



## 找回失落的自然睡眠韻律

楊建銘

政治大學心理系教授  
政治大學睡眠實驗室主持人

我的很多個案都會問我，「睡眠不是應該是很自然的事，為什麼我會睡不著？」其實，這句話正說中了本書的核心理念，睡眠的確應該是很自然的事，只是被干擾了，如果你懂得睡眠的道理，就有機會再讓它自然發生。

我的一些個案也會急切的跟我說，「我找不到可以解決我失眠的方法！」很多人都聽過這一則寓言故事：有個篤信上帝的人，在洪水中載浮載沉，他不斷禱告祈求上帝來救他。有一根浮木漂過來，他沒有去抓，而是很肯定告訴自己，上帝會來救他；之後救難人員駕著救生艇要來救他，他不願上去，他告訴救難人員，上帝會來救他；後來又有一架直升機拋下繩梯來救他，他又不願上去，心中想著上帝會來救他。水勢越來越高、越來越急，他終於被洪水沖走滅頂了。他到了天堂之後質問上帝：「為何我如此虔誠禱告，你還是不來救我？」上帝說：「我送了一根浮木、一條救生艇以及一架直升機去救你了，不是嗎？」

這本書提供的失眠自療技巧或許看起來不是非常特別，不像可以解決長久困擾你的失眠問