

有什么可以快速入睡的方法(就是失眠了)?

二战期间，美军为飞行员开创了 120 秒快速入睡法，试试这五个步骤，也许就能给失眠人们带来新的体验。



军事环境下，睡眠简直就是一种奢侈。在那种状态下，就算你争分夺秒也只能睡上短短几个小时。但就算这样，躺在睡袋里的你，闭着眼睛，可能却久久不能入睡。即便你已经筋疲力尽，即便三小时后必须要起床去站岗放哨，去执行警戒任务，但你还是睡不着。你被周围的噪音弄得心烦意乱，你感觉好像有一块石头硌在你的骨头上，你的脑海中反复回想起着当天发生的事情，还有比这更让人沮丧的事情吗？

如果不能获得足够的睡眠，很快，你就会变得虚弱不堪。你会做出错误的决定，你会让战友失望，甚至成为他们的累赘.....

二战期间，不少美国空军战斗机飞行员都有过上述的遭遇。美国军方意识到，由于长期的精神压力和睡眠缺乏，许多飞行员在执行任务时做出了糟糕的决定：他们会无意击中友军飞机、因错误操作而导致自身坠机.....而那些原本都是可以避免的。

另外，许多飞行员即使在停止飞行任务后，也无法放松下来进入睡眠。他们因此身心俱疲，压力与日俱增，以至于犯下致命错误。

幸运的是，美国前海军飞行学校开创了一种新的科学方法，声称能在两分钟内，让飞行员在任何时间、任何地点入睡。

事实证明，经过六周的训练，96% 的飞行员真的实现了在两分钟或是更短时间内入睡。就算他们刚喝完咖啡，甚至周围枪炮声接续不断，也不影响他们的入睡时间。

那么，如果我们也遵循这些步骤去训练自己，也许入睡将成为一件轻而易举的事儿。

找一个可以睡觉的地方

首先，找一个可以睡觉的地方。它可能看起来不怎么样，但那并不是问题。事实上，只要你能在那伸展全身，能够成功入睡的几率就大了很多。

因此，躺在让你局促不安的地方是很难入睡的。正是考虑到这一点，航空公司发明了能够放平身体的头等舱座椅。然而，坐

姿入睡却是飞行员在训练中要达到的要求：坐在椅子上，双脚放平，双手搭在膝盖上，他们就能保持这个姿势入睡。想想看，一张椅子都行，那有一张床垫甚至一个房间，成功入睡不就是更加轻松的事情吗？

放松脸部

既然你已经找到了一个可以睡觉的地方，那么接下来的步骤就全靠你的脸了。

首先，你得把脸想象成自己情绪的中心。闭上眼睛，缓慢地进行深呼吸。然后，把脸部的 43 块肌肉都放松下来，不要眯眼，也不要皱眉，把前额舒展开来。当你感觉到脸颊、嘴巴、舌头和下巴都放松了，就开始舒缓地往外呼气。

要注意，这个时候，你的眼睛是闭着的，但你得确保眼睛是完全柔软地躺在眼窝里的。人体有六块肌肉负责控制你的眼窝，你必须让它们松弛下来。当你的脸放松了，眼窝也松弛下来时，大脑就会向身体其他部位发出信号——是时候放松进入睡眠状态了。

放松上半身

放松了脸部，接下来就是肩膀了。

你得让肩部所有的肌肉变得更松弛。让你的肩膀尽可能低垂。你应该感觉到自己脖子的后面失去了知觉，肩膀像是漂浮在身体上一样。深深吸一口气，然后慢慢呼气，缓解紧张感。然后从你的优势手开始放松双臂。

如果你是右撇子，就把注意力集中在你的右二头肌上，直到它放松下来，仿佛它已经从你的身体离开。如果右二头肌不能得到放松，可以先绷紧，再松弛。

接下来，把关注点移动到你的右前臂，使它放松、变得无力。最后，伸出你的手和手指，轻放于大腿上。

完成了这些，你已经成功一大半了，很快你就可以入睡了。

放松腿部

下一个目标是你的腿。

放松你的右大腿、右小腿、脚踝和脚，就像是它们已经脱离身体一样。当你的腿完全放松时，你会感到双腿无力，感觉就像腿已经下沉到地面一样。

同样，左腿也重复这个放松过程：从大腿，到小腿，然后是脚踝和脚。

如果上述步骤你都完成了，那么现在的你，已经彻底放松了身上的每一块肌肉。接下来，你只需要再做一件事情，就能从完全放松的状态进入深度睡眠状态。

不去想任何事情

最后一步：在 10 秒钟里清空你的大脑。

不要去想这一天出了什么问题，该什么时候起床，该什么时候给你的伴侣打电话。做这些事都需要动脑子，这就意味着，仅仅想想它们，就足以让你的肌肉不自觉地收缩。

但是，你需要保持头脑冷静。你可以在一间漆黑的房间，躺在一张舒适的沙发上，并且把这个静态画面在脑海中保持 10 秒。

如果这招不管用，你就反复地对自己说：「别思考.....别思考.....别思考.....」，说上至少 10 秒。这将会帮助你清空大脑，阻止它思考事情。当你的身体完全放松，大脑在 10 秒钟内也没有思考事情，你就会睡着。

学会了这种经过战斗测试的入睡方法，你不会再为睡姿不舒服而辗转反侧，也不会再为周围人的如雷般鼾声而苦恼。

不管你周围发生了多少事情，也不管你有多紧张。只要你知道怎么放松自己的身体、清空大脑，五分钟休息时间也有可能变成有质量的睡眠。而在此之后，你将拥有更清醒的头脑，更多的精力，做出更好的决策。并且，你的身体也会变得越来越好。不如现在就试试吧？

作者 Sharon Ackman

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有