

# 《睡眠与做梦》

## 图书基本信息

书名：《睡眠与做梦》

13位ISBN编号：9787108023117

10位ISBN编号：7108023113

出版时间：2005-12

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：[英] 雅各布·恩普森

页数：367

译者：陈养正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《睡眠与做梦》

## 内容概要

昼夜的划分，必定是地球生活中最深奥的奇事之一。总而言之，它是一种仁厚的安排，既令我们得以借助自己设定的短暂休憩来恢复活力，免于劳顿而无法自拔，也不至于因为时光的不断飞逝而受到责难。我们是间歇性的生物，总是黎明即起、日落欢息。我们的意识会很快疲劳，因此要间歇地运作，而翌日的世界将会发生惊人的变化，或者令我们舒服，或者令我们不安；同样地，夜晚与睡眠相伴随，以甜蜜的影像巧妙地满足我们之所需。这一切令人类惊叹不已。生物时常不知不觉地进阙如少觉的暗黑梦乡，去体验大量的幻象，连天使都为之惊叹。我们的生命如此之脆弱，却能够经受这样不同的极端，从来不曾有任何哲学家对此给出过解释。

——艾丽斯·默多克《黑王子》

# 《睡眠与做梦》

## 书籍目录

第三版序言 第一篇 睡眠研究的背景 第一章 有目共睹：睡眠与做梦的信念 睡眠的民间传说 释梦 第二章 睡眠的实验室研究 脑电图的历史 现代脑电图技术 睡眠期间的脑电波 睡眠标准 第二篇 睡眠体验 第三章 快速眼动睡眠时的梦 做梦的自然历史 实验观察 第四章 睡眠体验的特性 睡眠体验 一些难以忘怀的梦的主题 第五章 梦是什么 关于做梦的描述 心理分析方法 一些最新的观点 第三篇 睡眠生理学与睡眠自然史 第六章 睡眠生理学 生物节律与睡眠 与睡眠和昼夜节律有关的激素变化 睡眠和觉醒的生理机制 睡眠状态的神经生理学 第七章 睡眠障碍 睡眠被剥夺的效应 睡眠的时间表 睡眠障碍的实际蕴涵 第八章 睡眠心理学 睡眠与做梦 睡眠中的知觉和记忆，睡眠中的行为 醒来 第九章 睡眠质量的决定因素 食物、锻炼和睡眠药物对睡眠的效应，第十章 动物的睡眠 哺乳动物 鸟类和爬行动物 冬眠 第十一章 睡眠的进化与功能 身体的恢复理论 睡眠是浪费时间吗 睡眠的演化与睡眠 第四篇 睡眠障碍 第十二章 成人睡眠障碍 睡眠障碍的性质和范围 睡眠障碍的类型，治疗方法和治标剂

# 《睡眠与做梦》

## 媒体关注与评论

如果读者希望了解睡眠所涉及到的广泛知识，希望得到介绍睡眠研究的入门读物，那就应当阅读此书。这就是我的推荐——推荐给所有希望获得有关睡眠的入门知识的读者。——科林·夏皮洛，载于英国《泰晤士报高等教育专刊》

恩普森的这部著作写得非常之好，是此类图书中的最佳著述，实应有广大的读者群体。——伊扬·奥斯瓦尔德，载于《自然》杂志

这部优秀的图书……提供了睡眠与做梦的广泛信息。没有专门知识的人，也会对此书发生兴趣而且能够读懂。此外，此书还包括了充足的文学与科学信息。正因为如此，即使是对睡眠颇有研究的人员，也会在本书中发现许多有趣的见闻和难得的卓见。——《英国精神病学杂志》

昼夜的划分，必定是地球生活中最深奥的奇事之一。总而言之，它是一种仁厚的安排，既令我们得以借助自己设定的短暂休想来恢复活力，免于劳顿而无法自拔，也不至于因为时光的不断飞逝而受到责难。我们是间歇性的生物，总是黎明即起、日落歇息。我们的意识会很快疲劳，因此要间歇地运作，而翌日的世界将会发生惊人的变化，或者令我们舒服，或者令我们不安；同样地，夜晚与睡眠相伴随，以甜蜜的影像巧妙地满足我们之所需。这一切令人类惊叹不已。生物时常不知不觉地进入阙如少觉的暗黑梦乡，去体验大量的幻象，连天使都为之惊叹。我们的生命如此之脆弱，却能够经受这样不同的极端，从来不曾有任何哲学家对此给出过解释。——艾丽斯·默多克：《黑王子》（The Black Prince）

# 《睡眠与做梦》

## 精彩短评

1、理论会有些枯燥

2、为什么做梦的时候眼睛在转动，又称快速眼动：眼睛在扫描由梦产生的图像，出生就丧失视觉的人做梦不会有眼动的发生。

为什么这么多梦会被忘记，其实白天醒着的时候我们丢掉的记忆也不少，梦被忘记的最主要原因是没有有意识的去控制它。梦不情愿被人记住，梦境的散逸速度和逃避把握的能力，是人伤感的本源。其实就是“不珍惜”所带来的遗憾。

失去了梦，就失去了心灵。研究表明，如果老是打断一个人的快速眼动睡眠，会变得暴躁，产生幻觉，出现精神病症状。

梦是对现实的调剂，适当的较少理性和较多直线思维，是用生理的方式保护人们自我（情绪健康）的发展。因此，梦也是排解现实郁闷的途径。

3、没有比弗洛伊德的释梦更扯淡的释梦理论了

4、关于睡眠我看过的最为全面的书。

5、还不错，挺好玩的

6、经典的试验类精神分析。不过是否适应于中国人，未知。因为中国人中午午睡。。。。。

7、~

8、色彩并不是梦的重要内容，正如色彩也不是日常生活中常常被提及的内容一样。伯格(R.J.Berger)在跨越二十年的一系列实验中发现，从快速眼动睡眠状态被唤醒的人自述在梦中见到色彩的次数，要比到了白天被问到时回答见到色彩的次数多得多，甚至连那些以前声称从未做过有色彩的梦的受试者也是如此。在白天回忆梦时，被回忆的只是最突出的情节要点。而有关色彩的细节，倘被问到还能记起，若是不问则就遗忘。因此，对于“梦有色彩吗？”这个问题来说，答案其实很简单：我们的梦境通常具有色彩，只是我们常常不记得罢了。除了时间因素，人对自己梦的颜色的“报告”，还受到其他外界因素影响。斯伟茨格贝尔就指出，那些看了很多彩色电影的人，报告自己做彩色梦的比例，要大于那些没有看过很多彩色电影的人。人们醒来后，“报告说”自己的梦是彩色还是黑白，并不代表“实际”的梦中就是这个颜色。这涉及到一个更深层次的问题——人对自身的认知体验是否可靠？科学家还需要对此进行深入研究。看来，庄周梦蝶还是蝶梦庄周，的确是一个永恒的问题。不过有一点可以肯定，那就是庄子他老人家的梦境是有色彩的，否则他怎么知道自己梦到的是五彩的蝴蝶，而不是灰色的蛾子呢？

2008-01-02

9、主题很有吸引力，可惜内容多数只是列举相关实验事实而没有得出多少有价值的结论，多数结论都是“尚无法确定”（包括梦是否有预知效果）。再加上蹩脚的翻译让人看得很费力，“勇敢的新世界”是啥东西啊囡.....

10、粗略翻了翻，原文不错，文风和思路都非常严谨，大量用科学实验佐证。三星是因为翻译的太差了，中国话都不会说了。还有很多小bug，比如前面提到的人物名字比如甘瑞某某，一百多页后就变成叫盖瑞某某了...

11、科学小怪物

12、不好看。

13、主要看了睡眠的部分。可能书版本有些旧了，05年之前的实验成果了都是。不过还是学到不少知识，最受益的便是科学家们严谨的实验态度。唉，逻辑啊！

14、睡眠是另一个世界！  
实例颇多的泛学术读物~

15、理论多于实践

16、非常好的科普书

17、今天中午看了这本书，总因为自己哪怕小睡一会儿都会做梦而担心自己的睡眠质量，经你这么一说，真的觉得自己属于此生活的比较赚的那一种人。

嗯，请问：“梦不情愿被人记住，梦境的散逸速度和逃避把握的能力，是人伤感的本源。”应该怎

## 《睡眠与做梦》

么解读？

18、本书很全面科学系统地阐述了我们每天都会做的事情——睡眠与做梦。在系统专业的同时也不乏趣味和易于了解。

19、普及这种每天占据我们生活一半的知识

20、继“第四次革命”之后又一本让我喜爱的书，又重新激发起我对神经-心理学的热爱。

21、科普万岁！

22、全世界的人最突出的特点就是蕴含在这种“不特别”的“不行动”中，在看到深度睡眠的脑电波时，我自己也有了想要软软的睡睡的冲动，虽然还是大白天。

23、心理学门外汉我觉得要么是门槛太高，要么是纯学术的太乏味。这本书我是完全没兴趣。书里面只是一味列数据，列数据、、简略他人的方法。。。我需要分析、、、

24、这几年，总是睡不好。你们有什么好方法呢？

25、1989年的书，读起来有种半个世纪以前的感觉（主要是第一章啦）。果然随着科技设备的发展，神经科学才有点眉目。我每次都觉得心理学好多实验会给实验对象带来终身摧残，比小白鼠还可怜。Sleep research还是很有趣啦。

26、梦有时就像抓不住的光阴。

27、中意梦的研究~这本是不錯的~很基礎~

# 《睡眠与做梦》

## 精彩书评

1、为什么做梦的时候眼睛在转动，又称快速眼动：眼睛在扫描由梦产生的图像，出生就丧失视觉的人做梦不会有眼动的发生。为什么这么多梦会被忘记，其实白天醒着的时候我们丢掉的记忆也不少，梦被忘记的最主要原因是没有有意识的去控制它。梦不情愿被人记住，梦境的散逸速度和逃避把握的能力，是人伤感的本源。其实就是“不珍惜”所带来的遗憾。失去了梦，就失去了心灵。研究表明，如果老是打断一个人的快速眼动睡眠，会变得暴躁，产生幻觉，出现精神病症状。梦是对现实的调剂，适当的较少理性和较多直线思维，是用生理的方式保护人们自我（情绪健康）的发展。因此，梦也是排解现实郁闷的途径。

2、色彩并不是梦的重要内容，正如色彩也不是日常生活中常常被提及的内容一样。伯格(R.J.Berger)在跨越二十年的一系列实验中发现，从快速眼动睡眠状态被唤醒的人自述在梦中见到色彩的次数，要比到了白天被问到时回答见到色彩的次数多得多，甚至连那些以前声称从未做过有色彩的梦的受试者也是如此。在白天回忆梦时，被回忆的只是最突出的情节要点。而有关色彩的细节，倘被问到还能记起，若是不问则就遗忘。因此，对于“梦有色彩吗？”这个问题来说，答案其实很简单：我们的梦境通常具有色彩，只是我们常常不记得罢了。除了时间因素，人对自己梦的颜色的“报告”，还受到其他外界因素影响。斯伟茨格贝尔就指出，那些看了很多彩色电影的人，报告自己做彩色梦的比例，要大于那些没有看过很多彩色电影的人。人们醒来后，“报告说”自己的梦是彩色还是黑白，并不代表“实际”的梦中就是这个颜色。这涉及到一个更深层次的问题——人对自身的认知体验是否可靠？科学家还需要对此进行深入研究。看来，庄周梦蝶还是蝶梦庄周，的确是一个永恒的问题。不过有一点可以肯定，那就是庄子他老人家的梦境是有色彩的，否则他怎么知道自己梦到的是五彩的蝴蝶，而不是灰色的蛾子呢？2008-01-02

### 1、《睡眠与做梦》的笔记-第76页

由神经病学家约翰·休林斯·杰克逊（John Hughlings Jackson, 1874）提出的知觉释放理论，即关于随机的视网膜内视图像和后象如何变成完全成熟的感知的一种解释到后来发展成为说明幻觉和梦的形成的普适理论（West, 1962）。简单地说，这种理论认为，在清醒意识状态下，活跃的大脑皮层向感官提出对知觉的需求，而感官同时提供丰富的信息，但大部分并不被重用，只有需要的内容才受到加工。在瞌睡状态，很少的信息进入大脑皮层，而大脑皮层仍相对活跃，仍然要求做些什么，但又不是活跃到能足以有效阻止任何由感官提供的无意义的信息，而由此建立起对通常会被阻止的信息的感知（如来自视网膜的随机性的低水平图像）。根据这个理论，半形成的思想、记忆和低质量的视觉以及听觉输入，现在则变为知觉磨碎机的原料，被组合起来构成催眠表象。

### 2、《睡眠与做梦》的笔记-第80页

已经搞清楚的是，精神活动在非快速眼动睡眠阶段是不会停止的，而且快速眼动睡眠也不是做梦的一个必要条件。初级过程思维、梦中“逻辑”，及通常不合理故事的构建，似乎都会在整个夜晚的睡眠过程中发生。将快速眼动睡眠体验单独分离出来的，是可视表象的鲜明度，及通常更引人注目的与其有关的做梦质量。

### 3、《睡眠与做梦》的笔记-第113页

霍普菲尔德等人（Hopfield, et al., 1983）指出，当神经网络处于超载状态时，带有一些简单共性的记忆或概念将会合并——通过所谓“寄生缔合”而连接在一起。克里克和米奇森认为，第一次由弗洛伊德提出的梦的凝缩现象，是可以通过他们的这一理论预言出的（Crick and Mitchison, 1986）。虽然弗洛伊德关于做梦的“潜性内容”所讲到的大多数内容是有争议的，不过，凝缩现象作为“显性内容”的一部分。已经通过福尔克斯的研究工作得到确立，包括儿童的梦中的情况在内。



# 《睡眠与做梦》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)