

睡眠与做梦



[睡眠与做梦_下载链接1](#)

著者:[英] 雅各布·恩普森

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2005-12

装帧:平装

isbn:9787108023117

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。我们的主命如此之脆弱，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》

作者介绍:

目录:

[睡眠与做梦_下载链接1](#)

标签

心理学

梦

睡眠

科普

心理

精神分析

生理学

睡眠与做梦

评论

非常好的科普书

没有比弗洛伊德的释梦更扯淡的释梦理论了

睡眠是另一个世界！ 实例颇多的泛学术读物～

普及这种每天占据我们生活一半的知识

不好看。

关于睡眠我看过的最为全面的书。

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”是啥东西啊囧……

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。

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。

科学小怪物

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！

按需。

科普万岁！

中意夢的研究~這本是不錯的~很基礎~

~

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、、、

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。

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。。。。。。

理论多于实践

这几年，总是睡不好。你们有什么好方法呢？

[睡眠与做梦 下载链接1](#)

书评

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。梦不愿意被人记住，梦境的散逸速度和逃避把...

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...

[睡眠与做梦 下载链接1](#)