里糊涂，不辨所以然。造成这样的原因是，大家被唤醒的时间正好处于第 4 阶段睡眠，即深度睡眠时间。在这个时段被唤醒，大脑很难把自己重新设定在一个积极的状态。埃德温、劳拉和托伊过去习惯于倒班工作，或者是随叫随到的工作。经过训练，在这个阶段被唤醒后，还是可以保持头脑清醒的，但那也只是在从事比较繁重的体力劳动时才会奏效。如果你并非体力劳动者，那么不规则的唤醒很快就会打乱你的睡眠模式，并引起睡眠紊乱。

今天，大家要进行室内自行车运动，地点是一家健身中心，就在我们诊所的隔壁，每个人必须完成两小时的运动。罗密欧是这家健身中心的专业自行车教师，

他先为大家做了演示，并介绍说即使你的身体条件很差，你也可以做完这项运动。他冲着帕特里克笑了笑，帕特里克至少超重 30 公斤，而且在活动 10 分钟之后就会挥汗如雨。帕特里克讨厌身体运动，可他的生活方式使他的体重不断攀升。他很快发现，自己不断上升的体重和恶劣的身体状况是睡眠紊乱的元凶。身高 168 厘米，体重超过 100 公斤，会给自身造成巨大的压力。对有些人来说，超重本身就能引起睡眠紊乱。

在水平方向上，超重会引起各种不同的问题。过多的重量将压迫胸部，格外沉重的腹部向下垂坠，也会引起很不舒服的感觉。来自咽喉部位的压力，会削弱保持呼吸流畅的能力。睡眠期间，超重的人难于翻身，而且一旦翻身就会醒来。如果不翻身，整晚都向一边侧睡，这对身体也不好，会伤害到肩膀和胳膊，因为全部的身体重量都压在了同一侧。如果仰卧，超重的人又会发生“睡眠呼吸暂停”，即所谓呼吸暂时停顿一个相对较长的时间，然后又突然继续。要重新开始呼吸，就必须重新进入意识状态，也就是说他（她）必须醒过来，可对于这种“醒过来”，他（她）自己其实毫无意识。这便形成了一种很糟糕的睡眠模式，容易带来心力衰竭、脑卒中这样的严重疾病，危及身体健康。

骑自行车和交叉训练，经常被用来测量一个人的身体状况，而对于建立优良的身体基础条件，这两项运动也非常有价值。超重的人可以选择低速挡，不过运动的时间要长一些（持续 20 分钟以上，心率范围在 120~140 之间）。如果你没有超重，那么每周的这种有氧健身活动不要超过两次，除非你是一名马拉松选手。

结束了自行车训练，一顿便餐已在恭候着我们。只是进餐前，每个人要先冲个淋浴再做个桑拿，男女分开进行。桑拿期间，我们备有标准的桉树油，还添加了一些中草药，使大家获得进一步的放松。桑拿是一种舒张肺叶和皮肤毛孔以促其呼吸的有效方式。桑拿时的热度，可使全身肌肉得以放松。而且，通常当你无所事事的时候，你就会被迫去掌控自己的头脑。好好地洗个桑拿要花不少时间，所以迫使人们将一切放缓，这是所谓的“留给自己的时间”。在这段时间里，你只需全神贯注于自己的身体和头脑。

洗过桑拿，组员们被带到了一个配备着按摩设施的房间。科尔，我们的专业按摩师，也是一位专业的按摩培训师。他向大家问好，并请大家两人结成一对儿。按摩的第一课是为自己的搭档择取一个好姿势，一个人躺在地上的垫子上，另一

个人坐在他（她）身体旁边。可尔说，有许多不同的按摩方法，不能说哪一个比另一个更好。一次完美的按摩是伴随着灵魂进行的，你的手要去体味另一个人身上的张力。当你按摩时，必须能够感知到对方身体里面正在发生的变化。按摩是玩转能量，是把能量从一个地方挪到另一个地方，在这里加点能量，在那里移除一些能量。一名优秀的按摩师时常闭着双眼，只有双手在跟着能量水平来回游走。

按摩是一项专业，不过眼前，我们得教会大家根据直觉和有限的技术来按摩。做直觉按摩，你需要学会挤压、摇动、擦、拉和推。所有动作都很容易掌握，科尔十五分钟之内就教会了大家。西式按摩不同于亚洲按摩，在前者中，接受按摩的人几乎不穿衣服，而亚洲人按摩时差不多是全副武装。其实，裸露的肌肤更易于实际接触，并把能量从一个人身上传递到另一个人身上。假如按摩者和接受者之间隔着一块毛巾或其他织物，按摩时我们用力就需要更大一些。至于如何利用压力点，因为过于专业，不建议初学者使用，这也是为什么我们采用西式按摩法的缘由，它基本上很容易学，如果温柔又小心的话，夫妻之间也可以彼此练习。

在按摩治疗期间，我建议读者使用香薰精油，这种精油能散发出芬芳的气味，且适合皮肤肌理，易于被皮肤吸收。它的芳香，以及往皮肤内里的渗入，都向接受者传递着一种自己正在康复的感觉，从而放松身心。同时，按摩者和接受者之间的接触，也相互传递了大量的积极能量。对夫妇们来说，按摩可以促进更良好的夫妻关系。我建议大家，花几个小时互相按摩，每个月至少一次，这不仅便于增进和谐与激情，也能互通积极的能量，放松身心。

按摩治疗之后，不建议你再进行高强度的锻炼，也不建议你学习做功课，因为此时身体和大脑都处于低机敏状态。甚至按摩之后开车，都是很危险的。

组员们做完按摩，该吃午饭了，以便重新获取能量，使身心从完全放松的状态中恢复过来。其间，大家看起来感情上更亲近了，餐桌上的气氛全然是积极的，致使日程表上的下一项活动，比平常推迟了一个小时。

下午2点钟，安排的是一场关于吸烟、喝酒及吸毒的讲座。讲座中，我们将特别留意睡眠治疗。由于尼古丁，导致吸烟对人体的伤害。尼古丁扩张血管，因此有更多的血液流经血管，而更多的血流可以为肌肉和大脑携带更多的氧气，其结果就是这个人会更清醒、更活跃。你大概看到过，许多人因为吸烟而体重下降，可当他们停止吸烟时，体重又增加了。既然本书主要讨论睡眠，所以我不会在这

里对吸烟的其他危害展开论述。阅读至此，大约你也明白了，睡觉之前吸烟实在不好，身体和大脑的活化作用会把瞌睡虫儿赶到九霄云外去。

过去曾有人建议，睡觉之前吸烟喝酒会睡得更好。可是，酒精会稀释血液，那么血液就不能把足够的氧气携带至全身各处，这会使人产生一种幻觉（看看醉酒之人的行为，就清楚了），在你奔跑或者爬上海拔很高的山巅时，也会有类似的体验。酒精在血液里的行为就像毒药，在“中毒”时入睡，等于触动了大脑的防御警报系统。大脑会变得活跃起来，并开始组织身体的免疫系统，把酒精排出体外。“中毒”时的睡眠是轻度睡眠，即不会进入第3和第4阶段的睡眠。睡醒之后，大多数人都会产生一种呕吐感，这就是酒精中毒的后果之一，当然也是睡眠无法达到可使身心获得放松净化的应有程度的反应。

入睡之前服用药物，总会或多或少地影响睡眠过程。有些药物能让你的睡眠跳过第1和第2阶段，立即进入第3和第4阶段。从借助药物的睡眠中清醒过来后，人们常感觉头很沉，而且难以集中注意力，保持不了头脑清醒。实际情况是，一切药物对身体来说都是外来物，或者叫闯入者，所以它们总使身体产生某种抵御形式。目前人们还不清楚，为什么身体对非自然的化学物质（比如药物）反应更警觉清醒，而对自然型的攻击（比如细菌或者病毒）却回应以大量的睡眠需求。我强烈建议，接受药物治疗的人一定要阅读药物说明书。倘若有不清楚的地方，一定要问问药剂师，因为对你来说他是专家。永远也不要服用过期药物，否则，成瘾就离你近在咫尺了。

谈到成瘾，不能不提，最容易成瘾的药物之一便是安眠药。大多数人去看医生，是为了解决一个临时性的睡眠节奏问题，然后从医生那里拿到安眠药。人们服用这种药物，经常超过医生原本建议的时间。慢慢地，他们就上了瘾，而医生对此却还一无所知。其实，服用安眠药并不意味着它真的管用，在一段时间之后，很多药物都会失去效力，并由此变成一种所谓“反弹”的效应。随着时间的过去流逝，你需要服用越来越多的药物才能达到跟以前同样的效果。安眠药以多种不同的方式作用于大脑，其中最重要、最明显的问题之一，是使大脑丧失集中注意力的能力，从而引发第二个问题，即抑郁等精神困扰。再者，一个直接可视的后果就是开车能力下降，每年由于服用安眠药而造成的交通事故频频发生。

没事先告知治疗组的成员们，我把谭请来，坐在幕后听了这个讲座。当我请她进入房间，她表示愿意回答我的问题。谭坐在我旁边，离比尔比较远，因为我希望他们会后再碰面。我请谭告诉大家，在她身上曾发生过什么，她是如何在并不真正需要安眠药的情况下对药物上瘾的。

谭开始讲述她的故事。她告诉大家说，她真心实意地爱着比尔，但是当比尔开始产生睡眠紊乱后，他们俩之间的关系却不断地恶化了。由于同睡一张床，对她来说作为伴侣，分开睡是不可想象的，所以在比尔的睡眠问题日益严重时，她的睡眠也开始受到干扰。于是，她去了医院，跟医生说明情况，医生没有给她提供任何合理的建议，而只是给她开了安眠药。起初，这种药物十分见效，然而却使她对药物产生了依赖性，当她不服药的时候，就再也不能入睡了。突然她意识到，安眠药本身已经变成她睡不着觉的原因了。她感到害怕，便跟比尔分开睡，因为她害怕比尔会发现她的问题，并责怪她对药物上瘾。寻求帮助，对抗安眠药物成瘾，对她而言并非什么现实的选择，因为那样意味着，她得向陌生人承认她对自己失去了控制这样一个事实。她得以成长的文化背景，在此时变成了她的负担，她变得抑郁了。在我们的第一次电话交谈中，我就发现了问题，这实际上也救了她的命，因为当时她已经开始产生幻觉，正带着自杀的计划在外面瞎逛，她觉得自己生活得太失败了。

组员们听了她的故事都很震惊。泪水从比尔的脸上淌下来，他感觉难以置信，以至于僵在那儿，不能动弹。他以为，谭离开他是因为他的生活是彻头彻尾的失败。虽然两个人都有亚洲文化背景，但彼此的沟通却非常有限，因此给相互误解提供了诸多乘虚而入并壮大的机会。现在双方都不得不承认，沟通是生活中至关重要的部分。他们两个只有一起努力，才有可能、也才有足够的力量解决他们的问题。事情至此，大家也都懂得了，为了一段关系的延续，沟通是最最重要的环节，哪怕有时候是痛苦的。

另外非常重要的一点是，大家要知道，睡眠紊乱并不会随着安眠药而彻底消失。如果医生处方不当，这些药物甚至会变成其他问题的根源。

看得出，大家需要休息一会儿才能再次回到这个话题上来。尽管休息时间短暂，可大家的情绪却很激昂亢奋。然后，大家回到这里继续前面的话题。不同产品单独使用时的效用，我已经给大家解释过了，那么如果把它们混合起来呢？如

果你既吸烟又喝酒，或者你不但吸烟喝酒，还服用安眠药呢？首先我必须说明一下，这里跟大家所讲的，只是从通常的情况和观点来看。实际操作中，我们要针对每个人具体的健康状况，单独实施治疗。

正如以前说过的那样，吸烟使血管扩张，喝酒使血液稀释，二者混合将使血流增多，但是整体血压会下降，我举个例子来说明这个现象。拿一根小管子，往里面倒入酸奶，你可以看到酸奶流经管子的速度并不快。我再拿一根粗一点的管子，也倒入酸奶，你能看出酸奶流得要快一些，因为它有更多的空间来流动。然后，我让水流过这两根粗细不一的管子，你会发现水在两根管子中流动的速度有多快，你也能很清楚地看出速度上的差异，因为就像酸奶一样，水在两根管子中流动时也有了不同的空间。但是，心脏里的情形又是怎样的呢？面对变稀的血液和由此变粗的血管，心脏必须维持同样水平的压力，因此它必须加速跳动。其结果是心率上升，新陈代谢加快，氧气传输减弱。氧气太少或太多的危险，是有些细胞可能变异成癌症。当然，这只是对一个复杂问题的简单解释，但至少你理解了，当你吸烟喝酒时，自己身体里面正在上演哪一幕。

安眠药主要干扰荷尔蒙的循环，5-羟色胺就是安眠药的进攻对象。血液携带着安眠药中的活性成分，穿过身体和大脑之间的屏障，使药物发挥作用。如果吸了烟、喝了酒，你的身体将出现前面描述过的症状。被稀释了的血液带着药物的毒性，穿过大脑的屏障，这会对大脑产生非常不确定的影响。目前，尚没有哪个化学家能够描述你的大脑对此作出的全部反应，唯一可以肯定的是，此时你并不能够完全地控制自己的大脑。与吸烟喝酒相比较，安眠药物的影响似乎没这么强烈。然而一旦把它们混合在一起，诸如完全丧失注意力，专注程度受损，甚至是短暂性脑缺血发作（transient ischemic attack, TIA）等，这些副作用都可能发生。所以你看，这可不是寻求睡眠的好办法。

在治疗毒品成瘾症的工作中，我发现大多数人由于使用毒品和生活不规律患上了严重的睡眠紊乱。在实施所谓的“冷火鸡法”，即突然停止使用毒品期间，他们根本就无法入睡。以往，这些瘾君子们服用强效催眠药把自己“击昏”，他们的身体已经完全被这些药物麻痹了，他们大脑的状态更像是昏迷而不是睡眠。开始做这项工作的时候，我改变了整个治疗程序，把身体体验放在了首要之位。瘾君子们常常有极端不良的饮食习惯，不断更改的日常程序，不可预知的能量暴

发，和持久的外出“狩猎”的突然行动。他们已经变成了猎人，在猎人的大脑中，能量不断地产出，信号被送往身体的各个部位，全身保持警戒状态，随时准备出击。一个真正的猎人，为了身体能持续地正常运转，会适当保存能量与食物。通常毒品会抑制人们对食物的需求，这对毒品使用者是件危险的事情。所以，当治疗成瘾症患者时，我总是非常仔细地把各类食物放在他们随时随地都可以拿到的地方。同时，我让他们遵循一套体育运动程序，以满足他们内心的猎人心理。这就需要制订一份相当严格的、有规律的行动周期表，每一个周期结束后，我会让他们休息、吃东西。即使是休息，也有一定的时间限制。我们迫使成瘾症患者，在时间和行动上遵守严格的日程安排，所有这些都需付出努力才行。他们的治疗程序与我用于睡眠紊乱症患者的完全不同，这里我之所以向你介绍戒毒的程序，是为了让你认识到如果你对安眠药物上了瘾，那将是何等危险的事情。

讲座结束了，我们休息了一会儿，然后便开始讨论上述所有话题，每个人都必须发表自己的意见。沟通和交换意见，已经成为治疗组全体成员的习惯了。大家在目睹了过去几天里所发生的一切后，明白了生活的问题是普遍存在的，而非个别现象。大多数人曾以为他们的问题是唯一的，没有人面临过跟他们同样的烦恼。他们读过的一些书中谈到，越来越多的人正在遭受困境，他们也收看类似的新闻，但是总以为这些事例距离自己很遥远。现在他们知道了，所有的朋友、家人和爱人也都面临着这样的问题，都需要去解决。但是，为什么有些人能应对自如，而另外一些人却不能呢？

接下来的部分，我将回答这个问题，并向治疗组介绍“认知重构学说”，或者我最好称其为“积极思维学说”。生活中，我们每个人每一天每一秒都面临选择。我们每移动一下，每产生一种情绪，每作出一种反应，都是基于观察、认知和反应的综合结果。

从我们出现在妈妈子宫里的第一秒钟起，观察就开始了。每一个细胞都要遵循在染色体细胞中已编制好的基因指令，每一个基因又包含了一整套有关看起来如何、怎样行使功能、需要做什么的指令程序。最初阶段，细胞仅仅与身体的成长相关。只要没有任何干扰，一个完整的身体（没有缺陷，当然有时候会发生偏差）就会被创造出来，并且变成一个人类的婴儿。在那段时间里，细胞以及随后的大脑会记录下每一下观察、每一分改变。过去，科学家们认为注册基因是不活

跃的，但是之后 20 年的研究证明，基因确实有一个变化活跃（适应）的注册系统。

我们的大脑是以复杂的神经学顺序建立的，左、右脑有各自不同的功能，它们之间的联系很小，却持续不断。信息以双向流动，但是单向总是最关键的。你用五种感官之一来记录某件事情，这些信息被传递到大脑，并与你已经知道的事情作比较——这就是知识的参考，然后你对所记录的事情作出反应。可能对一个复杂的行为，比如跑步、潜水或跳跃，你的反应只是简单的一个“哦”字而已。

正如这里所示，作出某种反应是要在知识参考的基础上，这意味着大脑将行为和观察与已经储存在自己“图书馆”里的资料进行对比。这种知识可能是虚构的——你通过学习而不是自己的亲历得来的，它也可能是真实的，也就是说你通过自己的切身体验学习到的。大脑就像一座图书馆，每一处记忆上都贴着标签，这些标签之一就是关于“积极”或“消极”的分类。标签只是一种临时的记录，你可以通过自身的支配来改变它。多年以来我们发现，大脑把积极或消极一类的标签与感情建立联系。我们还发现，感情被分成了不同的力量等级。每一件登记在案的事情，都会配有一个感情标签。这个感情标签可能会跟着你一辈子，不过就像一般的图书馆一样，标签也可以被修改，然后归入不同的分类里。

打上烙印的标签不但是基于已经产生的感情，而且还基于一个人的性格。性格到底是与生俱来的还是后天形成的，这个问题尚无确切答案，但是我们都清楚它左右着大脑如何记录行为。我们也都知道，为了生存和行使职责，压力是一种我们所必需的情绪。压力也须是短期活跃的，如果压力变成了长期的，它就会影响行为的登记注册过程。这种影响似乎总是消极的，从来就不会是积极的。

上述是关于大脑认知注册理论的简短介绍。在注册过程中，甚至是注册结束以后，对注册过程进行影响也是可能的。不过，问题是怎么影响呢？

重新编程你的大脑就像重写一篇文章，这可并非一个容易的过程，老文章总是更难修改，你得沿着某个固定而实际的方法去做。

- 要做的第一件事情是，把你遇到的每一个消极的文字都改成积极的。
- 以积极的顺序来组织一个句子。
- 用积极导向的思维来迎战过去的每一个问题，换句话说，就像在图书馆里走过一样，让记忆流过大脑，并给它们一一贴上积极的标签。比如说，一个人

遭遇了严重车祸，在事故中伤了右腿，从那以后就失去了右腿的部分功能，这时不要去寻找自己已经不能做的事情，而是看看还有哪些是自己能做的，再想想如何能做得更好。

- 重新编程大脑分成两段，它们同等重要，需要予以同等多的注意力。
- 内部沟通，只关乎你大脑内部正在发生的事情。
- 外部沟通，即你如何对来自身体外部的信息作出反应。这是外来输入信息，你无法控制。

当你专注于内部沟通的时候，你其实是在忙着重新改编你的大脑。为了显示你是如何做这件事情的，我们来玩一下角色扮演。组员们每个人都会分配到一个角色，我递给大家一人一张纸，纸上扼要写着角色的大致性格。表演角色时，面对他人的观察和评论，每个人必须将其内部沟通和外部沟通公之于众，要用语言说出来，用动作演出来。角色扮演过去常被用来让人们自由地表达他人的感情和思想，被扮演的角色要观察和学习内部沟通与外部沟通。每个角色都得被完全理解，表演者要变成角色本身。

我利用角色扮演为“演员们”提供一个机会，使其从各自的现实生活中逃离出来，走进他人的“内在”，变成另外一个人，从而将现实和虚构分离开来。同时，也是一个机会去表达自己所隐藏的情感，并公开对别人作出回应，而不必担心会伤害到对方。表演是交互疗法的最佳形式，我用来治疗患睡眠紊乱症的人，是想找出隐匿着的问题，没有说出来的情感以及肢体上的障碍。记得有一次，一名表演者在整个治疗期间都没有发现其精神或感情困扰，但在角色扮演时，我突然看出他患有肩周炎。睡眠期间，这个病症会引起他难以忍受的疼痛。他可以十分聪明巧妙地隐藏病症，因为日常生活中要是暴露出来的话，他就会丢掉工作。当我发现这是他睡眠紊乱的原因时，我们就有办法医治他了。其后他一直睡得很好。

我为组员们挑选的角色，都是与其个性完全相反的。比尔的角色是寻找油田的冒险家，艾哈迈德的是一位有了特殊发现的科学家，焦恩是需要照顾两个孩子的家庭妇男，简是一名大公司的雇员，帕特里克是慈善机构的经理，托伊是个头脑顽固的石油公司主管，劳拉是以自我为中心的某个有竞争力的石油公司主管，穆罕穆德是工人联合会的头儿，反对政府在农田里开采石油，阿惹恩德是个政治

家，要努力把公众的意见与政府在靠近自然保护区的农田里开采石油的计划统一起来，埃德温是社会工作者，积极参与组织农民反对所有的政府计划，既不信任石油公司也不相信政府。表演的内容是在一大片靠近自然保护区的农田中，建立一个非常有利可图的油田。每个人有 15 分钟的准备时间，表演大约持续 45 分钟。

组员们人手一份任务清单，内容如下：

- 想象自己完全就是要扮演的人，就是那个角色，而不是表演。
- 为你代表的公司或者组织交给你的任务而战。
- 必须始终全神贯注于目标，即达成一项协议。

在迫于压力的情形下，跟他人转换角色来看问题，都属于一种自卫行为。学会转换角色，是一种把自己变为观察者，来取代感情上陷入某个主题的方法。

表演开始了，大家都非常努力地融入自己的角色，但是又感觉把自己想象成某个其他人非常困难。在做每一个动作中，无论是身体上还是精神上，他们仍依赖于自己的个性记忆，他们大脑的知识参考过于自我了。表演期间，所有人都发现，人格分离和思维冲突是难度最大的部分。大家期待着对这次表演做个评估，可我把他们领到了另一个房间，要求他们大声地开门和关门。一个接一个地，大家使劲地、兴奋地撞上门，我让他们牢牢记住这个声音。

这个房间的装修风格属于东方格调，有很多地方可以坐。我们的下一个训练目标，是集中注意力和冥想。这个治疗组并不需要启迪教化之类的东西，我们的中心目标是释放先入为主的成见和令人烦恼的思虑。为了达到这点，我已经将训练内容调整到了最基本的策略。开始之前，我向所有参与者说明了下列要求：

- 以一种轻松的姿势，挺直脊背坐着，并能将其保持一个小时而不会感觉任何不适。
- 把注意力集中在呼吸上，跟随每一次的吸入和呼出，吸入时直至腹部，呼出时跟到嘴唇。
- 默数每一次的呼吸次数，数到十就停下来，不要数到十的倍数。一次呼吸是从空气进入，到腹部，然后呼出到嘴唇。
- 闭上眼睛，忘记四周，相信自己是安全的。
- 不要在一个完全黑暗的房间里冥想，为了观察环境，一些光线是必要的。
- 对有些人来说，燃香有助于集中意念。

冥想是为了放松，释放各种压力因素，将过往的烦心事置之一旁，于是我们另有一些方法可用，如下：

- 一种哼鸣声：发自喉咙或腹腔深处的一种低沉的声调。
- 一句咒语：通常是一句没有明确意思的话，目的在于以此集中精力，摆脱其他念头的束缚和干扰。

冥想的用意，是将发生过的事情关在心门之外。我们用关门声，干脆利落地把一切留在身后，这样就不会再碰到它们了。今天的这一页即将合上，蜂鸣声在房间里回荡着，创造了一种宁静的氛围，参与者们很快感受到了冥想的效力。我提醒他们，每天冥想别超过 10~20 分钟，如果条件允许的话，最好是早晚各 10 分钟。在开始的几个月里，一定不要多于这个时间。冥想之后，娜迪娅带领大家进入“梦之舞”程序，我们每天都坚持练习，好让它变成生活方式的一部分。11 点钟，我们把大家送回睡眠区，并叮嘱他们一定要完成睡眠程序。这一夜被分割成了两部分，我们仅在凌晨 3 点的时候把大家唤醒了一次。

6. 第 6 天 — 寂寞的世界孤独的心，如何改变生活

有时候，生活的确很艰难很残酷。将 CFM 方法应用到日常事务的处理中，借此我们可以学习、理解并掌握周围的人和事，理解内部沟通是如何影响外部沟通的。

早上 6 点钟，起床的广播响了，带着空空瘪瘪的肚子我们去跑步。晨起跑步对身体有很多益处，只是不要跑得太快。在一天的开始阶段，基础代谢需要启动起来，但是极易受从碳水化合物直接到脂肪燃烧这种状态的蒙蔽。过去的几天，我了解到这样一个事实，就是出于各种各样的原因，肥胖会积累成睡眠问题。其中最重要的原因之一是，肥胖不仅是身体上的事，也是精神上的事。体重增加实为一个你慢慢忽略自身变化与状况的过程，这也是需要时间的，不是一天两天就变胖了，尤其当你既不服药也没有什么疾病时，更是如此。体重是几克、几克地增加，而非几千克、几千克地。在生活的每一个阶段，都应该实施自我观察和控制，不过，35 岁以后对自己的体重你要倍加小心。

一些客户知道我还是食品营养补剂方面的专家，所以经常向我讨要一些补充能量、甚至是刺激能量但降低体重的产品。适当的时候，我是一个营养补剂的支

持者，而不是药物的。传统中医、阿育吠陀、同种疗法及许多其他医学实践，都存在使用纯天然药物和补剂的记录。为了达到减肥的效果，很多不同类型的情绪兴奋剂和强代谢剂被广泛应用。这两种产品会改变你体内将碳水化合物与脂肪作为能量的利用方式。如果在早上服用它们，基本上不会对睡眠造成影响，但是在午后较迟一些时候服用的话，则会干扰到睡眠。所以，你最好在服用每种产品之前，先了解清楚产品的成分，询问销售者，最好是向食物专家咨询这个产品如何发挥效用、是否影响睡眠等。俗话说得好，“小心驶得万年船”嘛，谨慎一些，总没有坏处。

晨练应当一点一点开始，先要好好热身。每天的时间，最好是在 30 分钟到 60 分钟之间。在短期内你就能体会到锻炼给身体带来的变化。晨练可以赋予我们一整天比较高的能量水平，你的头脑会更清醒，甚至更敏捷。晨练强度越高，你晚上就睡得越好。强烈建议身体超重的人把锻炼时间分开，即早上 30 分钟、傍晚 30 分钟。如果睡眠不好，那么晚上 8 点以后就不要再做任何剧烈运动了，因为剧烈运动会让身体过度兴奋活跃，这样的荷尔蒙水平是不允许你睡安稳的。

7 点钟用早餐，然后上午我们安排了两个会议，每个持续 45 分钟，主题分别是：

- 孤独
- 噩梦和恐惧

会议一：孤独

孤独对许多人来说是一种重负。年轻的时候，它很容易对付，因为你可以安排许多活动来避免空虚的感觉，比如说去看电影、听音乐会，诸如此类。

那么，孤独是怎样开始的呢？

孤独产生于孤立隔绝。大多数人变得孤独，是由于始终遵循一条固定不变的生活路线。但是，你知道，这个固定的路线是可以打破的。

- 十分有限的外部沟通：他们对沟通的请求响应迟缓，当别人试图接近他们时，他们总不及时地予以回应，甚至对家里人也是如此。就算作出回应，也经常是只讲逻辑条理，有时甚至冷冰冰的，于是别人肯定不愿意再“打扰”他们了。

- 避免参加公共聚会、晚会、节日宴会或其他活动。
- 总是尽可能地待在他们自己安全的环境里。
- 把人或者关系理想化。有些的确存在，其他的基本上都是他们的想象。
- 有些人甚至虚构朋友、爱人和其他关系。
- 对许多人来说，互联网已经成为了唯一通向外部世界的工具。在网络里，他们可以表现出截然不同的性格。
- 由于生活在非真实的想象世界里，当在现实中遭受越来越多的欺骗时，孤立会变得愈加严重。
- 最后变得太过孤立，以致失去了所有的社会关系，不得不忍受着这种彻底孤立的痛苦。

对很多人而言，孤独是情感上的贫乏。他们有梦想，但从来没有得到机会去实现。与男性相比，女性更是这样。

女性在恋爱关系中寻求下列东西：

- 互相信任。
- 需要的时候，一个可以依靠的肩膀。
- 关系和家庭的保护人，或者说安全的保护人。
- 收入和庇护。
- 关注和爱。

男性在恋爱关系中寻求下列东西：

- 她很好看（依据个人品味）。
- 她足够温顺（听取他想要的）。
- 性。
- 让他做他想做的事情。
- 按照他的口味做饭。

如你所见，男性和女性在两性关系中寻求不一样的东西，这也是为什么科学家说“男人来自火星，女人来自金星”，我们虽然共享同一个地球表面，但却生活在不同的行星上。

恋爱开始时，女性总是试图适应男性的需求，因为爱改变了她的性情，去从他身上得到她想要的东西。当男性屈服于她的需求时，她又会逐渐改变自己的个性，直到他能在一定程度上顺从妻子。女性很聪明，不会把男性改变到不可能的地步，然而，当她们所渴望的无法被满足时，她也会得出结论说男人是不可改变的。

在西方文化里，女性可以选择离婚，但并非所有国家、所有社会的女性均可做到这一点，不是所有女性都拥有同等权利的。世界上许多国家的女性，正因其宗教信仰而遭受苦痛，同时也患有严重的睡眠紊乱。这是孤独所表现出来的最可怕的形式，即与你不爱的男人分享你的身体和生活。当然，这也可能发生在男性身上。

现代社会生产着越来越多的单身男女，他们宁可单身，也不愿意与另一个人共度自己的每一天。多数人会选择同性朋友来填补自己的生活，因为许多文化将异性间的接触视为禁忌，这也是约会网站越来越流行的原因。

我们已经看到了孤独的多种表现形式，而所有孤独的人都把自己从精神上孤立起来，其结果之一就是由心烦意乱发展成了睡眠紊乱。我环视了一下治疗组，然后问大家谁对这个话题感兴趣，想谈点自己的看法。

在我讲述期间，托伊一直坐在椅子边上，当我要求大家发表评论时，她“腾”地一下站了起来。她的反应很情绪化，跟以前她谈到自己如何在人群中逐步走向孤独时的反应一样。工作上，为了挣额外的钱，她加额外的班，跑额外长的路。为了家庭，她需要钱，而他们正像寄生虫一样以她为生，要吸光她的钱，榨干她的精力，直到她彻底崩溃。她的孤独是由义务感造成的，她用工作孤立了自己。

比尔说，露宿街头的那段日子里，他也曾试着与别人分享自己的生活，但是似乎没人对他的抱怨感兴趣，好像每个人都有自己的烦心事。在大街上，“一切为了自己”的思想会迫使一个人走向孤独。解决之道，是喝酒喝到不省人事，可当你清醒之际，一切又以原有的速度和真实恢复了原貌。比尔发现，自己喝得越多，就越孤立。通常来说，药物只会让人更孤立自己，而不是更热衷于交际。

穆罕默德每天被支持者、助理和同事们包围着，整天整天地包围着。然而，在他心里，他是为自己的身份和未来的美好愿景而拼搏。甚至说话时他都感觉自己的头像被割裂了开来，一部分敏锐而活跃，另一部分谨慎而孤独。他一直在找人分享自己的个性、疑虑、思想和不确定性，可是身处政界，谁能做到这一点呢？他说的每件事情都可能被人用来反对他，每一分钟他都得小心翼翼，千万别暴露了自己的秘密，甚至在自己家里跟妻子和孩子一起时，他也感到令人绝望的孤独。

一走进学校，阿惹恩德在这个巨大危险的空间里的全然的孤独感就开始了。在学校外面，他是孤单的，可从不觉得孤独，天空中飞翔的鸟儿、图书馆里的书籍、他的花园，以及时不时地与朋友、家人聊聊天，就是他所需的一切陪伴。在学校之外，即使独自一人，他也是幸福的。他的孤独是由无助引起的，是由在危险境域里逐渐增长的独自支撑的感觉引起的。归根结底，他的孤独主要是由恐惧引起的。

埃德温用一个简单的句子开始了他的故事，即他感觉孤独是因为未受到一个公民应有的尊敬。军队中，尊敬是自动给予的。每级军衔的人，当其面都会享有固定数额的尊敬；其后所发生的事情，无人关心。这种尊敬是强加于你的，你自动地使用它。但是，当埃德温走入社会，他才发现尊敬从不是“赠送”的，而是你得每天去赢取。当一个人获得了某一特定人群的尊敬时，对他来说，其他人群就意味着一种挑战了。在军队你知道自己的位置，也不必每天与对手交战，与之相比，日常生活是多么的不一样啊。

最后发言的是简，两个孩子的母亲，身材曼妙，谈吐优雅，内衣商店的经理，是许多异性眼中竞相追求的对象。可简不由自己被追求，因为她是一个母亲，对孩子负有相当多的职责，同时也要对她的商店、客户和供应商负责。她的生活压力重重，身边还总被一群饥渴的男人包围着。男人们主动提出给她这样或那样的好处，似乎他们一个比一个更有利可图，但是简心里很清楚，如果她真的拿了人家的好处，她会给自己和自己的商店惹来无数的麻烦，一旦接受了其中一个需求，就等于拒绝了其他所有的，这只会给她带来损失。简被迫孤独地待在一个热带岛屿上，世界上一切的美好环绕在她周围，触手可及。

对于孤独，能有什么解决办法呢？

首先，我们需要认清孤独或多或少都是个人自己的选择，这种选择是基于人对某一环境的反应，我们可以将其区分为下列反应形式：

- 逃跑：这是当我们企图逃避时所选择的行动。
- 隐藏：我们想保护自己，可还不知道该怎么做，需要对正在发生的事情进行观察。
- 攻击：我们选择面对面的对抗。

这些反应，全部建立在观察（等同于沟通）、感觉和行动（运动）的基础上。孤独经常是其时需要作出决定，或者有太多决定要做，或者情形太复杂以致难以处理的结果。实际上，孤独可以被当作一个人的隐匿之所，你并未逃避某种情形，只是想在采取行动之前多观察一些，你需要更多的时间做准备。

有计划的行动是以期望为根据，这个期望有以往的样本可循，换句话说，你已经见过、读过或者经历过一些类似的事件，现在你想要它以同样的方式发生自己身上，并为此而等待机会。这可能是由依赖性引起的，你过去曾经依赖于某个人，现在你期望一个类似的人走进你的生活。孤独是一种感觉，只有当你要得更多、期望更多的时候，它才会浮出水面；只有当你想念某件事物或者某个人时，它才会涌上心头。由此，你时常感觉自己是那么的不完整。

为了与孤独搏斗，你得开始写下自己的感觉。你正在想念什么？你期待着什么？如果你在想着某一个人，他（她）必须看起来怎样？写的时候，不要对内容加以分析，仅仅是创建一个档案，把自己的所思所想记录下来。下一步是，找一个能够、也愿意谈论他（她）理想的生活方式以及对生活的期望的朋友，把你们的谈论也记下来。如果有条件，跟更多的人一起做这件事，收集更多的数据。最后，把你自己写下的内容与他们告诉你的作比较，看看你对生活的期望和他们的是否相似。通过倾听和与他人对比，你就已经迈出了与孤独斗争的关键的一步，你已经接受了改变。认识到孤独会导致孤立和抑郁，是精神上的一大飞跃。孤独的人经常会演化出抑郁，这是由于在日常生活中缺乏共鸣，缺乏讨论，缺乏对行为的反应以及对事件的评论。听着自己一个人的声音在房间里回荡，怎能不令人压抑？

互联网已经证明，它能在异性聚会、寻找沟通，甚至制造爱情方面，使许许多多的人受益。但是，互联网上的交往需要遵循一套规则，在此我愿意提供给你（我发给每人一张纸，纸上列出的内容如下）：

互联网约会黄金守则：

1. 开始阶段，保持合乎礼仪与常规的通信，不要跳过清晰坦率的自我介绍。相互交换尽可能多的背景信息，但必须记住，当你提供一些信息时，也要收到同类的，保持一种良好的平衡。在个人信息方面不要涉入过多，比如银行账号、信用卡、身份证号码等，因为这些信息可能会被用作其他用途。
2. 如果你们同意继续保持联系，就与互联网伙伴建立沟通的目标。如果不同意，不要争执，请选择放弃，并尽可能地阻止该用户，避免骚扰。
3. 当沟通继续下去时，就可以建立现实的联系，比如获得对方的姓名、地址、电话号码等信息，如果可能的话，包括手机号码（私人电话）。不要忘了寄一张明信片来检验信息的真实性，也检验对方是否回寄给你。可以用匿名号码给对方打个电话。不要相信什么身份证复印件之类的复印文件，因为复印文件很容易造假。
4. 永远不要给对方汇款，哪怕他（她）的故事听起来再真实生动。将其信息转发给他（她）们国家的相关机构，然后删去其联系方式。
5. 使用网络摄像头来检验真实性。但是使用摄像头时，永远不要让所展露的多于所需的。无论对方如何劝说你，都不要暴露自己的裸体！
6. 花时间建立一个共同的目标，比如说见面。如果你是女性，强烈建议你让男方先到你所在的国家或地区来，因为在自己的区域里，你知道如何逃生，

而且更有安全感。第一次见面时，建议你不要离开自己所在的地区，否则有可能卷入性、毒品交易或者其他犯罪活动。

7. 第一次见面期间，只做我在这里所提到的：相见和谈话。永远不要在第一次见面时就跟人上床，即使你万分肯定对方就是你的终生伴侣，也不要这样做。不要相信超过常识的感觉。是你来决定，何时与人上床或者不上床。首先在现实中，更好地认识这个人。永远牢记，计算机只是一个通信工具，无法显示使用者的真实情感，也不能显示其脾气秉性，以及各种稀奇古怪的习惯。

即使在你读完这段之后，我依然想说，互联网无疑是一个可以击碎孤独的非常有用的工具，只要记住上述的基本守则，你就可以避免失望。失望的经历会让你感觉更孤独，毕竟安全比遗憾要好。

当你忍受孤独时，你也是在孤立自己，应采取的第一个行动是踩下孤立进程的刹车。你 cannot 通过互联网来打破孤立，孤立是一个社会事件，必须借助进入社会结构才能打破，小心谨慎地选择这些社会活动很重要。在大多数国家，即使你强烈地渴望异性，也要首先将注意力集中于同性活动，进而打破孤立的循环。以共同的兴趣（比如业余爱好）、共同的目标（比如学校里的美食、洁净的街道）或者思想（比如宗教、哲学等）来选择要参加的活动，自己一个人前往，或者只跟自己很亲近的一个朋友去。去之前互相承诺（或者对自己承诺），到那儿以后，至少要跟一个同性别的陌生人交谈。任何情况下，就算这个活动非常的乏味无聊，也要兑现自己的承诺。

另一种摆脱孤独的方式是，注册去当一名志愿者，可以考虑为老年人或者残疾人工作。要记住，这些人是有家人的，对于急于寻求关系的人来说，你遇到他们家庭成员的机会远远大于你原本想象的。慈善工作经常是一连串社会活动的开始，你会十分惊奇地发现，自己怎么这么快就被拽进了别的社会活动中。这与孤立一样，都好像是滚雪球，不管你往哪个方向滚，总是越滚越大。

我遇到过一些人，由于工作而把自己严重地孤立了起来。他们每星期有 6 天甚至 7 天，都在围绕着一个单调的时间表旋转，即工作日程。如果你单单忙工

作的话，人们来见你就只是为处理那些与工作相关的事。你的个性特点将与工作融为一体，这还会紧跟着波及你的私人生活，于是，工作变成了魔域，变成了与世隔绝。对此，你要做的第一件事是，预定出空闲的日子，不用一整天，刚开始的时候半天就足够了，可以去动物园、图书馆，或者去看电影，总之，把自己的心智从工作中拖曳出来。既然你已经成为了工作狂、工作机器，那就意味着，你必须开始严肃对待这个问题，逐步把自己从工作中解放出来。做完第一件事之后，像前面所提到的那样，去参加各种社会活动，摆脱工作的负担吧。

由对某种关系的期待而引发的孤独，更是一个极大的问题。因为我常去亚洲，我发现在亚洲，这个问题竟比原来预想的严重得多。它需要得到解决，否则会带来愈多的社会问题和政治后果。

让我们从男性和女性两方面来看这个问题。全世界的政治家都呼吁，女性要努力学习，在社会上创造与男性平等的地位。许多女性确实做到了，也证明了她们是非常出色的学习者。在几十年间，有几百万的女性拿到了大学学位，甚至获得了其他的最高学位。一份职业对她们似乎是神圣之至的，使她们付出全部的努力去争取最好的职位。全面的提升与进步令政治家们非常欣慰，因为女性终于变成完全平等的公民了。但是，其中隐含着的副作用渐渐浮出了水面。那些受过高等教育的女性想要嫁给有良好背景男性，而且在彼此的关系中要求平等的权利。那些接触了跨国文化的女性，也为自己树立了理想化的关系目标。可问题是，这些男性在哪里？

多数男性都必须完成交给他们的工作，没有时间接受教育，因为他们不得不努力工作赚钱。在不少国家，男性都是由慈爱的母亲抚养大的，有时母亲甚至会宠坏他们，男性便经常认为女性应该服从男性，家庭里面，女性必须听从男性而不是两者平起平坐，那就更别说让女性当“领导”了。男性的传统家庭地位，一直是收入提供者和领导者。

男性和女性在处理关系的方式上也迥然不同，事实上，这种差异导致了两性之间不可调和的冲突。我发现，有些中等收入的亚洲男性会到国外，比如越南、印度尼西亚、柬埔寨、老挝等东南亚国家，寻觅依照传统规则生活的女性做妻子。但是，在迎娶新娘的同时，这些男性都没有意识到，他们也须担负起照顾新娘全家的职责，这对于许多亚洲男性都是一种经济重负。

而大国所存在的孤独问题，是伴随着出生率降低和老年人口增多产生的。城市的社会结构正在迅速改变，某些领域似乎只归女性“所有”。由此引出的一个政治上的结果是，女性像男性一样到国外寻找伴侣。如果女性在国外成功地找到了丈夫，她会考虑离开自己的国家，到其丈夫身边工作并定居下来。这种变动的主要原因是，法律仍然认为，在婚姻中男女并不平等。女性外嫁，她可以得到签证，然后迁居到对方的国家；但是当男性外娶并想定居到女方的国家时，他几乎不可能得到签证或居留许可，理由仅仅是法律不许可。结果我们看到，更多条件出众的女性，携同其宝贵的知识财富，一起离开了自己的国家。

在老龄化的社会里，我们也看到，越来越多的老年人正陷入孤独的境地。孩子们抽不出时间去看望他们，他们只好跟自己周围的人交流。对他们来说，由于健康状况和活动能力的缘故，依附于周围环境这件事将慢慢变得愈加难以实现。在我从事有关老年人的工作期间，我发现，许多老年人都希望尽快死去，因为他们找不出理由可以在孤独中虚耗时日。

会议二：噩梦和恐惧

噩梦是恐惧呈现于无意识之中。我们大家都做过噩梦，有些人更频繁一些。恐惧源于经历，有时也源于创伤。多数时候，我们能够控制住恐惧并相应地作出反应，但是，总有一些恐惧是我们难以应对的，让我们觉得苦不堪言。在接下来的会议中，我并不想深入描述一般的恐惧，因为恐惧在形式上是无限的，我们将主要专注于对策。我递给组员们每人一张纸，上面列举出了不同的解决方案，让大家去寻找适合自己的办法。

对抗恐惧的方案究竟有哪些呢？

第一阶段：

- 我们需要将注意力集中于恐惧的核心，即一个人什么时候感到害怕。
- 在知道了恐惧的来源后，还要知道它会持续多长时间。
- 在计算恐惧的深度和设计治疗方案的期限时，时间是关键因素。
- 恐惧在一个人心中持续的时间越长，我们就需要越多的时间来医治他。

第二阶段：

- 直接面对恐惧的对象，这种面对面的时间从非常短到逐渐延长。
- 在直面恐惧对象之前，讨论有关恐惧的话题，但是不在谈话中直接触及该话题。
- 直接面对恐惧对象的时刻。
- 让患者回忆并描述恐惧的感觉（感觉如何，作出解释）。

第三阶段：

- 通过锻炼方法建立精神力量，这些方法依赖于恐惧的来源，大多数时候我们采用体育运动。
- 帮助患者创建生活的条理性。
- 针对条理性、体育运动和心智训练，制订短期及长期计划，并持续实施。

读到这里，你大概明白了，很难自己一个人把上面的方案执行下去。你需要支持，也就是一个观测者，他（她）能够把你的答案记录下来，跟你一起评估，一起制订计划，一起检验结果。这个治疗组会在一起呆大约两星期，现在，一个星期已经过去了。我希望你们每人选择一个搭档，跟他（她）在一起，你不会感到有什么感情上的牵连。作为观测者，你需要观察，而且要做到客观。我希望你们用抽签的办法来选择搭档，为第9天关于恐惧的面谈做准备。

第一个问题是，是否每一种形式的恐惧都有一个核心，或者简单点说有一个开始的瞬间？问题比看上去的要难回答。恐惧可能早在分娩那一刻就产生了，虽然人们还不知道是怎么开始的，但是分娩期间引起的恐惧，是恐惧从母亲到孩子的一种转换形式。有些科学家提出，恐惧犹如母亲的文身一样进入孩子的大脑。恐惧的另一种形式，似乎开始于婴儿自身的出生。当孩子第一次面临外部世界时，其印象是如此刻骨铭心，以至于恐惧从此在大脑里打上了烙印。日后的生活中，某些行为仍是这种印象的结果。上述形式的恐惧几乎无法治愈，我们还需深入理解和寻求方案。大多数恐惧源自人生经历，为了找到恐惧的源头，我们要做以前提过的心理调查。关于这一点，我们会在下周进行。

大家目前的任务是在自己过去的经历中搜索一下，看看什么可能是你恐惧的根源。如果它确实影响了你的生活，你必须作些分析，看看这种影响已到达了何

种程度。在下次参加关于恐惧的面谈之前，很有必要先做一番自己搜索。找到了方向甚至根源，将有助于加速恐惧起因以及自身的治愈。

铃声告诉我们晚餐时间到了，大家都该去餐厅了。今天，晚餐是6点钟开始，到7点半才会结束。在这之后，我们要出去散散步，呼吸一下新鲜空气，因为今天待在室内的时间太长了。我们计划步行5公里，走过围绕这个诊所的沙丘。空气很清新，有点冷，大家需要稍微提点速度，以保持身体的温度和活跃状态。走完5公里的时候，娜迪娅加入了进来。我们一回到诊所，她就把大家接过去，让大家跟着她，说要去公园里一个更僻静的地方。娜迪娅为大家安排了所谓的呼喊活动，这个活动真的很好玩。我们让大家彼此间隔15米甚至更多，这要依据天气和相互的关系远近而定，然后给他们一些文字，让他们互相呼喊。在这个活动中，有一点非常重要，那就是要感情充沛、倾尽全力地呼喊出这些文字。喊叫能释放能量，敞开灵魂。当你投入于呼喊的时候，你常常就穿越了精神和情感的重重屏障。这个活动的目的在于，当你意欲战胜困难，并且勇于付诸行动时，给自己一种一定能够做到的感觉。有时候，你必须加倍喊出你的恐惧和情感，以便走向下一个目标。

娜迪娅请大家靠拢一些，然后开始了大笑活动。这一次没有人讲笑话，但是每个人都得笑出声来，笑声必须是创造出来的，不依靠任何滑稽念头。有几个人开始笑了，不过，笑声听起来非常不自然。一个接一个地，大家都试着发出更自然的笑声。当听到别人为笑得更自然而努力发出的声音时，有些人的脸上现出了真正的微笑。接二连三地，大家又笑了起来，最后所有人都开怀大笑，没有什么明确的理由，大家只是觉得真的很好玩而已。后来，想停都停不下来了，大家的笑声变得异常有感染力，甚至连在一旁观看的人都不由自主地汇入了笑的海洋。娜迪娅很高兴，她已经为最后这个晚间程序设置了“闹钟”——“梦之舞”和冥想课程，好把大家及时地拉回来。11点钟，大家被送回了睡眠区。

7. 第7天 — 搏击艺术与沟通

拳击是不折不扣的身体沟通。身体运动和情绪管理，对头脑控制起着十分重要的作用，同时，思想的控制又基于身体的稳定性。那么，如何利用运动来改善情绪的稳定性，进而改善睡眠呢？

接到指令，夜班工作人员全部撤离，不再打断组员们的睡眠。整个晚上，只有简醒了一次去卫生间，后来我们知道那是由于她来例假了。于女性而言，月经期对睡眠模式也同样存在着影响，这个是不能控制的。

第7天是运动的一天。吃过早餐，我们蹬上自行车朝海边骑去。为了确保大家能始终在一起，我们骑得很慢。计划的行程是25公里，当帕特里克听到这个距离后，马上找借口说自己全身都是伤，没法儿骑这么长时间的车。大家很喜欢他不听的抱怨，并开始拿他逗乐儿。出发之前，每个人都“发表”了声明，那就是在整整一天的时间里，谁都不许有任何消极的言论。一边骑车一边交谈，不太容易。有些人骑车时会感觉不是那么舒服自在，所以需要全神贯注。骑自行车出行是荷兰人一个典型的习惯。在荷兰，自行车的数量超过了居民的数量，统计数据表明，每一位居民平均拥有两辆自行车。所以，你可以理解，在这里，自行车运动是睡眠治疗不可或缺的部分，而在其他国家，我们则有其他运动可做。

此次行程的目的地是一家老体育馆，所有权属于我的一个好友。这个体育馆坐落于市中心，地点十分便利，经过了彻底重建，具有50年的拳击传统。当你走进它的时候，其悠久的拳击比赛历史肯定是给你留下的第一印象。在体育馆里，我们只教授拳击、踢拳击和泰拳。组员们一张一张照片地看过去，最后到了酒吧，凯茜小姐在那里张开双臂欢迎我们。

凯茜是个满怀激情的画家，在野生动植物绘画方面有着极其丰富的知识。她的父亲是一位学校拳击训练师，是个只迷恋拳击而情绪多变的人。在他的生活中，只有拳击这么一件事。在那些充实丰富的日子里，他培训各种类型的冠军，而且热衷于教孩子们打拳。拳击使他游遍了世界，也造就了他这个人本身。

拳击尤其是泰拳，影响了我生活的每一个方面（我这里用到的拳击这个词，是包含各种拳击的综合概念，比如英式拳击、泰拳、日本跆拳道等）。在许多人看来，拳击是一种残忍的搏斗，我可不同意这种观点。残忍的搏斗是战争，是街头暴力，是所有会导致无辜的人受到伤害的事情。

而在拳击或者其他形式的搏击艺术中，我们可以学习：

- 尊重
- 训练
- 边界

- 精神
- 身体状况
- 技术视界
- 纪律
- 精确性，敏捷性，耐力和速度

当你走进荷兰的一家体育馆，尤其当它还跟我有关系的话，你肯定会置身于一种非常友好的欢迎氛围中。在这里，运动的方向是快乐、享受和学习。

拳击能为有睡眠问题的人做些什么呢？

拳击能把把你从压力下解放出来，教你专注和疲倦。在一次训练当中，你必须关注许多不同的事情，比如动作、状态、搭档等。通过拳击，你可以更了解自己的内部力量和弱点。拳击真的是一种与自己的搏斗，绝对不是与对手的搏斗。

拳击完全有资格作为个人比赛项目，当然，其中我们总还是需要有一个搭档，不像跑步或者体操，拳击手必须一起训练，才能收到良好的效果。于是，拳击变成了一场两个人之间给予和获取的游戏，变成了一种依赖于速度较慢一方的游戏，并且两个人都要考虑对方的种种可能情况。拳击也不再只是男人的游戏，荷兰的拳击训练班中，大约 40% 的学生是女性，有些学校甚至专为女性开设拳击课。女性拳击在训练和比赛两方面，都已达到一个很高的水平，可以与男性拳击相提并论了。在我的商店里，女性客户的比例已然占到了 30%。1985 年的时候，这个比例还是千分之一，1990 年就达到了 5%，2000 年是 1.3%，时至今日，2010 年是 30%！增长的速度相当惊人。

学习拳击，实为一个学习付出与收获、信任与尊重的过程。“万事开头难”，如果你要练习拳击，那么你的训练伙伴必须信任你，这是一项艰巨的任务。在我的训练课里，伙伴们不会击打对方，更不会击打对方的头部，我们的训练都是有目标的，不是为了比赛，也不是为了自卫，所以绝不容忍带有半点攻击性。

训练从热身开始。在开始实际训练之前，大约要花五分钟的时间来热身。热身过后，开始击打空气。技巧上的训练，从如何站立、如何移动身体以及出拳方式开始。平衡、注意力、呼吸，是需要考虑的三大要素。“抛出去一拳”似乎很容易，如果你自己来做的话，你就会发现，手和眼睛的协调配合远比你想象的要困难。把你的拳头从下巴开始向目标直线移动过去，再以最快的速度返还回来。

这听起来简直太容易了，可是当你做起来的时候，会发现真的并非那么简单。身体的协调能力是我们必须建立的，在我们能自如地指挥自己的身体之后，再来支配我们的头脑，会更容易一些。

如同许多其他的体育运动一样，拳击也是以头脑控制身体的游戏。搏击艺术的积极影响，在于培养自信，建立内心强大的力量感和防御体系。即使目标与列出的这些无关，实际训练时，上述优点也会无意中突然出现在你的脑海。训练是建立在非暴力、专心和身体的协调性等特定规则上的。我的课上，我给学员们的第一个指令就是，每个人都必须完全地信任自己的搭档，而作为搭档，则要对两人之间发生的任何事情负全部责任。两个人的任务都是，防止发生伤害，保证愉快地、最大限度地获取训练效果。

拳击还是张力和放松的游戏，是对肌肉和运动加以控制，因为多数人的爆发力都有限。肌肉的协调性要用到大脑的不同部分，我的多数训练都是基于大脑的认知发展的，换句话说，在身体进行运动的同时，大脑也在接受锻炼。其背后的指导思想是，大多数人不会同等程度地使用左右半脑，这会引起大脑某些部位发育不全。以持续不断的运动来刺激大脑的所有区域，将大大促进左右半脑之间的交互作用和信息传输。

在锻炼身体时，为什么要训练大脑呢？因为这期间，大脑要使用与训练相关的所有知识，以便将所有的动作协调起来，这会刺激身体产生化学反应。当我们进行各种各样的运动时，肌肉的爆发力部分会通过制造神经递素来投入战斗。这些神经递素是很小的化学物质，从一个神经元移动到另一个神经元。在移动的过程中，它们还会留下踪迹，这些留下的踪迹又会产生附带的刺激作用，其一就是荷尔蒙的分泌，而这些荷尔蒙均与身体的复原、成长和放松相关联。练习拳击时，你需要把它看做是一项张力、力量与放松肌肉系统的完美组合。

在我的训练课上，我常对训练动作进行编排，并让学员们记住，他们来这儿训练不是为了练成参赛选手。他们要喜爱这项训练，只有喜爱了，训练才会令你释放能量、情感和张力，每次训练都必须以此组合为目标。搏斗的形象往往刺激潜在的情感，比如安全感或不安全感、个性问题、关系问题等。多年以来，我一直运用自己的训练方法，成功治疗了成瘾症患者，他们的年龄从14岁到28岁，

乃至 30 岁以上。针对这两个年龄组的人，技术方面需要采用不同的训练方法，但是在综合训练上却是一样的。

一般说来，人们在经过训练后会有更好的睡眠，可以说是运动改善了睡眠。不过，也并不总是这样，我有足够的例子说明，有些人每天都训练，但却睡不好。每个人都有自己的训练极限，你的身体只能处理有限的训练，如果训练量超过了身体的处理限度，你就会因“训练过度”而无法安眠。过度训练后，肌肉系统不能再放松和恢复，而是进入了“极度紧张状态”，这种紧张状态会促使肌肉受损，并将产生的废物排入血液，进而造成睡眠失调。

拳击是一项能让你避免“极其紧张状态”的绝佳运动，因为它混合了力量与灵活性，再加上神经水平上的能力提升，更促成了通过拳击训练来抵抗睡眠紊乱的可能性。

拳击训练课总共一个半小时，中间休息 30 分钟，可以喝点水，补充点低热量食物。课后我们吃了一顿较晚的午餐，由凯茜准备的。凯茜在拳击场外的角色经常被低估，当我训练学生时，她负责照顾那些感觉疲惫、受了轻伤、失去动力或需要休息的人。这可从来都不是一项被动的工作，恰恰相反，实为不可或缺的角色，只是常常被人们忽视。凯茜还负责提供健康平衡的饮食，包括零食和正餐。

课后我们做了个简短的冥想，一方面对刚才的拳击课进行回顾，另一方面也让身体获得最大程度的放松。对大多数组员来说，拳击是一种全新的体验。有些人显露出了隐藏着的天分，托伊就踢得非常好，既从容，又相当狂热。看到她的表现，连埃德温也都大吃一惊。光彩重新闪现在了托伊的眼睛里，她感觉自己的身体又活了，泰国人的血统回到了她的生命中。

稍事休整并恢复平静后，大家坐下来开始讨论训练的好处。所有人都同意这很好玩，但也确实令人疲乏不堪。他们觉得实在难以想象，我竟然曾经这样一周训练五天，一天两次，每次两小时，怎么能做得到啊？我解释说，只要专注于一个目标，你就能学会把身体和头脑协调地配合起来。

下午早些时候，我们骑车回诊所，一股清新的风从背后吹来，给了我们想要的速度，我们风一般地驶过沙丘，边骑边享受着清风，欣赏着沿途美丽的风景。

吃过晚餐，我们就地开会，这次会议的主题是——梦。我们需要做梦来保持心智健全和生活美好吗？

大家围坐成一圈，我请每个人讲述一个自己关于梦的故事。以前做过梦吗？是什么样的梦？相信梦的预言吗？

简要求第一个讲她的故事，她对这个话题是真的很有趣。她说，她的观点是梦经常会变成现实。她的梦总给她一种预言未来的感觉，她经常做一个十分特别的梦。梦里，她正走在街上，寻找着某个人，她看见许多人走过去。在很远处的云层中，她望见一个人在盯着她看。她越往靠近他的地方走，他就越朝远处移动，她从来也没能接近那个人，实际上，她也从来没能看清楚那个人是男还是女。这个梦持续的时间并不长，但是却经常出现。

艾哈迈德梦到过神圣的麦加之行。他绕着一块黑石头走啊走啊，绕了一圈又一圈，似乎永远也找不到一条走出去的路。突然，他回到了他睡觉的那个帐篷里，他闻到了室友脚丫子的味道，又脏又湿的衣服的味道。然后他看见自己在排队，等着坐飞机回家，但是飞机却没飞多高，便又下来了。他肯定飞机要出事了，然后就醒了。这个梦他做了很多次。

帕特里克正驾驶着一辆大汽车，车里载着许多女孩子。但是，就算他把油门踩到底，车子仍然走得很慢，好像不管他怎么做，都无法让车子加速。他每次看一眼汽油表，再回头看一眼车里，就会有一个女孩子不见了。突然他决定踩刹车，最后一个女孩子从他的头顶飞了过去，就在要撞上挡风玻璃的刹那，她也不见了，只剩下他一个人。车窗外一片漆黑，还下着雨，车里很舒服，也很温暖。当他的脚再次踩下去的时候，车子跳了起来，以快得令人难以置信的速度飞驰出去。他用尽所有的力气转动车轮，直到一个急转弯……梦境总是到此为止。

托伊发现自己正在医院的大厅里，这个大厅似乎没有边界也没有墙。所有的座位都被某种没有脸的生物占据着，他们看起来也不像是有生命的。她跑进电梯，电梯以令人目眩的速度往上升，在她要去的那一层笨重地停下来。门开了，一个巨大的空间呈现在她面前，她不敢走出去，因为看不见地面。她听到了病人的哭声和汽车在走廊的砖地上疾驰的声音，她感到非常无助，就醒了。

焦恩听到了电话铃声、人群奔跑的声音，还有喊叫声，但却看不见任何东西，只有雾蒙蒙的一片。他努力从椅子上站起来，可他好像被粘在椅子上了。突然周围环境全变了，变成了某个热带岛屿的海滩，阳光明媚。他躺在沙滩上，有个女人躺在他近旁，每次他试图碰她一下，她就往远处移开一点。他试烦了，于是把

整个身体向她压过去，却感到自己掉进了无底的深渊。往下坠落的时候，他看到一件长袍，就抓住了它。黑暗中他挥动着这件长袍，他看见前面远方有灯光，便朝着灯光全速地挥舞长袍。然后他就站在了一户点着灯的明亮的公寓门口，公寓里面看起来很陌生，他努力地想要认出它来，但这时他必须要上厕所。

穆罕默德站在一群人面前，等着演讲。他前面的那位发言者赢得了大量的欢呼声，人们似乎很高兴听他演说。现在轮到穆罕默德了，在张嘴开始说话时，他意识到人们很沉默，他还看见有些人正在走开。他试图把他们叫回来，但是他发不出一点儿声音，演说就卡在他的喉咙里，他越努力喊话，发出的声音越小。人们纷纷离去，当他转过头往后看的时候，有人正在拆掉舞台，只剩下他和椅子挂在空中。他摔倒在地板上，坠落的过程似乎延续了好几年。他感到非常孤独和悲哀，满身大汗地醒了过来。

阿惹恩德独自坐在摆满书的图书馆里，这些图书浩如洪流，没有尽头，阿惹恩德被他们无声的窃窃私语包围着。他们绕着他一边走，一边讲述自己的故事。阿惹恩德试图记录下他们说的每件事情，但是却跟不上他们的速度。桌边一只看不见的手，给他端来了饮料，都是温热的。当他喝下去之后，另一只手又把杯子添满了，他感到很高兴。突然前门晃动着打开了，一群孩子吵闹喊叫着闯了进来，他们开始撕书架上的书。阿惹恩德高声喊他们停下来、出去，但是他们根本不听，继续搞破坏。阿惹恩德朝他们跑过去，并想击中第一个孩子，可是他滑倒了，他不是滑倒在地板上，而是滑倒后穿过地板继续往下坠。他看到许多东西掠过了他，而他什么也没抓住以阻止自己继续往下掉。

埃德温正在沙漠里，跟一个旅的人一起行军。人们兴高采烈地唱着歌，可埃德温看着他们走过去，却再也赶不上他们了。他眼见他们从他面前走过，慢慢地消失在了地平线上，他感到绝望和愤怒。他把怒气都撒在了他的长官身上，因为他的长官拒绝让他光荣地死去。他试着继续走下去，但发现自己衣衫褴褛地徘徊在一个穷乡僻壤的街道上，所有的建筑都又黑又脏，到处是垃圾，他看见每扇窗户后面都有恐怖的事物在活动。他一边走一边看，心里很惶恐，就醒了过来。

比尔的梦几个月来都是一样的，他发现自己的海上，不远处有一个人正朝着远离他的方向游去。比尔游向那个人，但是他游得越努力，他们之间的距离就越大。这样的梦境整晚持续着，直到他感觉急于上厕所而醒来。

梦是潜意识的信使，它们能否预言未来，人们尚不知晓。我们也不能说，它们反映了我们的经历或思想。大多数的梦是由如下成分构成的：

- 往事的成分
- 经验体会的成分
- 恐惧或者欢乐的成分
- 距离的成分
- 赞誉的成分
- 某个目的地或者某个地方的成分

有些成分直接剥夺了意识，完全由潜意识的内容所填充。恐惧则是建立在羞耻、侮辱，或者完全被孤立的基础上的。

梦对我们有用吗？我想，梦是一些非常有益的信息组成的信息流。要分析一个梦境，难度相当大，因为梦发生在睡眠周期的 REM 阶段和第 2 阶段，我们对这两个阶段并没有足够的记忆。在我们穿过第 3 阶段和第 4 阶段的睡眠时，多数记忆都被删除掉了。有人认为，梦发生在超级现实（hyper reality）里——一个我们能够经历三维世界的事情、但不必卷入其中的地方。它就像玩视频游戏，你既是玩家，同时也是观察者。

梦是非常有意思的，因为我们可以从不断重复的梦里抽掉事实。据我们所知，每个人都有这种重复做同一个梦的经历，有的人甚至重复不止一次。恐惧和欢乐让人们更多地梦到现实，创伤使人们的梦在短期内呈现抑郁的模式，但随着时间的流逝，其内容会慢慢地被抑制下去。如果我们知道如何管理梦的内容，那么梦作为精神创伤疗法的一部分，也许会极其成功。

在很多梦里，我们梦到自己往下掉。这种坠落经常是掉进一处无底的深渊，这与睡眠阶段的转换有直接关联。研究发现，当睡眠从第 3 阶段转入第 4 阶段的时候，感觉就是像突然坠落一样。这种坠落感源于大脑的不同脑波长，在每一个睡眠阶段，大脑都发出不同的脑波。不同脑波的发现是睡眠研究的一项重大突破，不过奇怪的是，睡眠研究者们对梦依旧持怀疑态度。

我们能影响梦吗？答案是肯定的。当你心情郁闷、思想消沉的时候，你的梦会充满消极的形象与情绪。反之，积极的思想和印象，对梦的内容确实有着积极的影响。

其他对梦能产生影响的事物，包括仿真产品、酒精、不易消化的食物、烟草和激烈的情绪。这些事物或情绪会影响梦的深度和时间长度，有时甚至直接影响梦的内容。在上床之前喝了过多的酒，你就会时常梦到水和上厕所，以及看起来没有边际的空间，比如没有尽头的走廊、无边的大厅等，显示出一种无望的感觉。这种感觉显然是想说明事物太大了，你没办法处理。我请组员们留意自己的梦，可能的话，把梦的内容记录下来。然后，我结束了今天的会议。

8.第8天 — 设计更好的睡眠生活

创建一种良好舒适的睡眠环境，其重要性自不待言。在本章里，我们将对此提供一些建议。

夜晚平稳地过去了，多数人至少睡了五个小时，令人筋疲力尽的训练使大家的头脑异常疲乏。早餐时有些人说，他们整个晚上都在想怎样把各种运动组合起来，这似乎不难做到，可他们的身体却不听使唤。当我给组员们做示范时，那些动作看起来都很简单灵活，但实际做起来却不是那么回事，往往难以把握，更何况身体是有弹性的。托伊坐在桌边，笑容满面。她告诉大家，她特别开心，因为这是几个月以来，第一次睡得那么好。

已经过去一个星期了，我们在大多数组员身上见到了结果。那些真正参与且投入的人获得的效果最好，像帕特里克、焦恩这些人，总是试图逃避活动，要不就是站在一旁，还不停地抱怨活动内容不好，于是治疗效果便没那么理想。之后即将到来的几天，我们称为“自我工作日”。活动计划是参与者们自己设计一种全新的生活方式，这听起来蛮容易的，但是，要设计一种不用外力就能持续很多年，并被周围人所接受的生活方式，却是一件涉及安全的工作。今天我们关注的焦点，是写下有关一个人生活的所有方面。

设计一种新的生活方式，应从分析目前的生活方式开始。生活方式，可被裁分成习惯、饮食、运动、工作、环境、住房、伴侣、关系、气候以及宗教。生活中，每个人都有要优先考虑的事情，有些人把吸烟放在首位，另一些人则更喜欢美食或者运动。我们的第一个步骤，就是写下所有需要优先考虑的事情，这依然是一个看起来容易，操作起来艰难的事情。某件事物能在我们的生活里占据优先地位，总要历经一个缓慢的过程。此外，还应认识到，我们往往纵容一些坏习惯，

赋予它们优先权，去做一些正常情况下你会拒绝做的事情。现在，你受制于睡眠紊乱，而你希望阻止它。

每个人每天至少有五件事情要优先考虑。起床之后，一个人会喝咖啡，吃早餐，穿衣服，准备出门，并最终走出家门。其间，先做哪件事，经常变成完全受潜意识控制的反射行为。如果让潜意识逐步操控我们的生活，我们就会发现，太多的事情根本无法改变。睡眠同样构建在反射作用之上。小时候，大人们会训练我们按时上床，上床之前按照程序完成一些事情，然后睡觉。这个程序常依个人不同的优先权而变化，我觉得，最好拿它跟计算机程序对比一下。当程序写完并经过测试后，它便能平稳地运行，然后我们把装有程序的电脑与互联网相连，这个程序会收到干扰内部系统运行的外部信息，假如该信息包含病毒，系统当然会遭受感染并出现错误。

生活方式，由反射作用和可支配的习惯组成。有人说他们不能吃早餐，因为吃了早餐会生病，早上吃东西让他们产生恶心的感觉。对孕妇而言，早上出现反胃的情况是源于荷尔蒙的变化；对其他人来说，早上感到恶心是一种自我暗示的反射作用，换句话说它是一种学来的体验。所以，很有必要把所有学来的反射作用都罗列出来。针对存在睡眠紊乱的人，我们要抽出一天的时间，从这些学来的反射作用中，找出哪一个是睡眠问题的罪魁祸首。

最普遍的反射作用有：

- “上床时间”综合征：从孩童时代起，很多人就患上了这种“上床时间”综合征，他们找寻各种借口逃避上床。如果父母就此屈服，让孩子达到了目的，孩子就会形成一种对上床的反射作用。于是他（她）每天都抗争，每天都赢得想要的时间。

- “我睡不着”综合征：当临近睡觉时间时，一个人自动地（智力上的反射作用）告诉自己说，是该睡觉了，可我就是睡不着。

- 卧室反射作用：不少人一走进卧室，就完全清醒了。对他们来说，卧室不是放松的地方，而是用来做其他事情的。有人在卧室里工作，有人看电视，有人学习。他们使用卧室的目的与睡眠无关，却把卧室与清醒联系在了一起。

- “我要上厕所”综合征：人年纪大了，膀胱似乎就演变出一种敏感性反射作用。这种敏感性反射作用并不以膀胱的容量为依据，而是膀胱测量其内容物

的方式。年轻的时候，膀胱比较有弹性，因此能盛放较多的液体。当年纪大了之后，里面的液体好像总过早触动其告警系统。如果平躺在床上，大问题就来了。因为这个姿势使膀胱更敏感，尿液会碰到膀胱的“门卫”，而且似乎强烈地刺激它，以致形成半夜上厕所的反射作用。这种反射会很强劲，直至这个人醒过来。为避免这个问题，上床之前就要少喝水。建议上床前3到4个小时之内最好不喝水。如果你能把自己的身体调整到位，晚上自会拥有优质的睡眠。

● “我很饿”综合征：有些人，主要是男性，会在半夜饿醒。这种饥饿感甚为强烈，要是不吃点什么的话，肚子都可能饿疼。这种综合征倒不难医治，只需晚上多吃点富含蛋白质的食物，少吃点碳水化合物的就行。对于有的人，可能需要多吃点富含脂肪的食物，比如鱼类脂肪。要调整身体，就得相信改变食物所带来的功效。

● 睡眠是浪费时间：的确有人认为睡眠是浪费时间，他们尽力让自己睡得少，并以各种理由减少睡眠。如此，就会形成“睡眠不是什么好东西”的反射作用。这种反射的力度，将随着时间而增长。

● 睡眠是思考的时间：有些人上床就是为了思考过去的事情，他们把所有注意力都放在了问题和解释问题上，头脑中纠缠着各种可能的现实，各类念头混合在一起，占据了整个大脑。

对渴望优质睡眠的人来说，上述与睡眠有关的反射作用都不可取。要想给自己的身体重新编程，首先必须意识到这些问题的存在。多数人都不懂得控制自己的习惯，更别说控制反射作用这样的体内自动反应系统了。正如以前提到过的，对生活方式进行分析是件需要仔细对待的事情。我要求组员们坐到电脑跟前，或者打开笔记本，把至少一星期内的每个时刻都写下来，特别要注意那些他们认为很正常的行为。每个人只能坐在那儿持续写45分钟，然后起来到花园里或者别的地方走一走，休息15分钟。久坐不动会消耗人的注意力，使其无法再集中于论题。

夜幕降临了，晚餐时间也过了，静谧深思的氛围笼罩着大家，每个人都全神贯注于自己的日常生活。玛丽，一位心理学家，来到现场准备回答大家的问题。

她引导大家对问题进行逐一的自我反省，帮助他们回忆并记录。晚上 8 点钟的时候，娜迪娅进来带领大家做必要的晚间运动。

今天她给大家准备了两个新项目，如下：

● **幽灵步法：**一种不发出任何声音的、非常独特的步行方法，动作涉及四个方向，需要身体上的平衡和控制。

● **梦之旋：**这是一种舞蹈，起源于土耳其的民间传说。舞者以自身为轴心旋转不止，却不会眩晕，并随之进入冥想状态。

要掌握这两种运动，需要在缓慢的节奏下训练好几个小时。

11:30，到睡觉时间了，大家又一起开始了“梦之舞”的睡眠程序。

9. 第 9 天 — 重新思考生活

这部分，我们将重新思考过去的生活事件，比如住房、关系、感觉、反应、与别人和与自己的沟通等。在这里，我们为读者提供一面反光镜。

昨天，组员们都写下了自己目前的生活方式，并作了分析。今天早餐以后，我们花了大约一个小时的时间做运动，其中一部分人在体育馆做强化运动，一部分人跟随娜迪娅出去跑步。接下来，我们开始生活方式设计的第一次练习。

要设计一种崭新的生活方式，大多数人会详尽地勾勒出某种理想化的未来。从现实的角度看，我们大家都知道，你不可能彻底改变你的生活，日常生活受着许多固定因素的影响。这些固定因素，昨天大家已经列举出来了。简而言之，我将它们追忆如下：

- 住房
- 工作
- 与家人、爱人和朋友的关系
- 长期义务（孩子上学、贷款偿还、已购房产等）
- 短期责任（组织一次聚会、带某人去某个地方等）

对大多数人来说，一夜之间就把上述因素全部更改，那简直是痴人说梦。不过，为了使新的生活方式避免重蹈覆辙，我们仍然要在新计划中给上述每个条目一个位置，局部调整还是必需的。

在分析住房情况之前，我们先拿张纸，提前列出一些问题，并评估一下它们的影响（积极影响/消极影响）。

- 房子的位置好吗？
 - 夜晚的噪声状况如何？
 - 街灯照进屋内的光线有多少？
 - 邻居安全可靠吗？
 - 交通便利吗？
- 房子的结构好吗？
 - 房子的结构设计合理吗？
 - 屋内足够干燥吗？
 - 新鲜空气充足吗？
 - 若在黑暗中活动的话，你能获取足够的光线吗？
 - 晚上你的卧室干净整洁吗？光线足够暗吗？
 - 在卧室里，你能闻到厨房食物的气味或者其他气味吗？
- 你对房子本身的感觉怎么样？
 - 在屋里你感觉安全吗？
 - 它给你家的感觉吗？
 - 你很喜欢屋里的装饰吗？
 - 在家时你能放松下来吗？

认真分析了居住情况之后，继续评估你的工作。对很多人而言，居住的状况很难有所改变。但工作则是另外一种情形，这一点值得庆幸。在这个世界上，并非许多人都得绑在一份工作上，尤其当你无须为任何雇主效力时。由于我自己给自己当老板，所以我知道私有企业是情况不同的。如果你想为了健康而尽力改变自己生活的话，那就需要好好回答下面的问题：

- 你对现在的工作满意吗？
 - 职位的工作内容
 - 职位本身
- 你对工作环境感觉满意吗？

- 建筑物
- 同事

倘若你的答复不是积极的，你就应该考虑作出改变。有时候，这种改变是换一份工作，有时候只是换一下职位。要是都不容易办到的话，那就想想哪个是优先级。

人际关系总有压力和问题相伴左右，特别对某些人来说，人际关系实在太过复杂，常常是烦恼的源泉。不过，你的烦恼真值得你思考个不停吗？你是不是限制了自己对于人际关系的想法？要理解并把握住这个情形，请回答下列问题：

● 这是一段 24/7（每天 24 小时，一周 7 天）的关系吗？也就是说，你跟这个人在生活的每个方面都牵连在一起吗？

● 这个人跟你有多亲近？把这个问题分成下列几方面来分析：

- 爱的关系：你的伴侣或恋人，跟你在身体和精神上有关系的人。
- 家庭关系：你的孩子、父母、兄弟、姐妹、近亲、亲戚、远亲。
- 工作中的人：这里，级别关系非常重要。级别越高你越需要服从，对于雇员，这是合情合理的结果。你必须忍受这一点，因为接受命令或与管理层意见不一致时，问题越多，你的感觉就越不好。
- 一起玩乐、运动或者做其他娱乐活动的朋友。
- 认识的人：网友、邻居及其他你并不经常联系的人。

为了减少压力，你应该对人进行分类。之后会发现，跟你关系不是很近的人经常是大多数问题的根源。要记住，工作中的人仅仅是为了工作，你跟他们走得越近，你就越难把自己的个人生活与工作分开。在许多亚洲国家，人们喜欢追求日本的那种“一个公司、一个文化体系”的模式。可你有没有想过，日本的公司职员、学校里的孩子和大学生中的自杀人数？

在我的治疗课程中，无论何种场合，我都会告诉大家，下班了就回家，把工作留在它该在的地方，即工作单位。当你关上办公室的门时，也要同时放下工作负担。把工作带回家不是什么好事，于身于心均无益处。

当你去上班的时候，身体的化学系统会为一整天的工作做好准备，你的身体就位了，头脑也就位了。但是下班后，如果身体被头脑胁迫着继续工作的话，体内会产生与压力相关的化学物质，致使身体“过热”，直至最后崩溃。

人际关系中，你需要计算距离，我习惯拿这种计算与拳击相比较。当拳击手想要击打对方时，他总是小心地计算自己与对方之间的距离，计算失误的话他会打空，计算严重错误的话可能还会受伤。只有合适的距离能带来理想的结果。这在人际交往中也是一样，仅有一部分人被允许走进你的可接触范围（包括身体上和精神上的可接触），你得学会对大多数人保持精神上的距离。精神距离能让你专心于自我防御，并在必要的情况下，给你时间实施进攻。

市场营销中，我们有“二八”规则，即 20%的产品创造了 80%的利润。你也可以把这个黄金规则用在人际关系上，很快就能看出，20%你认识的人占据了 80%的时间。要确认麻烦出自哪儿，你需要认清谁属于那 20%，把他们列出来，评估一下你与他们的关系质量，再重新考虑这是否值得你付出努力。

在各种关系中，爱是一个棘手的因素，它不可预见，不可控制，而且绝对是不可数的。不过，其价值还是可估量的。多数人认为，一整段关系中爱的质量始终相等，其实不然。爱，是分不同阶段的。我在这里提一下恋人之间的爱：

- 坠入情网：这是一段关系自我点火的时刻。要记住，坠入情网并不总是双向的，它经常是单方向的！

- 恋爱阶段：关系进入计划阶段，两个人开始一起规划未来。

- 爱成为接纳：爱情之火烧过去了，双方成为彼此个性中不可或缺的一个组成部分，都把对方认同为自己，即所谓“我们”阶段。

- 分离阶段：爱变成了麻烦，其中一人或者两个人都开始寻觅个人兴趣。如果两个人能够理性地达成一致，他们仍可以相守一生而不致互相伤害。可要是他们开始把个人需要摆在关系之前的话，这段关系就会以离婚，甚至更可怕的斗争形式宣告结束。

毫无疑问，无论哪个方面，爱与睡眠都相互纠缠在一起。为了理解这种作用，让我们回到记忆和感觉中去，分析一下爱如何影响了我们过去的的生活。爱的感觉被认为是一种积极的能量，如果用作正当目的，它会是持续积极的。然而，多数

人把爱与期望联系在一起。使爱转变成消极能量的真正原因，并非爱本身，而是对爱的期望和带有期望的那个人。

这里需要澄清一下，爱本身只会是积极的。爱的对立面是我们已经学会了的恨，不过，恨不只是爱的对立面，它还是经历、期望和没有得到回报的爱的混合物。期望从来就不是 100% 的积极能量，其原因在于，对方不可能满足你的期望，因为对方也活在他（她）自己的期望中，两份期望不可能 100% 的吻合。如果你懂得，最多能指望对方满足你 80% 的期望，你就能拥有最理想的关系了。在一般的关系中，期望或现实的结果是大约 30%~50%。低于这个数值，我们便可以认为，这份爱不过是一闪亮或是性驱动而已。利用这一简单的计算可知，爱已经限制了满足你期望的可能性。了解了这一点，你就能够把自己跟过多的期望与可能的失望分离开，避免自己失去良好的睡眠。

治疗组的每个成员，都必须写下自己对爱人的期望，以及爱人是否满足了他们。帕特里克想不起来任何人曾经满足过他的期望，他只好更多地专注于他对对方的期望。下午他发现，他根本不想建立任何长久的关系，所以，他一直以一种破坏性的方式来寻求关系。他唯一的爱就是他的工作，与女人的关系仅仅用来满足身体的需要，而没有丝毫精神上的约束。同时他也发现，小时候他得到的爱是那么多，以至于足够他用来度过余生。他的童年非常幸福，为此，他至今都很感激他的父母。对他来说，爱全部投注在父母的安康幸福上了，没有空间再给其他人。这层理解，使他从一定要寻觅伴侣和找到真爱的重负下解脱了出来。他对此的期望是零，这给了他莫大的安慰。

托伊发现，她一直在寻求一种能够解放她的关系。在深入思考的时候，她下意识地转向了埃德温，而埃德温也扭过身子，让他的双肩直接面对她，以此作出了回应。不用说一个字，他们俩都清晰地表露了这份无言的选择。休息的时候，他们互相寻找对方的陪伴，自如地讨论各种话题，而这是违反最初签署的协议的，因为那时候大家都不希望向公众披露私人信息。

下午 3 点，大家集中到一起参加会议，我们要讨论最后两天的主要任务：

- 按照自己现在生活的样子写下当前的生活方式。
- 未来能促进睡眠的生活方式。

大家都体会到，生活方式其实不是基于那些易识别的粗线条的事物，而是基于隐藏在日常生活里的小细节，这些小细节可能就决定着睡眠的质量。睡眠紊乱是由某个人的一句评论，某种食物，忆起某件往事发生的场景或曾引起的恐惧等，诸如此类的小细节触发的。我们用一种气压计测量每个人当天的“精神天气”。这个小仪器高度敏感，只要你的基础张力稍高，就会使它发生摆动。

回过头来，再阅读自己写下的生活方式，组员们大多急于知道他们还有什么事必须改变。因为，自从出现睡眠紊乱问题以来，他们的生活已经发生了那么多的变化，以致都忘了自己以前的生活是什么样子了。我们要找出那些变化，把它们从当前的生活方式中去掉，以便挖出问题的源头。每一处细小的调整，哪怕是微妙的改变，也要找出来予以歼灭。碰巧的是，几乎所有人都需回到他们 20 来岁的时候。在那个阶段，他们睡得可真好啊。

那个年龄之后，很多事情都不一样了，正是这些改变将决定我们对如何走上睡眠紊乱道路的理解。所以，我们必须找出那些突变，那些或大或小地影响了我们言行举止和睡眠的事件。在第 8 天，我们已经尝试着这样做了。现在，我们要把大家记录的内容收集到一起，看看如何抵御这些变化，特别是在新的生活方式中。

下午 6 点钟，我们用过晚餐，需要休息一下。过去两天，做的都是心理分析，太过沉重。多数人不擅长，也不习惯研究自己，因为，深挖自己，并面对那些已遗忘多年或再不愿记起的事情是很困难的。然而，要找到自己身体和头脑之间发生冲突的原因，进行自我分析却又是必需的。

晚饭后，拉莫娜来给我们上了一堂瑜伽课，以改善消化，释放过去几天的压力。大多数人在挖掘了自己的过去，面对已经遗忘的境况之后，情绪比较低落。有的人根本睡不着了，开始整晚研究自己写的东西，并感觉压力很大，好像这是一件必须不惜一切代价完成的事情。拉莫娜解释说，冥想和放松训练不是睡眠紊乱的答案，它们只是这个复杂系统中的两种工具。

这次，训练课程是力量、速度、拉伸和动态运动的组合，“梦之舞”也嵌入其中，不过似乎没人识别出来，因为并没有用到平时所做的全部。在治疗睡眠紊乱时，规律性显得异常重要。你需要迫使身体进入一种强烈的节奏状态，身体和大脑要花时间习惯这种节奏，这就是适应过程。

10. 第 10 天 — 生活方式的结果

生活方式，是我们生活中诸多问题的起源。本部分，我们将对照自身，讨论分析别人的生活方式，然后作出结论。

在过去几天里，我们用了很多时间来研究生活方式。对多数组员来说，吃早餐并未囊括在生活方式的图景中。我们也给大家讲过，早餐是一天中非常重要的时刻，它不仅代表新一天的开始，也用来制订全天的计划，集中目标，清醒头脑以及回味昨夜的美梦。在未来 4 天的时间里，我们将致力于回归大家以往曾拥有过的正常生活，而未来两天里，我们则要关注一下积极思维。

首先，我们把所有注意力都放在生活方式的设置上。既然我们已经开发出了一种新的生活方式计划，我便要求大家坐下，处理他们记下来的事情。我请他们一步一步地检查原本为平常一天所作的计划安排，很多人都没办法在下午之前完成这项工作。从理论上规划一天，也并非小事一桩。

我们还得创造非常实际的一天，为此我选择了大量的生活方式模式，它们必须以快速的途径加以实施，毕竟，每位组员都有自己的生活方式要改变和发展。在每一个给定的生活方式模式中，均包含大量的消极成分。我让大家把问题导向的生活方式，转变成解决方案导向的生活方式。

我们先看看下面列出的人物极其生活方式：

- 已婚夫妇，男人 27 岁，女人 29 岁。
- 他们有两个孩子，7 岁的女儿和 9 岁的儿子。
- 在一座大城市的郊区，他们拥有自己的房子。
- 他每天必须开车去上班，如果没有交通堵塞，至少需要 30 分钟。
- 她上午在孤儿院做志愿者工作。
- 两个孩子从早上 8:30 到下午 3 点都在学校，每周 4 天，星期三下午不上学。
- 他的工作很有规律，没有枝节外叶的事情。
- 她的工作富有规律性的变化，所做的多是使孩子们活动起来，让他们开心。
- 他喜欢政治和时事，每天读报纸、听新闻。

○ 周末两个人都做运动，我们把这类人称作“周末武士”。

看起来，这似乎是一种很平常且容易理解的生活方式。我们先讨论一下，在这种生活方式里，哪方面事情可能会出问题，在可能出问题的地方，我们能做哪些可能的改变？通常我们把列举的条目限制在10个以内，其中5个较详尽具体，只有两个是我们要集中精力的。此外，我们还得推断出更糟糕的灾难性情形。我们把任何可能出问题的事情，都定为有问题。

在将这个家庭置于悲惨境地之后，我们还得把他们挽救出来，例如我们怎么解决他们的问题，怎么把他们的生活方式转变成积极的，让他们遭受痛苦并认识到，如果他们总是把注意力放在生活的积极方面，所有的改变都只会更好。

吃过午餐，我们继续完成这项积极规划。学习了怎样为这个家庭建立新的生活方式，我们要把它应用到自己的生活中。过去几天，我们制订了一个生活方式计划，我们要运用积极的可能性和思想，对它进行一番检视，它为自由留下空间了吗？我们能为朋友、一些社会和志愿者活动留下空间吗？

屋子里掠过一阵错愕，每个人都盯着我，好像我突然成了一个外星人。这个房间里所有人满负压力，都是由于有太多的工作要做，有超负荷的社会活动要参加。现在，这个奇怪的临床医学家，竟然建议我们再做些志愿者工作？大家的第一反应很直白：这绝对不可能。在第一种情绪反应过后，有些人想知道，为什么我要给他们提出这样的建议。

志愿者工作是社会性的，意义深远，绝大多数没有报酬。接受服务的人很高兴获得了关注、尊敬，以及来自他人的帮助，即便除了一份微笑而不能回报一丝酬劳。酬劳会使我们，给予者，忘记心存感念。尽管我们期望一切付出都能有所报答，然而正如前面提到的，期望是压力的陷阱，如果我们开始做一项工作却不期待任何报酬的话，我们就可以从期望的重负下解脱出来。这种从害怕得不到自己想要的和始终怀有期望之中解放出来的方式，有助于把自己的心态调整到积极状态上来。它听起来颇为利己主义，但是我认为，志愿者工作是人类的一部分，是自我发展的一部分。在大多数的宗教里，我们都能找到这样的陈述：帮助穷人和需要帮助的人。这些陈述存在的原因，并不只是因为人们需要我们的帮助，而且也因为我们需要学会谦逊，我们要感激我们所拥有的和我们所能做的。帮助他

人可以让你生活得更脚踏实地，告诉你现在你帮助别人，也许下次接受帮助的就是你。在多数亚洲国家，我们把这种效应叫做因果报应，在西方国家，我们则说“种什么因，得什么果”。一种积极的生活态度，同样会赋予你良好的睡眠。

下午3点，一辆小公交车停在了大楼的前面。司机进来，邀请我们跟他一起去。组员们望着我，问我要干什么，帕特里克想知道我们要去哪儿。我跟大家说，我们要去见一群残疾人，并协助他们参观动物园。有些人反应非常积极，有些人稍觉诧异，对他们多数人来说，这将是第一次真正地面对重度残障人士。

抵达动物园后，要做的第一件事是将12把轮椅从公交车上搬下来。得到了指令，组员们每人负责一把轮椅。每把轮椅都配有空气装备，心脏和血液循环控制器，与导航和驾驶等附件连接的计算机，防止使用者弄伤自己的填充物等，这些使它们看起来犹如外太空飞船。不一会儿，我们到了动物园的入口处，于是，残疾人士和治疗组的成员们之间开始了相互交流。

艾哈迈德、托伊、劳拉和埃德温似乎很喜欢这种交流，他们尽最大努力去了解对方，并进行自我介绍，交流在一种快乐的氛围中进展迅速。有几位残疾人开始介绍起动物来，显示出在这方面的广博的知识，包括动物们的行为、习性。显而易见，这四个人跟他们的伙伴相处得很开心很融洽。

比尔、帕特里克和穆罕默德的情形看起来不太好，这份责任对他们太大了，以致无法掌控，因此，他们总是叫来专业护理人员作解释。显然面对残疾人，他们内心有种恐惧，不知该用什么样的心理和身体状态来应对。用了很长时间，他们也只是放松了一点点，可见他们缺乏应有的自信，十分依赖于别人的帮助。

简和焦恩开始的时候也很不自在，总是找机会待在一起。后来，他们慢慢找到了与轮椅上的伙伴进行交流的方式，虽然交谈进展缓慢，但是很稳定，其间的乐趣不断增加。两个人似乎在联手合作，轮椅上的伙伴们也是如此。

6点钟，我们在一家餐馆聚齐。组员们都很高兴，除了比尔、穆罕默德和帕特里克，因为面对自己的弱点，依赖于别人的帮助，实在是一种折磨。他们希望再也不会选择这种方式来度过自己的时间了。从他们的脸上，我能清楚地读出，他们感到自己受骗了，遭到了背叛，感到自己的男子气概受到了嘲弄。因为他们今天被放在了照顾别人的角色上，而在他们眼里，那是女人的事，甚至当我告诉他们，他们的孩子将来也可能像这样患有残疾时，也丝毫未起作用。

回到诊所吃晚餐时，餐桌几乎变成了战场，“战争”则发生在喜欢今天这次惊喜之旅的人和反对它的人之间。不用说，帕特里克已经厌倦治疗了，并要像他先前表明的那样，准备就靠安眠药和烈酒欢度余生了。在他身上，充分显示了一个人不愿自助，而要求别人照顾自己的全部特征。他不愿改善自己的个人生活，这种倾向越来越明显，并给我提出了一个大问题：他是怎么变成这样的？像他这样的中国男人都在哪儿？抑或他只是个例外？

餐桌上的讨论逐渐分成了两个阵营，一方是赞同志愿者工作的，另一方是反对者。免费为别人工作，其积极的一面并非每个人明了，因为，大家都忽略了其中真正的价值所在。志愿者工作应被视为一件需要奉献的极其严肃的事情，绝不能用“你爱怎么做就怎么做”的态度来执行。大多数志愿者的工作像有偿劳动一样，也是永久性的。你为之服务的那些人指望你，有的甚至依赖你。这份工作的价值不在金钱报酬上，而在于被需要和被渴望的微妙感觉上，在于价值感和荣誉感上。所有这些积极的体验进入你的头脑后，会让你感觉更好，对自己更满意。

娜迪娅在桌边坐下，把自己也融入讨论中。她告诉大家，她现在所做的就是一份志愿者的工作。她看着帕特里克，并且直接问他，是否觉得她的工作在质量上有任何不同。帕特里克无法否认娜迪娅工作得相当出色，也非常专业。娜迪娅对大家说，如果条件允许，她愿意在志愿者工作上花更多的时间，因为她看到金钱的效用在大多数人身上是不公平的。

不知不觉，大家的讨论又慢慢回到了今天这件事的积极方面。焦恩和简似乎对活动的结尾还意犹未尽，一群坐在轮椅上的人和动物园，给他们俩创造了一幅完美的背景。很长时间以来，他们都没有感觉如此放松了。孩子们的笑声还回荡在耳畔，这让他们不禁为自己收获到的东西，既深觉谦卑又满怀感念，而且这种感觉还在增长。

娜迪娅把大家带到隔壁，开始一堂室内团体自行车训练课程。与前几天我们告诉大家的相反，今天我们要求每个人都加入这次训练，看看它对睡眠会有怎样的影响。尽管可能碰巧有些人在傍晚锻炼之后确实睡得更好，但是由于我们必须给每个人找出睡眠问题的解决方案，所以也得尝试一下这种方法。这不是一堂高强度的课程，在45分钟的训练之后，我们来到健身房开始阻力训练。这种训练是一种慢速运动，但是增加抵抗力。课程到10点钟结束，娜迪娅让大家跟她出

去在周围散散步，呼吸呼吸新鲜的空气。帕特里克和比尔直接回了诊所，其他人则一起去了。

大约 11 点钟，大家都去睡觉了。帕特里克仍旧睡不着，比尔在走廊上晃来晃去几个小时，劳拉醒过几次，穆罕默德起来去了若干次洗手间，其他人似乎都睡得很好。早餐时，多数人表示自己至少睡了五个小时。

11. 第 11 天 — 压力试验

你经常注意不到压力的产生，当压力降临并发挥作用的时候，我们甚至无从辨别。今天，我们要制造一些压力，使它变成可视的、可理解的，其目的在于，学会无论处于何种形式的压力下，都能掌控和放松。

早上，太阳透过窗户慢慢露出了笑脸，一个清爽明亮的早晨。一个接着一个，大家陆续走进了餐厅。有的已经化好妆了，有的却还没有睡醒。大家已经知道今天的日程了，于是，越来越多的心思正在快速转动，将头脑转向积极的生活方式。

在开始用早餐之前，我请组员们先安静片刻。我想要每个人都意识到，距离他们重返社会，并再次变成日常事务混乱的一部分，只剩两三天的时间了。今天，我们要尝试着把你压垮，我们的目标是将你能承受的压力最大化，让你的感觉差到不能再差。我们所说所做的每一件事只有一个用意，那就是使你染上坏情绪，如果成功的话，我们还会把你的坏情绪推向极致。为不断恶化的情况做好准备吧。

突然，工作人员推着车进来了，他们开始收拾盘子，也不管盘子中有没有食物，同时还冲着组员们咆哮，说他们吃得太慢了。大家还没反应过来到底出了什么事，所有食物都已不见了踪影，只把满脸惊诧的一群人留在了身后。我眼看着，惊诧正在变成愤怒，有的人已经要开始抱怨了。不过在这么做之前，他们都瞅向我，而我坐在桌子的一端，一张冷面，满脸严峻。于是，他们明白，恐怖已经开始了。

不知怎的，忽又响起了火警，大家还是看着我，因为他们估计，这不过是另一个愚蠢的游戏而已。可没想到，我旋即站起来告诉他们说，尽快有组织、有秩序地离开这座建筑物。所有人都朝出口冲去，按秩序撤离，但是当它们闻到浓烈的烟味时，恐慌开始降临了。有些人加快了步伐，其他人则跑了起来。跑到消防

通道口，那儿的门竟然打不开，此刻，恐慌漫上了一些人的面孔。突然，门“咣”的一声开了，新鲜空气涌了进来。

一辆公交车停在门口，好像正等着大家似的。车门打开的瞬间，恰好是大家奔出门口的一刻。有人大声嚷着，要大家从后门上车，动作迅速点儿，因为车子已经晚点了。公交车上的音乐简直烦人透顶，音量调得老大，还没个调子，真气死人了，互相之间说话都听不见。大家怨声载道，纷纷向司机表示不满，可也不管用。司机说，这辆公交车就这样，已经设定了程序，没办法调，对此他无能为力。看起来，这个司机根本不懂汽车和驾驶。一路上，车子开得颠颠簸簸，刹车和提速时能吓死人，我们就好像被人在车里扔来扔去似的。

终于到了目的地，车门一开，司机便通知我们赶快下车，因为他还有下一个接送任务。我们以最快的速度下了车，走进了战争罪行博物馆。

诊所确实为我们安排了一次别开生面的游览。导游正在前台等着我们，她的嗓音听起来仿佛转动着的电锯，不着调的大嗓门刺激得你毛骨悚然。她开口说的第一段话，确切表明了对大家的态度：“你们迟到了3分钟，所以我们要缩短这次行程！欢迎大家来到战争罪行博物馆。是啊，我说过了，这家博物馆全是关于过去年代的战争，以及在战争中所犯下的累累罪行。对死亡的恐惧，变成了破坏、歼灭敌人和镇压对方的武器。”

她先带领大家参观了大厅，之后，领着大家去参观最恐怖、最吓人、最血淋淋的场面，给大家讲述有关复仇、杀戮、杀人现场和赤裸裸的谋杀的故事。那些可怕的历史事件的照片一张连着一张，再加上女导游烦人的嗓音，令大家紧张兮兮的。偶尔，有人想提个问题，都被她直截了当地拒绝掉了，并且她告诉大家说，在询问任何事情之前，必须先注意听，因为所有问题的答案已经在她讲的故事里面了。参观结束时，大家的心情异常压抑，好像都准备要去亲自实施战争罪行一样。

午餐时间已经过了，在博物馆的餐厅里，我们能找到的东西只有蛋糕和饮料，服务员小姐说所有食物都卖完了。每个人刚各自点完一份蛋糕和热饮，服务人员居然要求我们尽快离开，因为他们下午1点钟要关门，直到转天才会再营业。门在我们身后重重地关上了，我们只好离开了。博物馆外面，另一辆公交车正在等

候，司机很不耐烦地告诉我们快点，因为他得开车送我们走很长一段路，他还想早点儿回来，去幼儿园接孩子呢。

结果，司机把我们放在了郊外的一个迷你高尔夫球场。天开始下起雨来，大风刮着，感觉要冻死了。在这种天气里打高尔夫，可不值得提倡。我们在一间小接待室里等着，取暖器太高了，老板说调不了，她还打开了一扇窗户，雨点射进来，打在帕特里克脸上。雨一下子又停了，就像它来时那般突然，太阳重新照耀起来。我们走出去，来到高尔夫球场上打球。似乎每个洞都湿透了，总是溅出来许多水，其间要么球不见了踪迹，要么又没击中目标，这一切把大家的愤怒推到了顶点。争吵在所难免，男人们之间也开始推推搡搡，好像只有埃德温理解正在发生的事情。他站在一边，微笑着看着比赛。令人欣喜的是，他的行为也对托伊产生了积极影响，她也渐渐从人群中撤出来，站到了他身旁。他们聊着天，埃德温开始讲他过去训练的故事。

一小时之后，每个人都玩腻了想走，我领着大家从高尔夫球场来到当地的公共汽车站。在那儿，我们看到列车表，说下一趟车要过一小时才来。我建议，最好走到下一站去。大家行动了起来，并且开始讨论今天发生的事情。逐渐地，讨论越来越热烈，帕特里克和比尔表现出愤怒，这与穆罕默德相一致，焦恩则比较忧虑，他们还试图把劳拉和艾哈迈德拉进来，可是没有成功。一路上，大家好像遗忘了埃德温和托伊，他们俩走在最后，聊得十分开心。

下一站似乎永远也走不到，等我们终于到了那儿，一张纸条贴在那里说，公共汽车已经没有了，让我们到另一个地方去乘车。没有人带着地图，也没人知道附近公共汽车站的位置。询问了一圈之后，我们找到了新车站，在那儿等了十分钟，公共汽车总算来了。这时，大家都沉默不语，多数人很愤懑而且心烦意乱，还有些人垂头丧气的，气氛显得非常沉闷。大约坐过6站，我们下了车，却发现至少还要走15分钟才能回到诊所。午餐时间早就过去了，而且压根儿没吃什么东西，现在大家肚子饿得咕咕叫，但还是得等到晚餐时间才能有饭吃。这附近也找不到商店或者超市可以买点吃的，饥饿的感觉使大家彻底失去了情绪。

在今天余下的时间里，我们要把活动挪到马路对面的另一幢建筑里。这座建筑正在装修，当我们讨论上午参观博物馆的情形时，锤子、钻头的声音响个没完，搞得我们心烦意乱。每个人必须提高嗓门喊着说话，才能压过钻头的声音，即便

如此，也很难听清别人在讲什么。一个小时之后，会议不得不停下来，我们逃了出去，还在里面呆着实在非明智之举。我们去了沙丘，坐在湿漉漉的沙子上，水一点一点浸湿了衣服，一阵劲风吹来，叫人冷得直打哆嗦。可算熬到6点钟了，我们赶紧跑回去吃晚饭。

埃德温第一个到那儿，他打开了餐厅的门，阿惹恩德看见门边贴着一张小纸条：“因特殊情况，今天的晚餐7:30开始供应。抱歉！”这张纸条成了压死骆驼的最后一根稻草，愤怒终于爆发了，而在此之前，每个人都努力保持着礼貌。可是，一旦有人牵头，其他人马上跟进，开始咒骂起来。显然，现在已经到达大多数人所能忍耐的极限了。突然餐厅的门打开了，大家被请进了餐厅，一顿丰盛的晚餐正等在那儿。

累积了一天的压力渐渐消退下去，餐桌上，紧张的氛围也缓和了下来，愤怒的声音愈发微弱了。在这顿叽叽喳喳的晚餐末尾，我起身对大家说，今天发生的一切都不是巧合，全是有意安排的。我们所做的这些事情就是为了激怒大家，意欲达到大家所能承受的压力极限。待在诊所的这些日子以来，每天都意在让大家放松，给大家减压，但是并没有集中精力于怎样去对付日常的现实生活。今天，我们实实在在地经历了日常的现实，大家依然难以控制自己的情绪。我告诉大家，只有埃德温，只有他从一开始就意识到所有事情都是安排好的，所以他没有感觉到什么压力。而且，托伊似乎也感觉到了某些事情正在发生。我问托伊，她在期望什么。

托伊对此作出的回答相当有趣，她说，当她看着埃德温的时候，她感到安慰和信任，所以她不过是依靠着他的所为，让世界随便去转，没有什么事情能带给她压力。埃德温就坐在她旁边，满脸通红，眼睛都不知道该往哪儿看了。其他人哄堂大笑，并且叫喊着说：“他们在恋爱，在恋爱！我们有两只小狗在恋爱！”托伊的脸也红了，但是并没觉得不自在，甜蜜的微笑说明她现在是何等的幸福。他们两人都证明了，爱情是对抗压力的一个强有力的保护。

通过今天我们可以证实，所有人对压力都是敏感的，不过，大家还没有把过去几天学到的对抗压力的办法，应用到现实中去。每位参与者应该认识到，在这次治疗中，我们并不是忙于学习理论知识，在这里学到的东西必须实践于日常生活。体内堆积的压力，会导致血液中肾上腺素水平的升高，并引起血流不稳定，

每一次导致压力强度提升的刺激，也都会引起肾上腺素的增加。压力还会通过刺激大脑的某些部位而使人失去判断力，引起情绪系统“过热”。有时，依据当时的具体情况，压力还会瞬间转换成愤怒和恐惧。

今天晚上，我们还要继续做增加压力的训练。首先，我们让大家再做一次角色扮演。每个人都会分配到一个角色，拥有一个新名字和新职业，我边说边把“剧本”发给大家，要大家根据自己的“剧本”进行表演，并期待30分钟后，在会议室与大家碰面。眼前，组员们正研究着自己的“剧本”，看看自己要演一个什么样的人。其中，每个角色的个性都呈现消极倾向，而且表演期间，大家还必须对他人作出评价，要非常情绪化的，在言辞上甚至可以是极端的。按照“剧本”要求，大家得回去换服装，以便与所扮演的角色相吻合。

换好衣服，大家走进了会议室。故事的场景是一场“战争”。今天，一个犯罪团伙要约见另一个帮派，讨论这个城市的未来。治疗组被分成四个帮派，每派三人，来参加会议。其中，绿帮占据东边，红帮占据南边，黄帮盘踞西边，橙帮据有北边，会议的目标是尽可能大地制造压力。每一派都必须捍卫自己的帮派，并努力拓展自己帮派的势力范围，黄帮主要耍政治手腕，橙帮是挑衅斗狠，红帮搞阴谋诡计，绿帮则什么都干一点。表演开始的时候，我们先抛出一个话题：“目前有一个新的团伙，在某些城区里很活跃，肆意地抢劫和勒索。我们怎么办？”

黄帮建议与其协商，橙帮立即反对，说最有效的方式是跟他们打一仗。红帮看看两边建议道，先树立几个靶子，给他们布设陷阱。绿帮同意红帮的意见，并说要立即制订行动的计划。黄帮争辩说，公开的暴力行为会引起媒体的关注，可能带来不必要的麻烦。红帮对此表示同意，但是又觉得受到媒体关注可能对我方也有好处，可以吓退对方。橙帮还是要求直接进攻，绿帮正忙着分析目前谁最强大，那就赞同谁的意见。讨论在争辩中继续进行着，没有解决方案。在基本路线问题上，橙帮非常固执己见，红帮则想用诡计去收复那几个城区。

当争论在桌面上持续不断时，大家的言辞也越发地激烈起来。我又给每位“演员”递过去一张写有新指令的纸，当他们“发现”新团伙刚抢劫了红帮总部时，讨论转向了新的话题。因为在冲突中一些人的家人遇害，所以现在红帮倒向了橙帮这一边，于是，就有两个帮派急欲立即投入战斗了。黄帮还在努力说服大家使用政治手段，但是又不能否认现实的危险性。会议桌上的气氛万分紧张，每个人

都彻底卷入了这场纷争。突然门开了，有人大喊：“卧倒！”一张面具后面传来声音道：“FBI！我们是来逮捕你们的！”大家全都趴到了地上（除了埃德温，他坐在那里，咧嘴笑着），整个屋子鸦雀无声。片刻之后，同样的声音又响起来说：“对不起，走错房间了！祝大家晚上好。”门在他们身后合上了。

过了许久，大家才重新镇定地坐到桌边来。刚才争论时的激烈情绪和意料之外的结局，对大多数人都产生了强烈的冲击。埃德温以前经常经历这种场景，因此没受到什么影响，他倒是很喜欢看这些没受过训练的人的反应。如此投入地扮演一个角色，几近假戏真做，所有人都感觉到了压力，有些人的肌肉甚至现在还在颤抖。这一天的紧张，争论时的压力和兴奋，给大家的身体注入了能量，直至最后一刻降临，便犹如炸弹一般爆发了。

今天，我们训练了压力的不同方面，包括在外面游览时我们制造的无意识型压力，以及在会议桌边，我们有意识制造的压力。每个人都能理解，压力既可能发生在真实的生活里，也可能出现在游戏中。那么，是否可能把这种无意识的压力转换成一种与压力相关的游戏呢？对像帕特里克和比尔这样的人来说，这个办法应该非常管用。但是，如果压力释放不掉，肌肉系统得不到放松，我们又该怎么办呢？

这时，娜迪娅和拉莫娜一起走了进来。大家被分成两组，并分别被带到了两个房间。拉莫娜教大家做一种活化运动，通过这种运动形式，你可以将压力融进肌肉里，同时释放你的头脑。这是一种借助激活张力来放松的形式，不像其他同类别那样要求身体达到最大的肌肉张力水平，呼吸沉重得就像一头牛。此时，有人感觉自己像在准备比赛的一名健美运动员，而有人则感觉自己更像是婚宴上跳舞的一只熊。娜迪娅那边正在领着大家跳舞，动作幅度大、力度深。每个动作都做得很有力、很清晰，并在进入下一个动作之前稍作停顿。这个舞蹈，看起来就像是舞者在跟许多人打斗似的。之后，两组交换房间。最后，大家又聚到一起开始练习“梦之舞”。令人大吃一惊的是，这次居然是帕特里克在领舞。他在脑海中将这个舞跳过上千次了吧，这次，他表现出了平衡和意志的力量。跳完以后，大家都为他鼓掌，使他第一次感到了害羞。

已经过了 11 点，除了两个人之外，大家都去睡了……尽管我们有严格的规定，埃德温和托伊还是设法要睡在一起。

处于压力之下，我们能够区分有意识和无意识的压力因素。我们第一天遇到的压力是无意识的，因为它来自不可控制的外源。游戏是有意识的，因为每个参与者都能够随时停下来。从物理角度看，这两种压力并无差别，但是从化学上看，它们是不一样的。

有意识形成的压力，能制造一种令人愉悦的压力形式。你自己能意识到有大量的压力聚积在肌肉和头脑中，但是却不会释放关系到荷尔蒙的危险压力。实际上，这种形式的压力在结束的时候，会带给你快乐的感觉，它将被作为一种幸福的经历而储存在大脑的记忆库中。

无意识形成的压力却给人相反的体验，它会留下不堪的记忆，导致令人不快的肌肉收缩和坏情绪，其主要原因源自我们在潜意识中所作的选择。在我们的生命历程中，大脑会建立关于我们认为什么是好的、什么是不可接受的这样一个数据库。举个例子，当公交车姗姗来迟，你错过了约会，那你肯定就有压力了，还会感到心烦意乱。但是当你身在国外，而公交车想什么时候停就什么时候停，致使你的行程比预期要花多得多的时间，而且你也错过了约会，这时我们会接受它，甚至都不为此感到烦闷。

事实上，大多数情况下，我们自己才是许多由不同问题所引起的压力的根源，是自我设计给自己施加的压力。因此，降低压力水平是一件必须做到的事情。在初始阶段，你可以把自己做的每件事情都视为游戏，试着把压力当作一种非固有的好品质，通过“游戏”它使自己与之分离开。

那么，怎样“玩”压力呢？借助比较来实现。当一件事情发生时，比如公交车晚点了，我们就把它跟那些一天只发一趟公交车的异国情形相比，并想象当公交车终于现身的时候，自己会有多高兴。当有令人不快的经历发生时，就把它跟你信心十足、毫无压力的情形相比。学会了比较，你就能懂得，世间一切都将随着时间的流逝而一去不返，它们从该成为给你压力的好理由。时间只是个虚构的概念，你可以用它来规划事情，但是却不要让它控制自己的生活。此外，与他人之间的冲突也会导致相当大的压力，这时，你要把它当成一次在某个奇怪可笑的地方的会面，例如阁楼上、花园里、海边，甚或其他你熟悉且令你放松的地方。你要专注于环境背景，而使别人来努力争取你。在你的潜意识中，要让游戏规则始终保持运转，这样你的头脑就能够集中注意力，并扫清一切无意识的压力因素。

12. 第 12 天 — 工作、沟通、感觉、运动的借鉴应用

在工作场所应用沟通、感觉、运动（CFM 方法）是最好的。一次被迫的交流，可能产生各种感觉，表现为各种行为和反应。我们在工作场所度过的时间，经常多于我们的睡眠时间，因此，正确理解工作的概念及其与睡眠的关系，便成为不可或缺的一件事情。

清晨，走进餐厅时，有些人的脸上仍残留着诧异，经过昨天一天的活动，他们对于积极压力和消极压力的影响以及二者是多么容易互相转换，还是感到很困惑。明天将是大家在一起的最后一天，有的人已经开始显露出恋恋不舍的神情了。在过去的那些天里，大家像一家人一样共同成长，经历了痛苦，也分享了快乐，分享了各自的生活，因为大家到这儿来，都是为了治愈生活中最可怕的困扰——睡眠紊乱。

现在，我们要面对的最后话题是——工作。如果你把工作与社交生活混为一谈，那你怎么能做到让它们彼此不相互影响呢？这就是第 12 天的话题。治疗组中的每位成员都有自己的工作，但是，我们却要给大家创设同一种与工作压力相关的情形。我们提出建议，大家来为残疾人设计和销售轮椅，每副轮椅必须可供两个人乘坐，价格低廉合理，车身轻便，易于折叠，适合旅行时携带，速度快，刹车性能好，便于在下坡路上驾驶，而且乘坐舒适。大家有 12 个小时的时间，拿出详细的销售和市场计划。

工作的第一步是选一个领导，谁能负担起这项重任呢？大家觉得，这项工作涉及很多方面，需要不同的专业知识和技能，所以，大家首先想搞清楚谁干什么最合适。

设计轮椅的工作，应该交给一个对残疾人很了解的人完成，大家推选托伊来做这件事。轮椅需要有人作出来，艾哈迈德和劳拉将为此制订计划。简负责轮椅的外观及包装业务，销售是焦恩的特长，寻找资金是帕特里克的事，后勤工作归埃德温，穆罕默德负责市场，阿惹恩德负责广告，比尔的工作是在各方之间沟通协调。

大家把这一天划分为四部分，具体流程是这样的：上午 8 点到 11 点，大家必须分别把基本计划写出来，11 点到 12 点，开会讨论一下计划的结果；12 点到 14 点，进一步规划，大家根据上次会议的意见细化计划和规格，继续工作，14

点到 14:45，第二次会议，更多的结构化的讨论、交流和改进；14:45 到 16:30 继续工作，16:30 到 17:00，制作前的最后一次会议；17 点到 18 点，制作完成，18:30 晚餐时间，19:30 到 21 点最后一轮交流。

于是，每个人都回到自己的地方开始工作。过去的那些天里，大家通常是一起合作，而现在他们必须独当一面，随后，还要把自己的工作成果拿出来供人评论，对有些人来说，这恐怕不会带来什么愉快的感觉，可它也确实触发了他们的潜意识。我不断地提醒他们回忆一下，自己过去是不是有过有意识的经历（也就是说，他们现在对过去所发生的事情的反应），致使他们产生了这种感觉，或者它仅仅是一种潜意识的回忆。辨清二者之间的区别，对减轻工作压力至关重要。

协同工作中另一件关键的事情是，要对工作伙伴明确坦诚。然而，并非在每一种文化中都允许员工向自己的上司坦率地说出自己的想法。许多国家，其管理人员就是认为自己要比普通员工地位高。如果你遇到的情况也像这样的话，最好的应对方式就是不理睬这种傲慢自大，尽你所能地延迟交付你的工作，使他们清楚地认识到是他们需要你，而不是相反。如果这样也不行的话，那你就完成他们交给你的任务，但既不多做一点，也不少做一点，刚好达到所要求的。

实际上，在亚洲的一些国家，我碰到过一些老板，他们对待自己的员工实在是过分粗暴了。面对这种状况，你唯一能做的就是加入工会，甚至自己建立一个工会，努力从政府部门获得支持。虽然这样做成功的可能性有限，但是应该记住，只要你为正义而奋斗，总是会得到支持的。当然，还有一种可能就是根本找不到一条出路来摆脱困境。那么，这时你就只能把头脑割裂成两部分，一部分是工作的奴隶，做老板要求你做的任何事情，而当你摆脱了工作的时候，使自己接通自由的那部分，不再做任何人要求的任何事情。如此一来，你至少能在自己的生活中有一点自由的时间来享受快乐，哪怕只有一点点。

接下去，大家需要整合工序。在许多公司里，只有当生产线上的第一道工序结束了，第二道工序才能开始。不过，今天时间非常有限，又要完成所有的任务，所以每个人都得立即着手于自己的任务。当两位设计者在做产品的基本设计时，生产线便开始寻找哪儿去买所需的部件来装配，他们要挑选供应商、货物质量，以及用来做轮椅的工具和设备。此时，简可以开始调研市场竞争，看看对手们是如何设计和包装外观的。焦恩集中精力于推销，帕特里克则一方面计划哪里能觅

到合适的投资商，另一方面还得与穆罕默德密切配合，寻找目标市场。穆罕默德找到了合适的目标市场，并考虑进入该市场的战略计划。阿惹恩德开始为专业市场和消费者个体设计广告，最后埃德温要去联系航运公司把产品运输出去。每个人都可以立即着手工作，并为下次会议写出报告，互联网、电话和传真随时待命。

在第一次会议上，大家都递交了一份自己计划的概要。可是，每个人都只负责项目中的一部分，那由谁负责把所有的计划整合在一起呢？大家坐下来，开始推选领导。领导该怎么选出来呢？投票还是指定？大家还记得以往的经验，所以决定先问问，有谁想主动承担这项工作，然后大家再表决。结果，艾哈迈德毛遂自荐，由于他年龄最大，也最有经验，所以马上得到了大家的首肯，甚至连帕特里克对此都没有任何抱怨与评论。选举之后，艾哈迈德将所有计划放在一起，并开始把它们排成一条流水线，再之后，他拿着总体计划走到每一个房间，把第一版图样解释给每个人听，同时警告大家不要过多地卷入他人工作的细节，以免浪费宝贵的时间。

第二次会议在 14 点钟召开，各项工作的进展与结果越发明晰了。现在，有了一个清晰的计划轮廓，也设计出了几张产品图，负责生产的人可以开始选择原材料以及生产工具和设备了。劳拉和简完成了产品的设计，艾哈迈德需要给她们俩另外再安排工作。帕特里克发现了不少筹措资金的办法，焦恩也拿到了不少销售订单，阿惹恩德绘制了几幅相当棒的广告，而且与穆罕默德的营销策略相吻合。艾哈迈德让简、劳拉与阿惹恩德一起谈谈广告的相关事宜，然后找穆罕默德讨论一下市场营销与流水线，再找焦恩问问产品推销的情况。因为，只有产品设计者们才知道自己想要卖的是什么，在不过多干扰他人的前提下，她们也应该让其他同事明了这一点。下午 16:30 的会议，感觉来得比预期的要快。有些人似乎体味到了最后期限的压力，甚至开始显现出愤怒的情绪。这时候，艾哈迈德展示了自己优秀的领导才能，他想办法让大家平静了下来，并保持彼此之间的交流，而且他为信息传递制定了一条流水线。艾哈迈德带领团队集中于目标，不给回顾错误或者误会留下时间，面对目标始终保持一种积极的态度。他特别强调了一些语句，例如“想想你帮助的人能行动得更方便”，“多考虑前面的道路，不要总惦念你错过的转弯”，“专注于我们要去的地方，而不是我们曾经失败的地方”。他这种异常积极的领导艺术，使每个人都惊奇不已。

晚餐的时候，好像每个人都还在想着工作，而且座位的安排也变了，艾哈迈德坐在了桌子的首位，其他人按照工作流程分组而坐。带着天生的领导力，艾哈迈德听取大家的意见，并引领大家一步一步地走过生产线，在整个计划交付之前，目前就只剩细节方面的工作需要完成。艾哈迈德建议做一个计算机演示。焦恩和作为电脑爱好者的穆罕默德负责把艾哈迈德的想法付诸实施。艾哈迈德要求组员们将自己的工作成果都交给他们俩，晚上 20 点之前，计算机演示工作必须准备就绪。这样，在 21 点结束之前，大家都能够再回顾一遍。晚餐只花了 45 分钟，可是制订进程却用了 1 个半小时。

艾哈迈德四处走着，要求大家保持冷静，积极地投入，但切勿急躁。由此看来，使每个人安心于基础工作并远离压力，是一件极具挑战性的工作。距离最后期限越近，压力就越大。20:30 的时候，艾哈迈德把大家召集到会议室坐下，再一次嘱咐大家要冷静，因为他看到大家身上已经有太多压力了。他提醒说，这只是一次实验，即便做不好，也不会有人为此丧命或被处以极刑。说完后，他建议大家在最后的半小时，做呼吸练习来放松和释放压力。然后，他把大家送回了各自的屋中。

晚上 21 点，铃声大作，扬声器里传来重复播放的声音：“请清理你的工作区并到会议室集中，谢谢！”会议室整个被组员们占据了。焦恩和穆罕默德拿来了电脑，连接到了显示屏上。白板上显示出轮椅及其生产流程的详细情况，这个演示无论在哪里，都会博得一致好评的。它制作得是如此专业，如此迅速，真令人惊奇！我和所有工作人员对此给予了真挚的赞扬，并为他们热烈鼓掌。比尔从自己的椅子上站起来，走向艾哈迈德，以全治疗组的名义感谢他的领导，感谢他为使大家保持冷静所付出的努力。大家再一次热烈鼓掌，艾哈迈德热泪盈眶，这回他一个字也说不出来了。

今天大家以自己的所作所为证明了，每个人都能够在最后期限的限定下工作，而且也能够始终保持头脑冷静，保持最小的压力水平。我建议大家从现在开始，当每次有人过分逼迫他们的话，就想想艾哈迈德，想想他说过的话、他那些明智的忠告，最重要的是他远离压力的方式。我向大家保证，随后每个人都将拿到此次演示的拷贝，作为日后提醒，而且里面还会添加一些这个工作日中我们给大家拍的视频片段。每个人都很辛苦，但是也很满足，坐在一起互相交谈着。这

次，我们没有设定上床的时间，可是一到点，大家便都一个接一个地离开会议室，回去睡觉了。

13. 第 13 天 — 烹调新生活

每天的生活中，其实都包含着很多可以令我们放松的因素。烹调是一种将各种成分和谐地融汇在一起，做成一顿美味佳肴的具有象征意味的表示，它是生活自身的一个变形。在烹调中，我们能看出 CFM 系统方法的每一个元素的再现。

最后一天来到了，早餐桌上，好友之间的临别气氛担当了主旋律。开始时的一群失败者——当然这是他们自己的看法——已经变成了生活的强者。他们都拥有了连续好几个晚上的睡眠，其中有些人睡得更好。大家都感觉很成功、很快乐，而且交到了好朋友，再也不会孤独了。显而易见地，托伊和埃德温将会作为一对情侣离开这里，焦恩和简也有他们自己的一些安排。令所有人惊讶的是，帕特里克和劳拉也正在约会。大家最后在一起的这个日子里，我们将会做些身体运动，并对整个治疗过程进行回顾和讨论，这将是调和的一天。

8:30 的时候，娜迪娅过来把大家接到了体育馆，在那里将有 3 个小时的体育运动。首先他们做室内自行车运动，然后是瑜伽课程，最后是循环式负重训练。所有运动都以适当的强度完成，就连帕特里克也出色地坚持了下来。

组员们运动回来，发现一个“烹调诊所”正在恭候他们。大厨本恩是一位健康饮食烹饪专家，他向大家介绍如何才能吃得好，如何培养优良的品位，如何做到又省时又健康。每次烹饪，他都只做一个人或者两个人的量。他建议大家，每天早起后喝一杯温水以促进消化。之后，吃一顿热早餐，量不大但是足够填饱胃口。大约 11 点的时候，吃一点加餐或者富有营养的小食品。下午 1 点钟，吃一顿质高量少的午餐。如果条件允许，午餐中应包含一些温热的食物，以保持冷热均衡，不过这要根据季节而定。冬天多吃一些温热的食物，夏天可以多吃点儿凉的东西。下午 3 点，再补充少量点心，这样能防止血糖下降，避免打瞌睡。在六七点钟的时候，吃一天中的最后一顿饭，要多吃蛋白质，少吃碳水化合物，以免夜间脂肪堆积在体内。

本恩解释说，膳食对新陈代谢有直接影响。身体的新陈代谢实为与食物有关的所有处理过程，包括消化过程，以及对所有细胞的分解和修复。换句话说，新陈代谢是你健康和安宁的基础。食物由生化结构，即所谓的分子构成，当你吃下它们时，身体需要把它们切割成分子大小，并使之变成你身体的一部分，正如以前说过的“你吃什么就是什么”。

食物不仅是身体的建筑基石，它的意味远比这多得多。烹调本身颇富趣味，喜欢烹调也可以令人身心放松。在为烹调做好准备以后，烹调的过程还会很浪漫，像经营生意时一样精细，令人愉悦。实际上，你完全可以像练习体育运动一样练习烹调，只要多花些时间好好练习，你就能达到很高的水准。做个好厨师就像参加一项顶级运动的训练，只是没那么累而已。

这个课程上了4个小时，因为本恩极具人格魅力，所以他有許多东西得教。组员们每人都要给自己做饭，一顿饭包括四道菜，根据TCM（传统中医）和阿育吠陀的原则，每道菜都混合了西方人能够接受的食物搭配，并根据个人口味进行了调整。本恩不断督促大家，每顿饭都要做出好口味来。对他来说，一个人愿意改变生活方式的唯一方法，就是保持食物的好滋味。烹调本身就是一种放松身心的方式，同时也是享受生活和收获感激的途径。

烹调课程结束后，组员们自制的晚餐都端了上来，全体工作人员和诊所的所有患者都被邀请来共进这顿晚宴。组员们十分享受他人对自己烹调技术的夸赞，看着自己做的食物被人吃掉，就别提有多满足了。在晚餐结束的时候，大家集体为健康和美食鼓掌，就像刚在五星级酒店享用完大餐一样，那种满足感是百分之百的。

晚餐后的时间，专门用来评估这些天所有的治疗情况和结果。我要求大家交换联系方式和地址，希望大家今后继续保持联系。明天，大多数人很早就要回家了，因为他们还得为下周回归正常的生活方式做些调整。在诊所与治疗组共度的这两个星期，改变了很多。

14. 重返健康生活

最后一天了，大家要回家了，对治疗组来说，互相说再见总是一个艰难的时刻。有些人还会留下来继续待一会儿，其他人则被家人或者朋友接走了。当所有组员都离开了以后，全体工作人员坐下来，对整个治疗过程进行最后的分析。作为工作一方，我们认为很有必要回顾一下每次治疗的结果，不管这需要多长时间。分析本次治疗的结果，对于下一个治疗组会产生很积极的作用。

每个组员对治疗有着各自不同的回应，这也是为什么我们在治疗中安排的活动如此五花八门的主要原因，必须要找到每个人头脑里引发改变的那个启动装置。在这个治疗组里，不同时期，大家的反应好像都挺不错。而且我们再次发现，男性通常比女性反应慢。与此同时，我们也清楚地看到，女性比男性更乐于主动地帮助他人，男性则更倾向于隐藏弱点，用男子气概的行为或羞耻感把弱点遮盖起来。我们在帕特里克和比尔身上，就发现了许多被羞耻感掩盖着的男子气概的行为。

劳拉把我们蒙在鼓里很长时间，她对治疗的响应不甚明确，我们得做些进一步的跟踪调查，才能搞清楚治疗是否对她有效。我让秘书在 14 天之内给她打电话，问问近况如何，一切是否进展顺利。比尔的女朋友谭的脱毒过程进行得很理想，就在比尔离开诊所之前，她也回家了，也许比尔不会察觉她现在有多“洁净”。

丽娜去做了荷尔蒙替代项目，目前正在康复中。据她自己说，她现在已经可以入睡了，尽管睡眠质量仍不是很好，但至少每晚能睡上几个小时，这就满足了她的基本需求。伊鲁从当地的一位心理学家那里获得了帮助，这位心理学家专门从事跨文化事务，他并不需要给伊鲁提供心理治疗，只是帮助伊鲁与父母及家人进行沟通。他教给伊鲁协商的技巧，以便成功地传递信息。而信息之一，就是让家人了解他目前需要打工挣钱并延长学业。伊鲁的情况，要经过一段时间才能看出结果，所以我们计划了为期 3 周的跟踪调查。

我有点担心埃德温和托伊，因为处于孤立的情境下，爱情似乎更甜蜜，可一旦回到现实世界，生活的紧张状态可能会摧毁全部，即使是最美好的意愿。我们要在后面的几个月里，每隔大约两周，就对他俩进行一次跟踪调查。不过，首先我们得联系他们，并征询他们对此的看法和意见，只有收到积极的回应后，我们才能实施调查。

我们能否帮阿惹恩德找份新工作呢？他在教育方面所体现的价值，是很引人注意的。假若他的知识和才能就这么浪费了，那可实在可惜。我们能否联系到一些就业方面的专家，并请其给予指导呢？阿惹恩德要是能在他人的激励和支持下很快找到一份新工作，简直是再好不过了！因为如果治疗没能结束他的痛苦，这件事肯定能对此来个了断。

焦恩和简是在早上一起离开的，没有迹象表明两人之间有关系，但我们都知道，这个星期之后他们会继续联系，我们只是不确定他们的关系到了哪种程度。夜间值班的报告提到过，他们曾在睡眠区一起度过了一些时间，但他们一直是分开睡的，不像埃德温和托伊。

穆罕默德做得真不错，他不再感到恐惧，而且懂得了通过自己的力量就可以登上顶峰。他个性坚强，只需学会把自己的情绪管理得更好就行。他在这里了解自己的天赋个性，对他人认可的依赖性，以及对于不公正的深深恐惧。我想总有一天，他会取得更大的成就。

艾哈迈德进来的时候像弯月亮，离开的时候却是一轮太阳。他知道自己天生就是个领导者，他一直知道。在这个星期里，他证明了，温和而坚强的个性能够带领团队实现预期的目标。他将自己西方和土耳其的思想与经历融合在一起，仿佛煲出了一坛美味的浓汤，被大家享用殆尽。他的新目标是土耳其，计划在那里开一个诊所，治疗睡眠紊乱和安眠药物成瘾的病症。他离开时表示，如果他在土耳其能成功开办诊所，希望获得我们的支持。我们向他承诺，一定鼎力相助。

几周过去了，我们定期与前治疗组的成员们联系，发现他们都互相交换了电子邮箱地址，并经常彼此交往。两个月以后，埃德温和托伊定下婚期，而这才只是个开始，我们的跟踪调查显示，托伊已经怀孕，准备做妈妈了。真是令人难以想象的幸福的一对啊！

治疗组的所有成员，包括帕特里克，都改变了原有的生活方式和态度，只是睡眠时好时坏，即便如此，大家也都体会到了很大的变化。他们把在诊所中学到的基本思想坚持得越好，睡眠就会越来越优质。只要睡得香、睡得沉，他们就不必再担心睡眠时间的长短了。

第七部分 如果睡不好，你能为自己做些什么

1. 睡眠卫生

睡眠卫生不是指睡眠环境是否干净，也不是对环境的其他物理要求，而是指与睡眠环境相关的所有方面。在国际上，这个术语的含义被确定为上床睡觉的一整套程序。

当睡眠出现紊乱的时候，要给自己制订一套固定的睡眠程序，尤其在治疗的早期阶段，这套固定程序是非常重要的。它必须程式化，且有规律，有目标，每一步的执行都意在安慰自己的身体和灵魂，使它们得以放松，为之后一个晚上的睡眠做好准备。

一套合理的睡眠程序，看起来应该像这样（可能细节上会有变化和差别，但这却是最好的指南）：

- 睡前 2 小时停止看电视。
- 睡前不喝咖啡、浓茶、能量饮料、酒精或者任何其他刺激性饮料。
- 睡前不抽烟，尤其是不抽浓烈的烟草。
- 不吃油腻而难消化的食物，但也不能空着肚子。
- 不喝太多的水，否则晚上会被憋醒。
- 换上睡衣。
- 打开能令人放松的音乐。
- 如果使用电脑，不要搜索那些容易导致兴奋或是问题类的信息，可以看看知识性、趣味性的东西，也可以读一些短文，通常它们不会花很长时间，也不必过于集中注意力。如果条件允许的话，把文章用较大字体打出来看（我意识到了这样对环境不好，可我们也得为自己创造良好的睡眠条件）。只跟自己信任的朋友、亲人聊天，不跟陌生人或者刚认识的人闲谈，尽量在白天做这类事情。
- 如果想阅读，文化类或者能促进头脑功能的书籍都是可取的，不要读令人过于兴奋或者探讨问题的作品。阅读的时候，播放一些音乐。
- 禁止在床上阅读、用电脑或者看电视。实际上，这些电子设备就不应该放在卧室里。如果实在没地方安置，也不要把它们面对着床摆放。

- 当真正要上床时，你：
 - 刷牙；
 - 洗脸，切忌匆忙；
 - 如果喜欢的话，冲个澡；
 - 不要湿着头发上床；
 - 看着镜子大声地、清晰地打哈欠；
 - 伸懒腰或者做“睡眠套路”；
 - 坐在床边，关上所有的精神之门；
 - 闭上眼睛，开始：
 - 慢慢伸腿；
 - 抬起臀部，绷紧；
 - 肩膀向后弯曲；
 - 伸展手臂，给肌肉一点张力；
 - 抬头，然后慢慢把头放到枕头上；
 - 开始做呼吸练习，集中注意力。
- 摆个闹钟，每天都在同一时间响铃，但是要把闹钟放在房间的另一端，这样当闹钟响起的时候，你必须起床去关上它。关掉闹钟后，千万不要再回到床上，睡得过多也是被禁止的。
- 即使下午犯困也不要小睡。

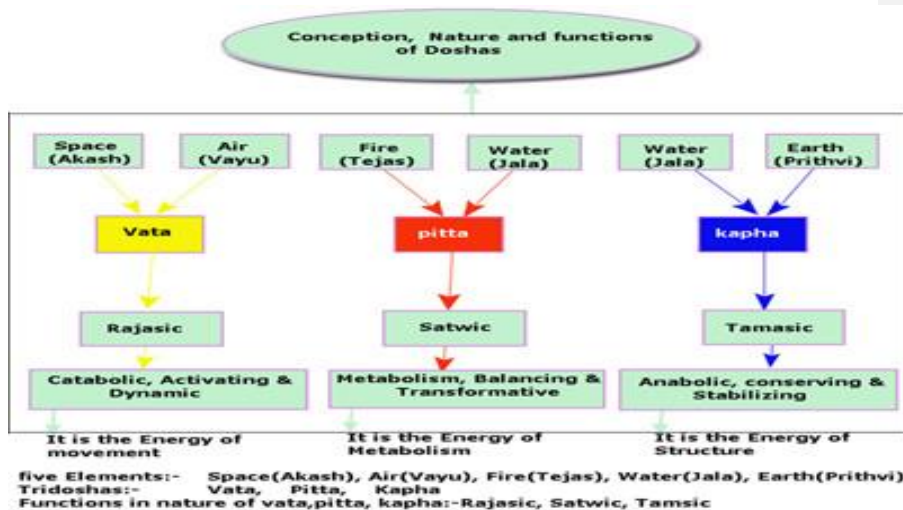
最近，我设计了一个叫做“睡眠套路”的太极系列，其中混合了运动、呼吸、祷文、音乐和意念集中。这组套路的目的在于为进入睡眠履行一种仪式，其中每个动作都将直接强化内部的平和与休息的意愿。这组套路已包含在本书附上的DVD中，你可以自己练习。不过我想强调一下，在自己练习之前，最好先获得一些正确的指导。

呼吸练习，对放松身体和集中心智很有帮助。你可以找到各种各样的呼吸练习，瑜伽中许多不同的动作都揉进了呼吸练习，在太极、禅宗冥想里也能找到，还有有很多种其他形式的呼吸练习。无论选择哪一种，都要始终铭记，所有这些练习全是为了放松，所以呼吸时要比平常慢而深，呼出的时间稍微长一点，但永远

不要把呼吸做到最大限度。

- 手部和脚部的按摩有助于放松，对许多人来说，它能释放压力。按摩时用一点按摩油，对皮肤有好处，而且更利于进一步放松。
- 冲个淋浴，无论是冷水还是热水，都能放松身体。
- 喝一杯热牛奶。

阿育吠陀 (Ayurveda) 起源于印度，是迄今为止人们知道的最早的医学实践，大约在 10 000 年以前就存在了，据我所知，这也是地球上最早的医学。它在古书吠陀经 (Veda) 的基础上发展而来，很可能是亚洲所有医学的源头。阿育吠陀的理论基础是 Ojas——生命能量的核心。



在阿育吠陀中，有关治疗睡眠问题的方法，与本书中所介绍的并没有太多的差异。不过，我还是想在此提一下那些格外重要的方法，也许会对读者们有所帮助。

关于就寝时间：

以下信息基于印度的文化和气候特点，肯定不同的国家气候也不尽相同。

Vata（由空间和大气两种要素组成的能量形态）人应该晚上 10 点之前上床，而

且要左边侧睡。Pitta（由火和水两种要素组成的能量形态）人应该晚上 10 点到 11 点之间上床，右边侧睡。Kapha（由水和土两种要素组成的能量形态）人应该晚上 11 点到 12 点之间上床，也是左边侧睡。

Kapha 人喜欢睡 9 个小时，睡这么长时间降低了他们的新陈代谢，也增加了体重。他们最好在 11 点到午夜之间就寝，在早上 4 点半到 5 点之间起床，然后出去散步。这样的睡眠量会让他们感觉更好一些，而且有利于减肥。

关于如何健康睡眠，阿育吠陀还有一些建议：

- 白天睡眠会产生 ama（毒素），这些 ama 会干扰晚间的睡眠。
- 坐着入睡是最警惕的睡眠姿势，大多数瑜伽修行者认为很好，乐于采纳。
- 趴着睡觉会造成深呼吸障碍。
- 上床之前用凉水洗手洗脚。
- 用温热的精油做按摩，或者对手、脚、颈部做一些特殊的按摩，很利于放松身体和大脑。
- 最好的睡姿是侧睡，而不是背部或者腹部平躺。
- 不要睡在厨房附近，因为食物的气味会干扰睡眠。
- 睡觉时尽可能少穿衣服。
- 睡觉时不要蒙住脸，因为这对呼吸不利。
- 卧榻至少离地面 40 厘米，睡在潮湿的地面上，对健康非常不利。头部的位置应该高于脚部。
- 睡在月光下很好，睡在阳光下则很不好。
- 饿着肚子睡觉对健康不利，午饭后睡觉会增加 Kapha（由水和土两种要素组成的能量形态，主控身体发育、体重等），而且易长胖。
- 在卧室里使用不同的香薰，使空气中充满愉悦的味道。
- 晚餐时避免吃过烫和辛辣的食物。

在阿育吠陀里，消化不良被看做是睡眠紊乱的原因。消化不良也被视为一种能量阻塞，既可以表现为身体上的，还可以表现为精神或情绪上的。由此看出，阿育吠陀与中医里面的针灸疗法存在着相通之处。

2. 如果睡不好，就采用 90 分钟的睡眠规律

倒班工作的人经常只能睡很短的时间，比如护士、消防员、警察和卫生保健行业的人，几乎都是这样。

自从人类远祖开始在地球上直立行走以来，90 分钟的睡眠规律早已被猎人们采用。由于气候的影响，有些地方温暖，有些地区寒冷，而猎人们又不可能长时间躲藏在一个地方，却不受当地气候的影响。在温暖的地方还好一些，在寒冷的地方就只能睡很短的时间，否则会被冻死。何况，猎物也不可能呆在那儿，等着猎人来捕获，猎人们必须走到部落的后面才能捕到猎物。小睡是为了迅速补充体力，而采用的一种简短的恢复性睡眠，因此在狩猎期间，猎人们经常利用小睡来恢复体力。不过，人类在从游牧猎人变成定居种植者的进程中，已丧失了大部分原有的习惯和技能。

当然，如果你看看周围就会发现，在亚热带或者热带地区，比如西班牙、墨西哥、泰国、非洲的部分地区等，午睡的习惯依然相当普遍。午睡，是下午的一次短暂睡眠。需要午睡的主要原因是，这些地区的人们每天晚上都睡得很晚，因为在傍晚他们要聚会，这也常常是他们工作的时间。白天天气太热，暴露在如此高温的环境里，只会降低做事的效率。因此，一个 90 分钟的小睡，不但可以让他们及时恢复体力，也为即将到来的几个小时做好准备。事实上，这样的睡眠不再属于连续 8 小时的情况，而是睡眠时间被断成了两部分。

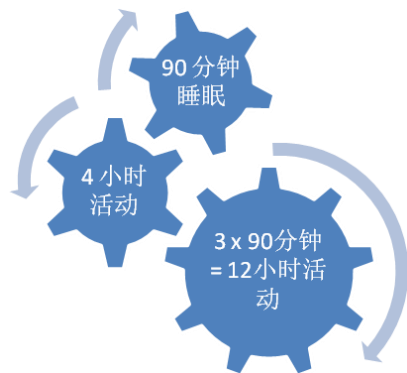
另一个例子是倒班制的工作人员，比如医务工作者和消防队员，所有这些行业的人们会尽力在晚上获得尽可能多的睡眠，但是只要有需要，他们马上就能清醒过来，并随时准备采取行动。这看起来的确很奇怪，因为尽管在一个完整的睡眠周期后，他们会被叫醒若干次，可工作时还是能保持非常清醒的头脑。然而，倘若在 90 分钟的周期之内被唤醒，有些人则会感到头昏眼花，这就很难去完成要求严肃认真对待的工作了。

在我治疗成瘾症患者期间，我一直使用 90 分钟的睡眠规律。成瘾症患者走进治疗中心后，我们首先要求他们睡觉，当入睡 90~120 分钟左右时，叫醒他们。其目的只是要确信他们还活着，而且可以随时准备采取行动。有很多次，我们不得不从远处叫醒他们，因为他们常常立刻跳起来，攻击周围的人。

成瘾症患者身上大多保留着猎人的感觉。因为需要不断补充“毒品”，所以

他们基本上睡得很少，而且他们的身体也处于高度亢奋状态，时刻准备在任何给定的时间内行动。即使身体已经遭到毒品的严重毁坏，他们也依然如此。许多人跟我说，毒品成瘾者根本没法与正常人相比。不过，科学家们并不能够进一步证明，药品大大改变了服药者体内的化学系统，甚至说其化学系统已经完全变成另外一种了。无论怎么改变，身体还是由大脑来控制。事实上，近距离观察即将离世的成瘾症患者，你会发现他们的身体已经根本不能动了，但如果这时你告诉他们，离他们躺着的地方 500 米远有毒品，他们会立刻蹦起来，飞快地跑过那段距离并拿到毒品。从医学角度看，他们的身体连走动都不可能了，就更别说快速跑动了。

上述事例说明，我们并非总要按通常医学强加于我们的那样，睡够满满当当的 8 小时。对于他们，8 小时是个“圣典”，而实际上，有太多的证据表明这是不对的。现在我们知道，我们所需的最少睡眠时间是 90 分钟，90 分钟的睡眠之后，我们可以持续 4 个小时的活动。所以，如果只睡短短的几个小时，我们仍能保持良好的状态。



3. 找出自己到底要睡多少觉

你要是晚上没有睡好，第二天就会有下列表现：

- 躺下后 5 分钟之内就能入睡。
- 白天会发生阵发性的昏睡，一次通常仅仅持续一两分钟甚至几秒钟。

- 白天总感觉昏昏欲睡。
- 正在投入地做某件事情时突然睡了过去（比如说开车的时候）。
- 严重缺乏注意力，很难专心于某件事情。
- 活动量稍大一点就感觉不舒服。

上述信号十分危险，无论对个人健康或是个人安全来说。生活中这样的事情越来越多，其主要原因是，大家现在似乎都没有时间休息了。这一方面是由我们的社交生活造成的，另一方面，商业生活也给我们施加了过大的压力。

在交通工具及其他工作场所中，睡眠剥夺已成为一个很严重的问题。许多交通事故都源于睡眠缺乏，开车是一种机械性的活动，很多人都体验过机械性的活动有多么无聊。因此，当例行公事的时候，注意力就会下降。严重缺乏睡眠的人开车，刚开始是感到昏昏欲睡，而很快就会发生阵发性昏睡。在荷兰，这种情况已导致了几千例交通事故，多数都以死亡作结。荷兰国家交通部也为此组织了各种各样的宣传运动，并叮嘱驾驶员们，每开车两小时就要停下来至少休息 15 分钟，或者是只在睡眠充足的情况下才开车。可见，一夜好眠能够挽救生命。

驾驶员们经常喝一些提神的饮料，比如咖啡、浓茶或者能量饮料。这些东西刚开始喝很见效，但是其效果经常突然消失，那么驾驶员就会猛然坠入比未喝饮料时还要深沉的睡眠中。这些所谓的“提神”产品，实际上并不能给你真正的提神，举个例子，拿我来说吧，只要一喝这类东西，马上就能睡过去，它们根本不管用。

保证充足的睡眠，其实也是一件个人的事情。要找到自己的睡眠需求，唯一的办法就是实验，我们把这个实验叫做“睡眠记录”。找几天时间，尽量少睡，比如连续几天（最多 5 天）早上 5 点钟起床，晚上能多晚睡就多晚睡，甚至有时通宵不睡，然后把上床和起床的时间都记录下来，并写下自己在白天各种情况下的感觉。之后的三到五天里，恢复正常的作息时间表。然后再找几天，尽量多睡，尽可能早地上床，并尽可能地晚起，同样也记录下起床和上床的时间，以及白天的感觉。最后测试间断睡眠，早上尽可能早起，在出现困意的时候，坐下来或者躺下来睡至少一小时（最好是 90 到 110 分钟），然后醒来活动，等再犯困时就再睡。如此持续三到五天，并坚持记录。上述的全部数据，将为你实际需要的睡眠时间提供非常好的指导。

为了更好地计算出你所需要的睡眠时间，调整自己对睡眠的态度和看法，还需用到你以往一些重要经验的数据，罗列如下：

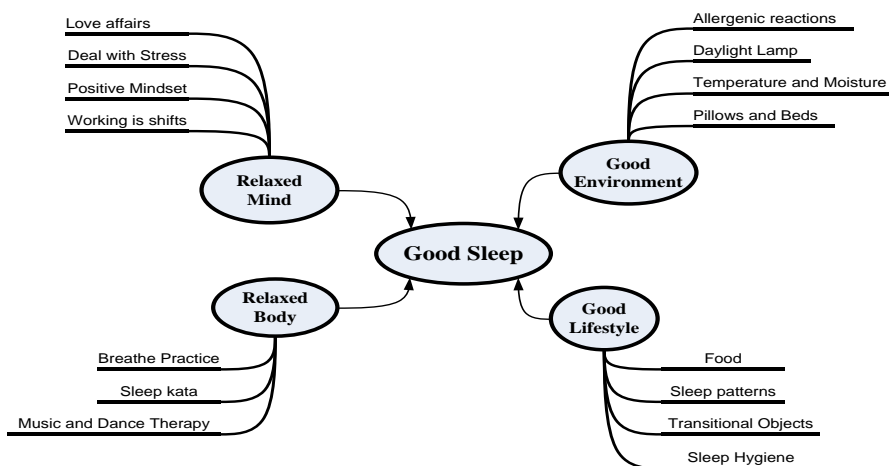
○ 过去，晚上你参加一个很不错的聚会，你会睡得很晚，实际上在你上班或上学之前也就睡了两三个小时，第二天你的表现如何？

○ 你度过了很糟糕的一天，例如参加了某个亲人的葬礼，那么你晚上是什么时候去睡觉的？睡了几个小时？第二天你的表现还好吗？

○ 在野外呆了一整天，回到家之后，你是直接睡觉了呢，还是仍保持着充沛的精力，直到正常的上床时间才去睡觉？

○ 在办公室无聊地呆了一天，晚上你还有足够的精力，坚持到很晚才睡吗？

Sleep Mindset



4. 你有一张好床吗

床是每间卧室的中心，但我们对床又了解多少呢？我们真的知道什么床好，什么床不好吗？你偏向于哪一种床呢？我们需要豪华的床吗？还是一张简单的垫子就够了？

迄今为止，只有床的销售商家在不断地研究睡眠方式，大多数相关研究

也是由西方主销高档床系列的公司做的，因为在这个领域能赚到钱。今天，床不再仅仅是一件家具，它已经变成了一项专门的设计，从很多其他意义上看，它还属于高科技产品。

床的发展，是与文化紧密联系在一起，不过，这个发展过程并非只受到了文化的影响，气候和环境在其中也占据了相当大的比重。过去，即使在寒冷的国家，也没有今天这种可以夜间打开，却不会给睡在房内的人带来任何危险的取暖系统。因此为了避免受冻，人们用水盆盛满热水，放到床底下来保持床的温度，这就是为什么以前的床离地面很高的主要原因。在不太富裕的家庭里，床还可以用门关起来，形成一种像壁橱那样的空间，晚上人们一起睡在里面，互相取暖。

用棉织物把不同材料，比如草、马毛、动物皮等包起来，做成床垫，可以吸收人们睡觉时流的口水，排出的汗液和尿液。那时候睡眠不太卫生，事实上，许多人经常在床垫上被跳蚤感染，被老鼠咬伤。所以在过去，睡眠可不是一项大家都喜欢的娱乐。

以前世界上还有一些地区，人们只将草、树叶以及其他东西铺在地面上，然后就躺上去睡了。由于当地气候温暖，人们觉得没必要把睡觉的地方布置得像保护区似的。后来逐步地，随由商人引进了床垫，睡眠方式也开始改变了。

美国本土的印第安人，发展出了一种可以悬挂的床垫，非常利于携带，只需把它挂在两根杆子之间，就成了一个睡觉的好地方。

在失眠方面，我们能发现文化上的差异吗

过去，我能毫不犹豫地用“是的”直接回答这个问题，可如今，我需要考虑一下才能肯定地回答它。在研究中我发现，大多数的失眠案例与个人压力或工作环境压力有关。当然，我们可以说，压力和关系二者与文化密切相关，但是失眠的主要原因还是非文化的。

实际上，很多显著的文化差异，只体现在人们的睡眠方式、床、卧室的装饰以及卧室里的其他人等方面，并没有表现于睡眠问题本身，任何地方的睡眠紊乱和失眠都是一样的！

5. 迷信与信仰

这一节侧重于谈论应用得越来越多的迷信手段及信仰。在市场上，我们可以找到很多专为那些问题缠身的人准备的各种迷信产品，其多数都是对圣物，诸如宗教符号、神秘力量的劣质复制品。

当你出现类似于睡眠紊乱这样的问题时，会总不惜做任何事以求得解决之道。于是，有些人花钱做了个文身，来保护自己夜间不受邪灵的侵袭，接纳睡神或者吸引更强大的力量。在多年的工作中，我们熟知了大量的此类销售产品 and 治疗方法，从来就没发现哪一个方法确有其效。

我们面临着许多据说能保佑你睡好的雕像，比如圣徒、神灵、天使以及其他任何可能的、未知的象征性力量。实话跟大家说，一次晚上在山上过夜，我睡觉的那间屋子里恰好摆着一尊雕像，它放在那儿就是为了保护人们的睡眠。漆黑的深夜，我突然醒了过来，睁开眼猛地瞧见雕像站在门旁，我忘了那只是个雕像而已，竟以为是一个入侵者。于是，我抓起刀来朝它用力掷去，这一扔雕像被整个打坏了，还吵醒了我周围的所有人。我向你保证，当时没一个人为此而感激我。因此事实是，那些守护神的塑像最终所起的作用可能正好相反。

还有一些人，提倡使用曼陀罗（佛教和印度教的坛场）和护身符。也许你真的相信它们会带给你变化，可实际情况并非如此，我从来没见过这些东西对改善睡眠紊乱起到任何实际的作用。

至于仪式，其本身没有什么不好，我也用它，但是你必须理解一点，带有目的性的仪式和其他仪式之间是存在差异的。了解一个仪式的起因，清楚你为什么要做它，以及如果你做了会有什么结果，都是很必要的事情，而且应该依照逻辑去衡量最后的结果。当你自己不愿意或者不能衡量结果的时候，邀请一个与此无关的人来帮你权衡。不要被故事所愚弄，而应为结果所说服才行。实际上，做一小时的手倒立，你就能睡一个好觉，因为结果很明显——你想什么时候做，随时都可以做。

我之所以将这一节内容加在这里，是因为许多人试图用护身符或其他形式的魔力，来改善自己的睡眠。这些产品如同药物一样，确实能制造出一种信赖感，但那不是自然的，当然也不能令人放松。信任任何自己无法控制的内部或外部力量，都不会产生积极的能量，例如护身符就是以强烈的信念为工具，给人施加力

量。在有些国家，所谓的自然术士会借用“神秘力量”奴役他人，使之服务于其个人目的。在荷兰，我们曾经有过好几个这样的案例，即非洲巫医采用伏都仪式（Voodoo，一种西非原始宗教）给女人施咒，把女人变成了奴隶和妓女。

6. 音乐和舞蹈疗法

任何一种感情都逃脱不了音乐的魔力，难以想象我们的生活中能没有音乐。音乐具有刺激和使人放松的功能，所以借助音乐来获取睡眠，是一种相当理想的疗法。不过，我还发现，如果把音乐和舞蹈结合起来使用，治疗效果甚至更好。

在土耳其我发觉，处于特殊恍惚状态下的回旋舞（whirling dervish）的舞者都喜爱音乐，而非洲的巫师则通过唱歌跳舞来摆脱俗世的约束，西藏的僧侣们使用颂歌音乐进入其他维度的空间。所有这些行为都只有一个目的，那就是倾空头脑，实现更高的目标，而这些行为建立于重复法则的基础之上。假如你多次重复某个动作，大脑也会进入一种类似的恍惚状态，再伴以音乐的话，这种恍惚状态会陷得更深，这或多或少可以与自我催眠相比。

但自我催眠绝不是睡眠，记住这一点很关键。睡眠时，你失去了与现实世界及意识思维的所有联系。当在恍惚状态时，人们依然与现实保持着全部联系，把他们唤醒过来或者打破程序，都是可以的。尽管可以这么做，但还是存在着一定的危险，有时候把一个人从恍惚状态中叫醒，会给他留下某种心理创伤。换言之，恍惚状态是控制大脑的一种方法，对学习如何控制压力很有帮助。但是，我们如何从音乐和舞蹈中受益，进而促进睡眠呢？这个问题需要解答。

音乐会在你体内触发情感，同时也令人浮想联翩，并通过操纵情感和联想，制造出一种昏昏欲睡的感觉，这能让大脑进入休息状态。音乐还可以通过转移注意力，使其关注更使人愉悦的事情，从而减少压力。所以不要使用悲伤的或与压力相关的音乐，比如涉及早晨、有害事件、消极感觉之类的。甚至当孩子感觉疼痛和不安的时候，你也能借助于音乐将他们带入睡眠，或者让他们安静下来。有些国家，“胎教音乐”已经很普遍、很流行了。这种音乐由尚在母体里的胎儿能听到的各种声音组成，不是很清晰，伴随着心脏跳动和血液循环的系统背景声音。这种声音使人平静，对成年人同样有效果，所以不妨试一试。

让音乐靠近自己，它必须是专为你，与你同在，是拥裹着自己的一张毛毯，是自己的藏身之处和庇护所。你听的所有音乐必须有意义，没人需要知道你感觉如何，尽管去听自己喜欢的吧，在舒心惬意的时刻，让音乐激荡着自己。虽然音乐是为大多数人、为销量而作，但联想却是你自己的，因此，你听音乐时的感受总会独一无二。

音乐令人平静，不过对许多人来说，睡觉时听音乐依然不被提倡。音乐的声音刺激与活动相关的联想，当大脑产生这些联想时，肌肉会收缩，而肌肉收缩会产生张力，于是音乐对人的安抚作用就慢慢消失了。你越放松，音乐进入体内的程度越深，导致的肌肉收缩也就越多。所以，可以用音乐放松自己，但是请用其他方法使自己进入梦乡。

音乐刺激身体运动，因为我们的祖先在音乐中创造了运动节奏，当你听到音乐时，身体会不由自主地跟着节奏摆动，现在我们把这个叫做舞蹈。从传统的到完全自由无序的风格，各式各样的舞蹈都已经被创造了出来。舞蹈是一种非常重要的感情表达方式，辅之以恰当的音乐，每个人都可以在举手投足之间，将个人情感融汇其中。

你既可以通过直觉来学习音乐与舞蹈，也可以遵循一般的模式和程序。我的建议是从标准程序学起，尤其对像我这样根本没有节奏感的人来说，更应该如此。

舞蹈不仅可以大家一起跳，也可以自己一个人跳，在家里，在镜子前，随你。舞蹈能给你自由的感觉，释放压力，还促使大脑追随音乐结构。是的，音乐是结构化的，节奏也是有组织的，音乐帮助你组织大脑，让一切各归其位，各司其职。

感谢我们所拥有的各种音乐和舞蹈！早上起床后，打开自己最喜欢的音乐，在乐声中冲个澡，做几个刺激性的舞蹈动作，新的一天便以一种积极的方式开始了。晚上上床之前，一支温暖的慢舞会让你放松下来，享受甜甜的美梦，进入深深的睡眠。就让音乐浸入你的身体，并在夜晚的韵律下流动吧。

音乐和舞蹈是两种效果非凡的疗法，只要运用得当，对睡眠紊乱会有上佳疗效。你最好放开手脚，大胆地尝试尝试。完全没必要冲进某个俱乐部或者学校，从家里开始就行了，租一张舞蹈光碟，在电视机前随着音乐的节拍，让自己舞动起来。

7. 日光疗法

睡眠是根据白天与黑夜的变化而进行的。我们的生物钟，对活动和睡眠都设置了固定的时间，并受到光线的强烈影响。在斯堪的纳维亚的北部地区，一年的某些时间段里，有些地方只有黑夜没有白天，很多人由此遭受着抑郁的困扰，还伴有睡眠紊乱问题。

研究表明，当季节更替时，光线的强度会有所不同，有些人的生物钟会因此产生故障，进而干扰睡眠模式，引起睡眠紊乱。

针对上述情况，治疗的办法是采用大约 10 000 流明的高强度光。在光线疗法方面，我自己的直接经验是，在秋冬阴暗的日子里，如果工作场所灯光明亮的话，我们亚洲员工的工作效率会明显提高。由于光线和时间的改变，欧洲的季节变化会给来自热带地区的人们造成一定的心理影响。

大多数人，每天需要 8~12 小时处于明亮的光线下。冬天，我们一般得不到这么多光线。光线影响着荷尔蒙，5-羟色胺就是一种与睡眠相关的荷尔蒙，它会直接受到光线的作用。缺乏光线，意味着 5-羟色胺的影响不足，这会干扰人体的生理节奏，并引起睡眠紊乱。

光线疗法会对你起作用吗？试一试就知道它是否对你有益。

晚上睡觉之前，打开一盏 5000~10 000 流明的电灯，然后在光线下阅读、看电视，甚至做些运动。要保证光线能够进入到你的眼睛里面，但不要直视灯光。在你上床的时候，一定要关掉它，确保睡觉的地方漆黑一片。因为明亮与黑暗之间的差别几乎是 100% 的。

我们强烈建议采用光线疗法，来治疗倒班工作和由时差引起的睡眠问题。当然，因季节变换而引起此类问题时，同样可以采用光线疗法。而且，光线对于学习能力和皮肤的弹性也会产生积极的作用。太阳是光线一个很好的来源，只是人们经常避免阳光照射，因为阳光会改变皮肤的颜色。多数人都尽可能避免在阳光下行走，可我还是建议坐办公室的人们每天至少接受 30 分钟的阳光直射。因为阳光不仅促进体内各种特定的维生素的形成，也帮助荷尔蒙，如 5-羟色胺和褪黑素分泌。

人造灯光的频率对人眼和大脑都不太好，尤其是用久了的灯泡，更不能提供适合人类眼睛的光线频率，这就会影响到员工的身体状况。其中，黄色的灯光往

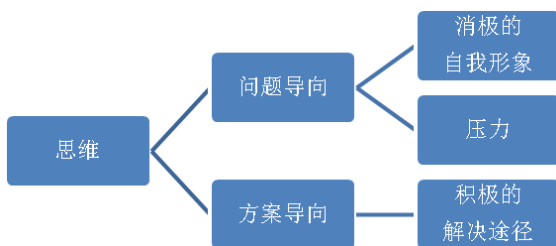
往降低员工的精力。事实已经证明，灯光系统越好，光线越明亮，员工们的表现越活跃。最近，人们已经将不同的灯光系统应用于学校，以提高学生的学习能力。

8. 积极思维，保持良好心态

在积极思维的实践中，根据认知重构理论，我们将思维方式进行如下分类：

○ 问题思维。这是标准的亚洲思维方式。人们遇到问题后，开始从所有可能的方面来考虑它，事实上，这个问题就变成了许多其他问题的源头。人们为如何解决它而烦恼，并以问题本身为全部思维的基础。所以，问题思维的焦点就是问题。

○ 方案思维。问题不是目标，解决方案才是目标。当问题产生的时候，不同的解决方案马上被提出来。然后，这些方案逐一被列出，还要经过仔细研究。因此，方案思维的焦点是，找到最好的解决方案，将问题最小化甚至彻底干掉。



现实生活当中，上述两种思维方式是两种性别之间的最大区别。一般来说，女性倾向于问题思维，男性则在解决方案上下更多的工夫。同时，这两种思维方式也是东西方之间的差异。西方世界多年以来不断寻求解决方案，已经使他们取得了巨大的进步；亚洲人更多地趋向于把注意力集中到所发生的问题上。

问题思维的结果，常是掉进消极思维的风险中。因为问题往往相当复杂，于是问题的主人会进入一种向下的螺旋思维中，并发觉越来越难以挣脱出来。

问题思维方式仿佛一块磁铁，颇具吸引力。假设你遇到一个问题，不久之后你发现另一个问题来了，然后是更多的问题，问题永远不会独自前来，而是一个接一个地接踵而至。多数人的想法是，只要解决了主要问题，其他问题就会自行消失。可实际上，随之而来的问题所造成的压力，比原有问题造成的压力更大。

相比之下，方案思维能立即将你从问题带来的压力中解放出来。你要做的第一件事是让问题显现出来，并剥离所有不必要的情绪或事实因素，换句话说，就是给问题“脱衣服”。在此之后，你要尽可能多地列出所有能想到的解决方案，并尝试着使用它们。

举个例子，假设我们有一块木头，上面分布着大小不同的圆洞，我们手里还有一些石子，要用来穿过木头上的圆洞。两种思维方式的人各自所想到的实施途径是：

○ 问题思维——第一步测量所有石子和圆洞的大小，第二步把测量数据关联在一起，然后将石子穿过这些圆洞。

○ 方案思维——把所有石子都扔到木头上，就让石子自己一个个穿过去好了。

这两种方法给你的第一印象大概是：第一种更仔细，更周全，目标明确，但是却会花费很长时间，如果测量期间出现差错，还得从头再来；第二种方法看起来马马虎虎，太过随便，但是它非常快，显示了立竿见影的效果。关于这些方法还可以继续讨论，不过效果却显而易见，即解决方案的方法更快，结果更清楚。

睡眠紊乱其实也常常源自问题思维。你上床时想的是“我怎么能睡着”，这个问题必须变成“我醒了之后吃什么”。在这里，睡眠不是目标，“早餐吃什么”这样令人愉悦的事才是目标。调转注意力，你会有不同的感觉。

对于出现的问题，你自己的大脑就能提供解决方案。睡眠紊乱是产生于自己头脑的一个严重问题，多半由于我们自己触发了“我会有一个无眠的夜晚”这种消极的自我预言而引起。

在做积极思维方法的研究时，我确实考虑过这样一个事实，即遭受睡眠紊乱折磨的人一直在自我强化这个习惯。如果一个人有过睡不着觉的经历，随后他（她）就会开始对睡眠抱有消极的想法，由于睡眠是一个永远重复的系统，于是

这种想法每天都被强化一次，慢慢地就变成固定程序了。

打破这个自我持续的程序，有这种想法很好！当我们治疗抱有消极自我想法的毒品成瘾者时，我们采取的第一步行动就是破除消极思想。消极思想非常顽固，很难改变。这里我给出几个例子，供读者们思考：

“又一个夜晚来了，昨天晚上我没睡好，所以今天晚上我还会整夜盯着天花板的！”

“由于睡不着觉，我已经精疲力竭了，明天我也不会感觉很好的。”

“想睡个好觉真难啊，每天晚上都一样！”

正如你所看见的，这些消极思想有一个共同的核心，那就是都在说着“我不会入睡的”。这是一种自我实现的预言，也是自我催眠的形式之一。当你对自己重复说一些事情的时候，你会开始相信它，如果你相信它了，你就会确信它将发生。无论消极思想还是积极思想，都是这样发挥作用的。

对抗消极主义的最佳方式是，迅速将消极思想转变为积极思想，其实也就是要你对自己重新编程。显见的例子如：

“今晚我会睡得很好，我会梦见什么呢？”

“明天我要做什么呢？睡得好，就能做得更好。”

“后面的几个小时我要进入梦乡了，我会在那里想你的。”

更多的例子：

我不喜欢喝咖啡	我更喜欢喝茶
我没情绪做这件事	我想干点别的
我不饿，不想吃	等我真的饿时再吃吧
我感觉真累	我们去放松一下吧
真无聊	现在我要找点有意思的事情去做
我不喜欢运动	我只是想去散散步
我睡不着	我晚点再睡
我醒来时很累	我醒来时会再次感觉精力充沛的
我不喜欢那个人	我宁可联系另一个人
我做不了这个	我要是试一试其他方法会更成功的

无意识想法	
哦，我犯了个错误	嘿，我可以做得更好
这个人不喜欢我	这个人还不了解我
他不值得我花时间	我可以在他身上花点时间
我感觉很愚蠢	让我再看看
我没时间做这个	我可以以后再做这个么？
快点	还有别的办法么？

注：这一节与玛雅、颂歌和体育运动直接相关。

白天的时候，我们也应该保持积极思维模式。遇到问题，不要把它看做你前进道路上的绊脚石，而把它视为你需要找到钥匙来开启它的某个隐身方案。当无法直接看见解决方案时，人们通常很恐慌，然而，解决问题的好办法可不是没完没了地想这个问题。实际上，高密度地考虑一个问题只会引起消极的大脑波，因为这种思考方向本身就是消极的。

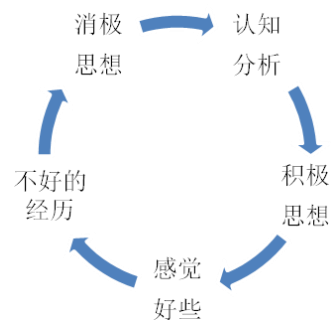
积极思维力量强劲，你要尝试用它来填充自己的每一天。很快你就会懂得，以积极的态度对待生活能使你感觉更幸福，睡眠更优质，人际关系更融洽。从整体上看，它会令你的生活更健康。

这里给读者们提供一个积极思维速成班教程，每天试试其中介绍的内容，效果会清晰而直接地显现出来。其基本规则如下：

- 贴近自己
- 不要责备他人
- 听取积极的意见
- 从经验中学习
- 对他人保持积极的态度

每天锻炼自己改变思维方式，如果可能的话，全天都加以尝试。你试得越多，它就越容易，你自己的感觉也会越好。你可以把它设想成体育锻炼，持之以恒的

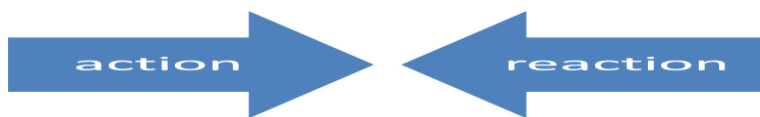
锻炼肯定会带来成效，最后的冠军称号，就我们的话题而言，那就是生活幸福，睡眠甜美！



大脑控制着一切。其实，你的未来仅仅建立在你的思想上，因为你做的所有事情都是你的思想支配之下完成的，每一种想法催生一种行为。当你消极思考时，你的行为会以消极的形式表现；当你积极思考时，你的行为也会表现为积极，这是对积极思维训练的一个简短解释。

这种思维训练如何发挥作用呢？它对睡眠又有什么影响呢？

首先我想说，它在睡眠上所起的作用能，让你理解方法对于存在睡眠问题的人的重要性。睡眠紊乱是由头脑的消极影响造成的，当上床睡觉时，你想到的第一件事情是“不知道今晚我能不能睡着”，然后是“我想今晚多半又是一个无眠之夜，像往常一样”，再之后，关于未来你想到的则是“明天我又会感觉不好，我的工作怎么办啊”……你看，所有的思绪均是消极的。



故而，你的首要任务是改变对睡眠的态度。你懂得 90 分钟的睡眠规律，也知道世界上每个人每天晚上都至少完成一个 90 分钟的睡眠周期。因此，你要首先想“我将睡上 90 分钟”，然后是“睡过之后，我会再次感觉神清气爽，如果必要的话，我就再睡上 90 分钟”，既然转天你还得起床去上班，所以继续想“明天我要跟 XX 见面，讨论一下新的计划，好的，我会就此说说我的新点子。”

你的所有意念必须有一个积极的导向，把你所想的每句话中的消极字眼统统去掉，用积极的词汇替代，这非常重要。当然，刚开始的时候你说话的方式可能听起来有点奇怪，不过一两个星期之后，你就会习惯。你会发现，新的积极导向让生活变得更值得你拥有。还要确信周围人作出的反应，他们会说你的积极态度是假的，因为他们都了解过去的你。明确这一点，尤其那些消极导向思维的人更会企图说服你，使你相信以前的你要好于现在的你。

为了获得理想的效果，我总是组织一个积极思维推进小组，这样参与者们就能彼此支持。知道有人跟你处于同样的情形，跟你一样在跟随同样的程序进行训练，是件意味深长的事。

认识积极思维并使它发挥作用的最好办法，就是集中训练。集中训练是一种短期效果训练，它推动事情向前发展，促使你相信自己，信任这种方法，也信任其实际成效。信任和事实必须体现在同一个句子里。我设定的任务从来不会复杂到难以开始，但是之后，它会随着时间推移而越来越复杂起来，所以参与者一定要保证对目标有信心。

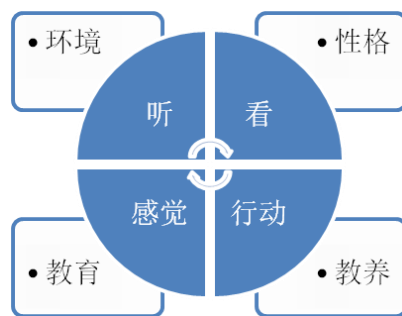
积极行为必须是特定的，而且附有你能说出的清晰目标！

设定短期目标，比如：

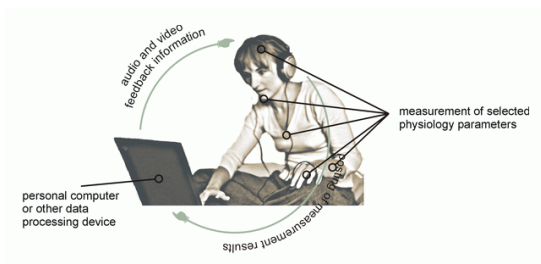
- 今晚我将享受我喜欢的音乐（说出乐队名字和音乐标题）。
- 我想要买一辆自行车（搜寻一个特定的品牌）。
- 今天我想至少行走5公里（说出来从哪儿到哪儿）。
- 我想买那本书（说出作者和书名）。
- 我要存够这些钱（说出一个切实的具体数目）。
- 我要出去做个SPA理疗（设定具体日期和时间）。
- 离开之前我要完成这些工作（具体什么工作）。
- 今天我打扫家里的这个房间，明天打扫那个房间等（指定每天的具体房间）。

积极的行为能很快带来结果，但是你必须坚信自己能够完成这项任务，所以我才会督促你，一定要从明确的小事做起。

在下面这幅图里，你将看到各个方面都互相联系在了一起，联系产生交互作用，每一个交互作用又会促发更多的行为，犹如大海上的波浪，是一种无止无休的行为反应流。要明白，你才是自己生命的中心，也是你手里所拥有的一切。如果你认为自己做不成某事，那么就算做了，也肯定不会做成。所以给自己一个突变吧，开始对自己施加影响，把上面推荐在积极行动清单里的内容尝试一番，看看每次所取得的小小成果如何，不管它有多么微不足道，你都能体味到成功的喜悦！



9. 试试高科技技术



生物反馈是一个非医学的过程，主要通过使用设备来测量人的某些特定的、可量化的身体功能参数，比如血压、心率、体温、汗腺活动和肌肉张力等，并把测量数据即时传递给病人。这利于增加病人对自己病情的了解，并因此更有意识地去控制自己身体的各项功能。没有这些具体的数据，病人一般很少能准确地认识到自己的身体状况，因而也就无法控制相关的生物过程。

生物反馈疗法的三种主要形式：

- 肌电图（electromyography，EMG），用来测量肌肉张力。
- 热生物反馈仪，用来测量体表温度。
- 神经生物反馈仪和脑电图仪，用来测量脑波活动。

如果身体频繁地处于压力之下，其内在过程比如说血压，就会过于活跃。在生物反馈临床医学家的指导下，病人通过放松技巧和思维训练，可以学会降低血压。在病人成功放松，血压降低之后，仪器显示的反馈信号也反映出这一成果。它为病人的后续努力给予了证实与鼓励，并且，正是由于这种信号的不断输入和生产信息（即反馈），所以这种方法被称做“生物反馈”。

在进行生物反馈治疗时，需将电极连接到病人的皮肤上，经由这些电极将病人的信号传递给监控计算机，再由监控计算机将病人的生理反应，翻译成不同音高的音调，或可视的数据及图表。生物反馈治疗师引领病人进行思维训练，经过反复试错法，人们将学会识别和控制精神活动，以带来期望的身体变化。对一定范围内的健康问题，生物反馈疗法是十分有效的。

通常，每次生物反馈疗法的治疗不超过1小时，在8~10次治疗后，很多人就能看出效果了。除此之外，医生还会教给你思维训练和放松技巧，每天必须练习至少5~10分钟。生物反馈疗法也是一种安全疗法，迄今还没有收到过任何不良影响的报告。

虚拟现实（virtual reality，VR）是一种让病人与计算机模拟出的环境进行交互的技术。这种模拟环境，既可能是现实世界的仿真，也可能是假想世界的虚拟。目前，大多数的虚拟现实还只是可视经历的模拟，显示在电脑屏幕上，或者其他专门的、立体的显示设备上。不过，有些仿真也包含了其他的感官信息，

比如通过扬声器或耳机传出的听觉信号。虚拟现实与生物反馈不同，因为虚拟现实并不对生物信号进行记录。在虚拟现实中，大脑和身体仅对计算机的模拟环境作出反应，这种反应并不会影响计算机系统。

病人可以借助标准输入设备，比如键盘、鼠标，与虚拟环境或者虚拟人工制品（virtual artifact, VA）进行交互。当然，也可以使用其他多种形式的仪器设备，比如无线手套、Polhemus 公司的机械手臂或者全向踏板等。这种仿真的世界看起来就跟现实世界一样，在实践中，目前还很难创造出高保真的现实体验，主要由于在处理力量、图像清晰度、信息传输带宽等方面，还存在技术上的局限性。不过，人们期望这些局限性会随着电脑处理器、图像和数据通信技术的发展而得到一一突破，并使虚拟现实技术变得更强大更有效。

虚拟现实技术也经常被用来描述多种技术应用，一般来说，这都与它能提供无限的、高度可视的以及三维立体环境有关。CAD 软件的开发、图形处理硬件的加速、头戴式显示器、数据手套和小型化技术，无一不在推动这种概念的普及。我们可以界定其不同的方法：仿真、交互、人造物、沉浸、远程呈现、黑体沉浸以及网络通信。

很难预言虚拟现实的未来，从短期来看，高清晰度的图像显示很快就能达到近似现实的水平。声音处理能力已经达到了三维的新领域，因此在处理个体或全人造方法上，可以增加声音频道。

目前，人们还在尝试模拟嗅觉和味觉，这意味着必须直接操纵大脑。我们应留意，虚拟现实是一项成本很高的技术，由于这个问题，虚拟现实的未来将依赖于其成本能否降低。如果有一天虚拟现实能成为人们支付得起的技术，那么，它在治疗睡眠紊乱方面可能会得到广泛应用。

为了开发出即时的虚拟环境，计算机图形库可能会使用嵌入式代码，与其他的通用语言并行，比如 C++、Perl 语言、Java 语言、或者 Python 语言。一些最流行的计算机图形库、人机界面（API）和语言，都采用 OpenGL（一种开放的三维图形软件包）、Direct3D 标准、Java3D 和 VRML。这些技术的使用是为了响应系统的性能、编程目的和硬件平台的要求，多线远程技术的使用也能够加速 3D 性能，并使得计算机群能够同时与多个用户交流。

10.保持身心平衡

人们经常把自然界的阴阳平衡看做一个砝码系统，一端是阴，另一端是阳，当双方均等时，我们便认为实现了一种临时的平衡。阴阳平衡的原本想法，就像一个立方体立在一个顶点上，由于心神不安或者身体不适，我们的身体就会感觉失去了平衡，这也是一种身心都不舒服的状态。

立方体的每一个顶点和每一条边，代表着生活中的某一个特定部分。在开始的时候，所有边都是相同的，这种平衡全然而完美。但是随着时间的推移，内外部力量会拉伸某些边，从而干扰整体的平衡。

立方体的八个顶点分别代表：第一，是阴，代表着女性、母亲、带来生命的人，也是这个立方体的基础；其次，在顶部是阳，代表着男性，同时也代表了温暖、热烈和光明，阴和阳处在立方体的对立位置上；第三，我们发现，生命的来源既处于阴的对立面，也处于阳的对立面；第四，是死亡，这一点与下一点有些冲突，尤其在西方世界，他们把死亡视作这个理论中最重要的部分；第五，是温暖；第六，是温暖的对立面——冰冷，冷热形成对比；第七，是光明，相对于温暖；第八，是黑暗，相对于冰冷。

你要把自己想象成立方体的中心，好比达·芬奇的画像一样。你是自己生命的中心，努力履行自己的职责，实现自己的梦想，享受自己的生活。在你做出的每一个动作中，阴阳和平衡都在变化。你健康的核心是气，有时候也称为“宇宙的呼吸”。

在中国哲学中，人们认为，食物和运动对身体功能的正常运转与平衡的维持，都是至关重要的，并影响着白天、夜晚、光明及黑暗的经历。如果食物和运动失去了平衡，光明与黑暗也必须作出相应的调整，以便重新达到平衡。这种调整会导致方向上的改变，使得睡眠节奏不再适应于健康的需求，于是发展成了睡眠紊乱。传统中医首先会检查饮食方式和结构，医生们会建议患者采纳某种不同食物的组合来恢复平衡，同时配以中草药来治疗。

正如你所看见的，饮食的摄取在许多方面都影响着睡眠，因此，关注睡眠之



前摄取食物的种类、数量以及饮料的类别，是不容忽视的问题。而最关键的是，睡眠与身心和谐，两者形同手足，相辅相成。

阴阳上的主要变化，诸如阴阳下降、阴阳互相损伤、阴阳互相排斥、阴阳互相转换以及阴阳损失等导致的不平衡，会直接作用于人体健康。

正像前面已经提到的，阳表示从温暖到热烈，在肢体上的感觉则是发热、出汗和不安。带着这种不安，大脑很难平静地入睡。当阴占上风的时候，人会感觉体寒，身体上的血色也会变淡，比如脸色苍白、舌苔发白、脉搏变慢。阴，会迫使你去寻找一个比较温暖的地方。床很温暖，也很舒适，但是睡眠还是不能降临。这是因为血脉的状况不好，导致必要的氧气、荷尔蒙向大脑传输不足。

阴盛阳衰的不平衡，还可能引起体内感觉寒冷，但体表却呈现发热的症状。这种状况令人翻来覆去，坐立不安，总想找个办法将体内捂热。在热带地区，这种情况会引发危险后果，因为他们总是喝冷饮，无法满足体内对温暖的需要。过盛的阴将造成内脏受损，比如伤害肾、脾、肝等器官。

在一定程度上，阳可以转化为阴。例如一个人发高烧，会感觉体内热而身上发冷，当病情进一步发展时，体内的热会突然转变成冰冷的感觉。要知道，当体温高到一定程度时，你只会出冷汗。这种气的内部热量，会把能量更多地转变成阳，以保持身体的正常运作。

我们已经谈过了阴阳的力量，我们还将身体的各个器官按照阴阳进行了区分。阴性器官是实心的脏器，比如心脏、肺、脾、肝、肾和心包；阳性器官是空心的“腑”，主要用作运输，比如小肠、三焦（并非器官）、胃、大肠、胆囊和膀胱。所有这些器官，都与人体的十二经络相对应。

你可能觉得奇怪，因为大脑并不包含在这些脏腑里。在传统中医中，大脑是一个非常复杂的部分，因为它的反应几乎是不可能进行测量的。而西方的想法与之相反，人们认为传统中医有着深刻的科学支持，其大多数理论还没有被译成其他语言，或是仍然在科学家们的掌握下，以便将来做进一步研究。然而，大脑依旧隐身在幕后，令人费解。人们知道，在人体的浅表部分，经络彼此之间有直接的联系，并影响着气在全身的流动。可发生在头骨里面的事，迄今还只是一种猜测。

气功里有大量的呼吸运动，这种呼吸运动会作用于大脑。做这种平衡运动，

我们能够感觉到气通过经络在我们的周身运转，恢复必要的阴阳平衡。呼吸是高效且可操控的，能让你立即感觉到这种效果。

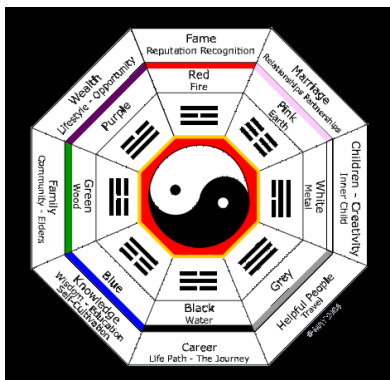
在我看来，对所有患睡眠紊乱的人而言，呼吸运动都是必不可少的。充足的氧气和有毒废气的减少，对睡眠过程至关重要。通过释放有毒废气，大脑变得更安闲自在，身体也会更轻松洁净。在气功里面，阴阳平衡的实质就是健康呼吸。

请记住，呼吸运动必须在专家的指导下进行，虽然乍看它似乎是无害的，但是错误的呼吸方式却会造成极端的伤害。



11.调整你的卧室

在卧室里，我们需要始终考虑能量的流动。卧室中的能量必须保持积极状态，并依方向循环往复，以给人的身心补充能量。



为了充分利用这些流动的能量，我们应该遵循下列规则：

○ 床头一定要顶着实心墙壁，墙壁后面不可以有很宽的通道、水流、排水系统，或者任何其他干扰睡眠的设施和因素。

○ 天花板一定要保持干净，建议不要在床的上方悬挂任何重物，比如说房梁、碗柜或者沉重的吊灯。

○ 床头一侧最好不靠近房门，主要出于安全考虑，而通往洗手间、衣橱或者其他自身不带出口的小空间的门不包含在内。

○ 卧室里避免使用明亮的浅颜色。可以使用充满活力的颜色，但是在晚上，这种颜色必须能够让房间真正地暗下来，提供最理想的睡眠条件。

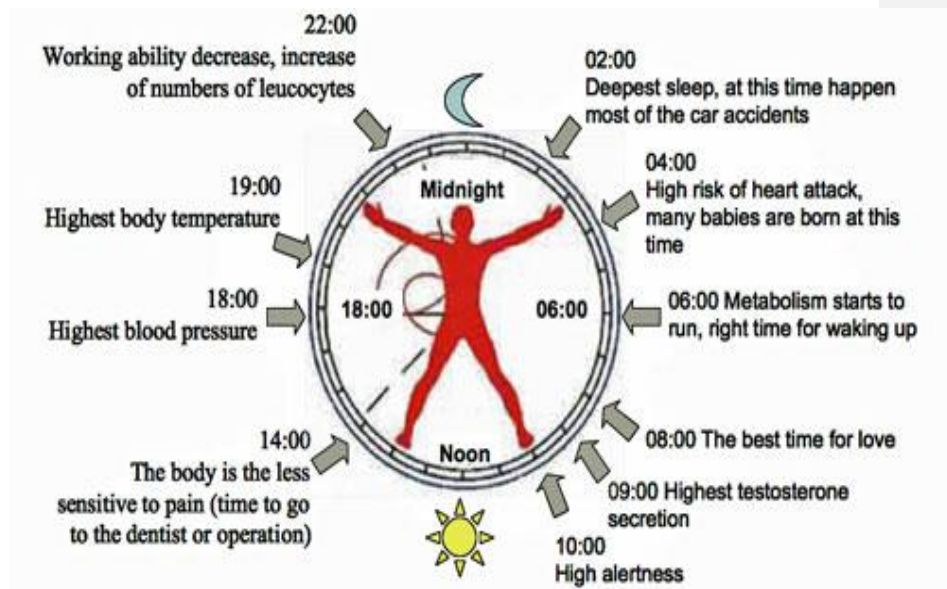
○ 保持卧室整洁，把阻碍气运转的物体搬出去，建议把要洗的脏衣物直接放进洗衣篮。

○ 不要把电器、镜子、葬礼用品等放到床下。你完全可以利用床下的空间，放置一些床单被褥及所有与睡眠相关的物品，只要定期清洗它们就行。

○ 不要把跟你关系不好的已故人士的照片，离婚协议书，失败或死亡材料，消极的绘画，或者谈论消极话题的书（例如恐怖小说）等物品放在卧室里。

○ 卧室需要不断的清新空气，建议你的卧室能打开一扇窗，让阳光照进来，清洁屋内的能量，因为光线被视为一种积极的能量。

身体时刻表:



后记

其实，健康才是我们生命中唯一能够拥有的东西，任何其他的事物都不能真正地属于我们。我们赤裸裸地来到这个世界，也将放弃在人世间挣得的一切而离开。生与死之间，我们真正拥有的、唯一有价值的东西就是健康。我们每天与健康相伴，却很少想到它的珍贵。

在钢筋混凝土的世界里，尽管丛林规则仍然控制着整个社会，可我们还是必须健康地活着。如果你不能工作，不能奔跑和狩猎，你就会死于贫困，而健康则给予你战胜一切困难的能力。