

# 《邊做夢邊冒險》

## 图书基本信息

书名：《邊做夢邊冒險》

13位ISBN编号：9789865956691

10位ISBN编号：9865956691

出版时间：2013-12-5

出版社：漫遊者文化

作者：David K. Randall

页数：272

译者：蔡承志

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)

# 《邊做夢邊冒險》

## 內容概要

我們的生命將近三分之一都在睡覺，  
然而我們多數人對睡眠如何影響我們，卻幾乎毫無概念。  
本書揉合歷史趣聞與最新科學研究，  
真相宛如一部驚悚床邊故事，帶你一探究竟：  
你長達三分之一的人生，到底幹了哪些好事？

# 《邊做夢邊冒險》

## 作者簡介

大衛·蘭德爾 (David K. Randall)

路透社資深記者，也是《紐約時報》、《富比士》(Forbes) 和《紐約雜誌》(New York) 的撰稿人。他是紐約大學的新聞學兼任教授，住在紐約市布魯克林區。

## 書籍目錄

### 第一章：睡眠，你的另一段秘密人生

1-1 為什麼我們都要睡覺？

1-2 你不知道的睡眠異世界

1-3 睡眠對你產生的影響

### 第二章：我們何時睡著？何時醒來？

2-1 一覺到天亮 vs. 兩段式睡眠

2-2 改變人類睡眠習慣的禍首：愛迪生

2-3 睡眠失調危及你的健康與性命

### 第三章：同床共眠，好嗎？

3-1 自己睡，更好眠！一起睡，不健康？

3-2 一起睡比較幸福嗎？

3-3 夫妻同寢的終極原因

### 第四章：小孩該不該跟父母同床？

4-1 為什麼哄孩子入睡這麼難？

4-2 睡眠訓練法 v.s. 親密育兒法

4-3 世界各地的孩子怎麼睡？

### 第五章：我們夢到什麼？又代表什麼？

5-1 夢在暗示什麼？它洩漏了你的哪些秘密？

5-2 夢的科學探索進展

5-3 夢的療癒效果

### 第六章：是做夢，還是頓悟？

6-1 夢中的靈光乍現

6-2 大腦在夜間披沙揀金

6-3 睡得愈好，競爭力愈高

### 第七章：最厲害的武器，就是好好睡一覺！

7-1 睡眠不足，輸掉戰爭！

7-2 跟睡眠有關的腦區

7-3 睡眠在新時代戰爭中的角色

### 第八章：真的會在夢中殺人嗎？該怎麼定罪？

8-1 睡著了也能殺人？！

8-2 夢中殺人有沒有罪？

8-3 睡眠犯罪鑑識專家

8-4 睡眠犯罪帶給司法體系的衝擊

### 第九章：夜間出賽，清醒隊獲勝！

9-1 身體正準備睡覺的運動員

9-2 調節晝夜節律，掌控克敵優勢

9-3 補眠計畫，讓體育選手表現更好

9-4 睡得飽，青少年學習效率變更好

### 第十章：打鼾、呼吸中止、嗜睡

10-1 治療睡眠呼吸中止症是個好生意

10-2 一項物種演化的缺陷

10-3 睡眠異常的駕駛 馬路上的不定時炸彈

### 第十一章：數羊？還是來粒安眠藥？

11-1 認識失眠及其誤解

11-2 安眠藥 是天使還是魔鬼？

11-3 改變睡眠習慣的認知行為治療

### 第十二章：起床起得早，不如起得巧！

# 《邊做夢邊冒險》

12-1 用儀器追蹤你的睡眠數據

12-2 一夜好眠的科學解決方案

後記：祝你一夜好眠

# 《邊做夢邊冒險》

## 精彩短评

1、或许一夜安眠的秘密，不过就是让心智别再扯自己的后腿。

## 《邊做夢邊冒險》

### 精彩书评

1、這本書的精華在於睡眠，而非夢。作者因自身有著夢遊異睡症的困擾，他去探索訪察並解析了關於睡眠各個面向的知識，雖說已盡其所能地揭露睡眠之謎，但人類對於睡眠時期的生理與心理狀態瞭解，仍只處於探索期罷。這幾百年的科學進步，讓我們對睡眠理解得愈多，但其神秘性依舊。演化的奧妙，其關於睡眠與夢境的活動，仍舊是人類難以精準量化並予以控管的神奇領域。這本書關於夢的部份的詮釋，是其弱點。作者對夢的認知並不深刻，以致它在夢的章節裡的觀點，明顯有點膚淺，深度不足。

# 《邊做夢邊冒險》

## 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)