



知行易径之  
睡眠新方略

曾家达教授

多伦多大学社会工作学院

2010



# 知行易径:策略与技巧的学习与发展

## Strategies and Skills Learning and Development (SSLD)

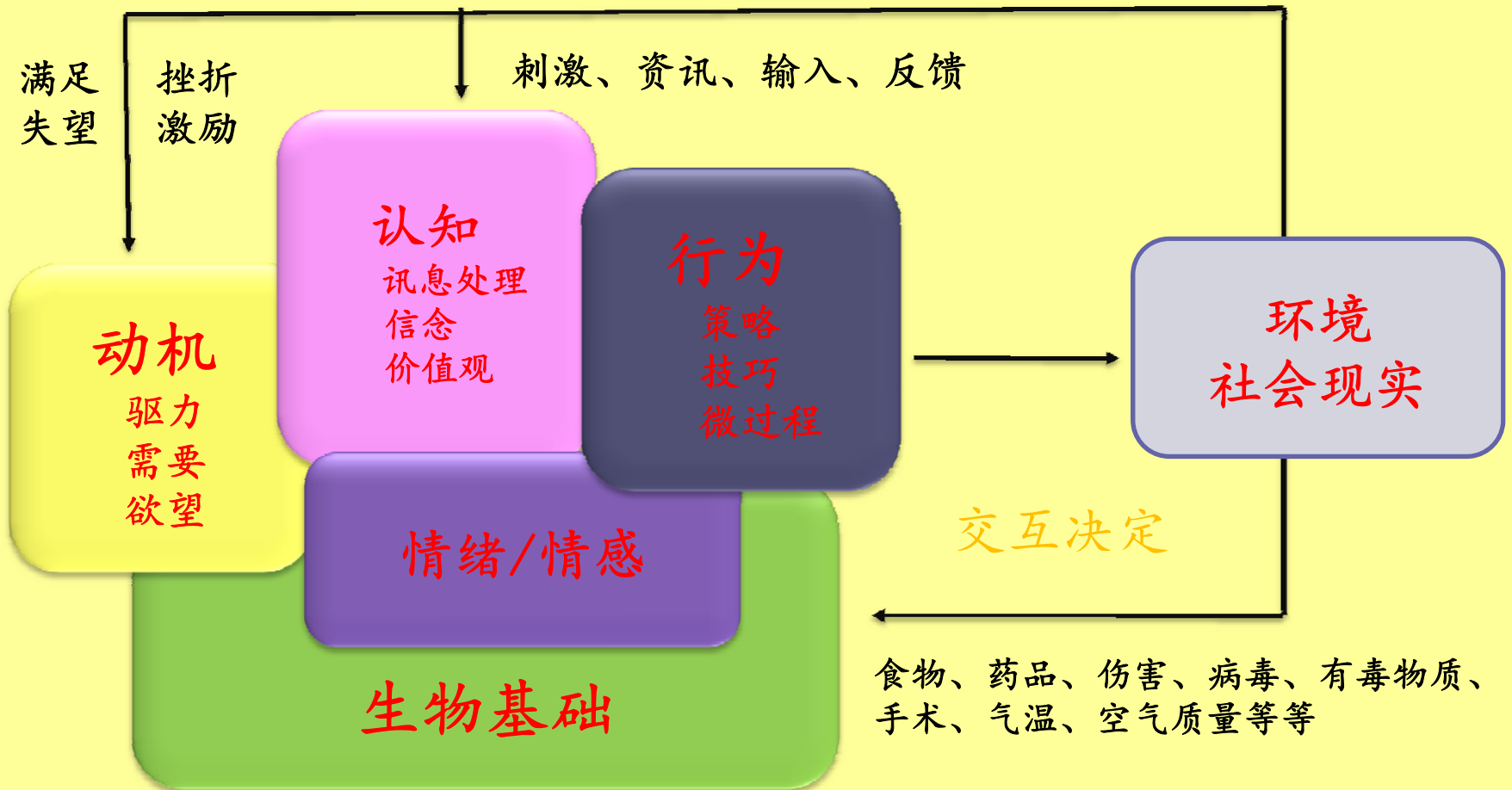
- 睡眠不单是身体的反应，也是我们行为的后果
- 我们的思想、情绪调节和行为可以影响我们的睡眠状态
- 单透过药品去处理睡眠问题、一般不能彻底解决：既不治标也不治本、药品依赖、副作用
- 透过学习生活策略与技能我们可以改变对睡眠的认识、态度、和处理策略，从而改善睡眠的素质



# 影响睡眠六个领域的因素

- 环境
- 生理、身体
- 动机
- 思想、信息处理
- 情绪
- 行为、行动

# 个体与环境：多项应变模式





# 环境因素

## 物理环境

- 化学物质：食物、药品、刺激剂（咖啡因）、催眠剂（色氨酸 tryptophan）
- 光线或声音干扰
- 实物影响（床太硬）
- 温度

## 社会/人际环境

- 人际关系：伴侣、家庭、朋友
- 工作压力、值班、职业病



# 生理因素

- 身体/健康状况
- 神经生理：神经递质（血清素 serotonin）
- 睡眠阶段
- 遗传
- 肌肉紧张
- 呼吸失率
- 生理节奏/周期



# 动机

- 需求、欲望、目标
- 回避恐惧的东西（死亡、失控）
- 成就取向、进取
- 控制欲：操控环境、他人、关系
- 未获满足的需要：性、亲密关系



# 思想、信息处理

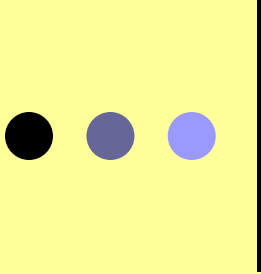
- 错误观念（例如：每天必须睡八个小时）
- 消极思想
- 夸大负面后果
- 自我怀疑
- 信仰系统、宗教





# 情绪因素

- 压抑情绪
- 焦虑
- 恐惧
- 罪疚感、羞耻
- 愤怒、挫败、不愤



# 行为/行动

- 抗拒，强迫自己入睡
- 辗转反侧
- 无效策略（例如：看书、听音乐、看电视、写日记）
- 煮食、进食



# 知行易径

## 睡眠新方略课程

### ○ 多维学习：

1. 思想转化：检讨现况、正确认识、积极思维
2. 了解动机、争取达到目标、满足需求
3. 调节/抒发情绪、处理压力
4. 身体松弛：呼吸、伸展、放松
5. 行动策略：健康习惯、应变进取、
6. 改变环境、自我协调

### ○ 小组互动：

1. 分享经验、信息
2. 体验学习
3. 互相支持



你可以透过学习  
和改变自己的思想及行为  
让自己睡得更好、  
活得更好！

