

你和幸福只差一个好梦

# 秒睡

幸福人生的睡眠秘诀

刘毅君 / 著



精神科医师 | 心理咨询师 | 双资质专家  
专注睡眠领域 12 年

80% 的睡眠问题其实是心理问题

随时秒睡 释放压力 满血复活

人民邮电出版社

## 目录

[秒睡:幸福人生的睡眠秘诀](#)

[写在前面](#)

[名家推荐](#)

[序 会秒睡的人最幸福](#)

[自序](#)

[第一章 现代经济社会正在剥夺你的睡眠时间](#)

[是什么在吞噬你的睡眠时间](#)

[不是你不睡，是资本不让你睡](#)

[做这个时代的少数清醒者](#)

[第二章 掌控自己的命运，要从掌控睡眠开始](#)

[放下手机，掌控睡眠才能掌控人生](#)

[睡眠管理才是时间管理的核心](#)

[认识影响睡眠的五大因素，轻松掌控睡眠](#)

[第三章 晚睡是没有勇气结束今天](#)

[安睡，跟这个世界做暂时的告别](#)

[80%的睡眠问题其实是心理问题](#)

[无论今天完美还是不完美，我们都要let it go](#)

[睡眠仪式，给你每天的故事做一个完美ending](#)

[第四章 秒睡的正确打开方式](#)

[秒睡热身练习](#)

[吹气球情绪和压力释放法](#)

[快速深睡的798呼吸法](#)

[促进秒睡的伸展运动](#)

[如何增加深度睡眠时间，不再睡假觉](#)

[如何在睡醒后立马神清气爽](#)

[改造睡眠装备，就能提高睡眠质量](#)

[锻炼自己的睡眠生物钟](#)

[掌握正确睡姿，舒服入睡](#)

[如何避免多梦和噩梦](#)

[第五章 自我催眠解决睡眠问题](#)

[催眠治疗失眠的优势](#)

[什么是催眠](#)

[催眠是秒睡最好的方法之一](#)

[自我催眠的三个步骤](#)

[自我催眠的四大要素](#)

[如何寻找专业的催眠治疗师](#)

[第六章 高阶秒睡秘诀：不同场景下入睡](#)

[如何在通勤过程中秒睡](#)

[在陌生环境中也能安眠的秘法](#)

[如何利用5分钟满血复活](#)

[如何做到秒睡秒醒却不影响情绪](#)

[如何在嘈杂的环境中也能快速入睡](#)

[第七章 特定人群的秒睡法](#)

[考前训练睡眠一周，抵过补习三个月](#)

[因为疼痛睡不着怎么办](#)

[如何让哭闹的小朋友秒睡](#)

[倒班/倒时差人群的睡眠法](#)

[学员反馈](#)

[后记](#)

## 版权信息

书名：秒睡:幸福人生的睡眠秘诀

作者：刘毅君

出版方：人民日报出版社

出版时间：2019年 1月1日

ISBN：9787511557889

版权所有 侵权必究

# 秒睡：幸福人生的睡眠秘诀

谨以此书献给我的母亲！

## 写在前面

这本书能得以出版，需要感谢的人有很多。

感谢石洁女士对本书出版提供的无私帮助。

感谢我的课程顾问王鹏老师对本书提出的宝贵建议。

感谢我的精神卫生学导师李乐华教授，感谢传授我心理学知识的张道龙博士、朱迪思博士、林文采博士，你们是我为人和专业发展的榜样。

感谢湖南省第二人民医院郭田生院长、刘学军院长、陈辞珍主任对我临床工作的认可。

感谢“壹心理”创始人黄伟强、“张德芬空间”CEO卢熠翎及很多同行、朋友对本书的喜爱与推荐。

感谢我的同事张婷，她在本书的编辑校对和插画设计中做了大量的工作。

感谢“野蛮进化心理学院”所有的小伙伴、学员和所有的来访者，你们的反馈和成长给了我莫大的激励。

最后，感谢我的家人，父亲、弟弟和妹妹，你们的理解与支持给了我勇气和力量。

感谢因为这本书和我结缘的你！

我会在心理学和睡眠健康事业的道路上一直走下去。

## 名家推荐

睡眠可以让人们从繁琐的事务中抽身出来，暂作休整。管理睡眠，也是管理时间的开始。这本书从心理学的角度告诉你，睡眠给人带来的益处、睡眠正确的打开方式以及如何高效地

睡眠。

——“壹心理”创始人黄伟强

会睡的女人不会老。睡眠好，心态才会好，心态好，皮肤才会好。只有身心健康，才能事半功倍。睡眠专家刘毅君有医学和心理学的专业背景，善于用通俗易懂的写作方式来讲解睡眠知识，解决睡觉难题。因为专业，所以推荐。

——“幸知在线”创始人潘幸知

你睡得还好吗？人生没有白睡的觉，你的生活质量和健康质量与睡眠质量息息相关。通常来说，睡不好的心理原因多于生理原因，从内在着手的方式会让人们长期受益。感谢刘毅君老师，他写的《秒睡：幸福人生的睡眠秘诀》一书好看、实用、专业，提供了靠谱的睡眠方案。秒睡的能力，你值得拥有。

——“心探索”创始人乌实

没有足够的精力，再好的时间管理方法也发挥不出来作用，所以秒睡是我特别想获得的能力。感谢我的朋友刘毅君写的这本书，我相信它将会改变很多人的生活状态。

——邹小强时间管理学院创始人、

《小强升职记》作者邹小强

看到刘毅君老师的这本书，我想起了最有印象的一次失眠：高考第一天的晚上，我辗转反侧，无法入睡。如果那时能有这本书的指导，高考至少能多考20分。如果你睡眠很轻、考前失眠、病痛失眠、失恋失眠，别再数羊了，来看这本书吧，它能帮你破解睡不好觉的死局。

——生涯规划师、《思维破局》作者马华兴

你对世界做的最大的贡献是什么？让自己活得幸福。什么最能让自己感到幸福？好睡眠。跟刘毅君老师学秒睡，我做到了，你呢？

——中国幸福教练联盟创始人、

《幸福的能力》作者鹿雯立

刘毅君老师，催眠界的NO.1，领域之王。

——领英专栏作家、《多维思考》作者黎甜

在个人精力willpower的管理中，睡眠的质量直接决定了精力上限与时间效能。推荐给大家这本书，在事情永远做不完的时代，用科学的方法每天睡好觉。

——Roc WeHome创始人兼CEO余鹏

除了定期的瑜伽和运动，自我催眠缓解身心压力，给自己积极的暗示，是我保持青春活力的秘密。小姿向大家推荐毅君老师的女神睡眠术。要做女神，从睡一个真正的逆生长美容觉开始！

——第3期催眠工作坊明星学员、喜马拉雅当红情感女主播、

“我知你心”创始人小姿

我们常说做事情要有专注力，但是我们最需要专心做好的睡眠，却少有人能够专心做好。晚睡、熬夜、放不下手机，这些坏习惯让现代人



想拥有的好睡眠成为一种奢侈品。刘医生的这本书有趣、有料，既有当头棒喝的警醒效果，又有实操落地的方法，真心推荐给大家。

——第9期催眠工作坊明星学员、原新精英企业事业部合伙人、北京大学心理学硕士王鹏

## 序 会秒睡的人最幸福

睡眠是世界上最简单的事情，所有的人一出生就会睡觉，人吃饱了、累了也想睡觉。但是睡眠又是世界上最难的事情，对于某些人而言，睡眠是一种痛苦的挣扎和折磨。

我记得我的第一次失眠是在高三的时候。有一天晚上，我想了个问题“人是怎么睡着的”，这个问题彻底打乱了我原来倒头就睡的习惯，夜晚变成了一场头脑中的斗争游戏，此后，我再也无法轻松入睡。进入大学后，我的睡眠障碍更加严重，整夜整夜睡不着，听不得任何有规律的声音，黑暗中任何一点响动都会导致自己整夜失眠。吃安眠药，从一颗增加到两颗；躺着数数，告诉自己放轻松……什么方法都试过，都不管用。那时候我20岁，让我崩溃的是，睡觉——一个连猪都具有的功能，我却丧失了。

经过两年失眠的折磨，有一天晚上，我躺在床上，发誓从今往后再也不睡觉了，再也不和失眠做斗争了，哪怕累死也不睡觉了。不可思议的是，这个绝望的心念竟然让我那天晚上睡着了……

在这件事之后，我开始了解潜意识，了解睡眠和心理的关系。

现在我在飞机上、火车上、出租车里、家里的床上、理发店里、餐桌边，在任何场合都能快速入睡。

其实80%的人的睡眠问题都是心理问题，压力、焦虑、强迫念头、悲伤、恐惧……而最让人宽慰的是，心理的问题都是内在的，不需要通过改变外界，就可以得到缓解或者彻底改变。

潜意识有一种自我保护的机制，很难被意识强制反转，也就是越想睡好可能就会越睡不好。因此，想改变意识，得先松动潜意识。

毅君老师的书里，推荐了很多的方法，有呼吸方法、身体运动、熏香、自我催眠等，这些都是很好的能够让潜意识放松的方法。并且，通过自我催眠，我们不仅能学会如何睡个好觉，如何快速恢复精力，还能够从中学习如何驾驭自己的潜意识。