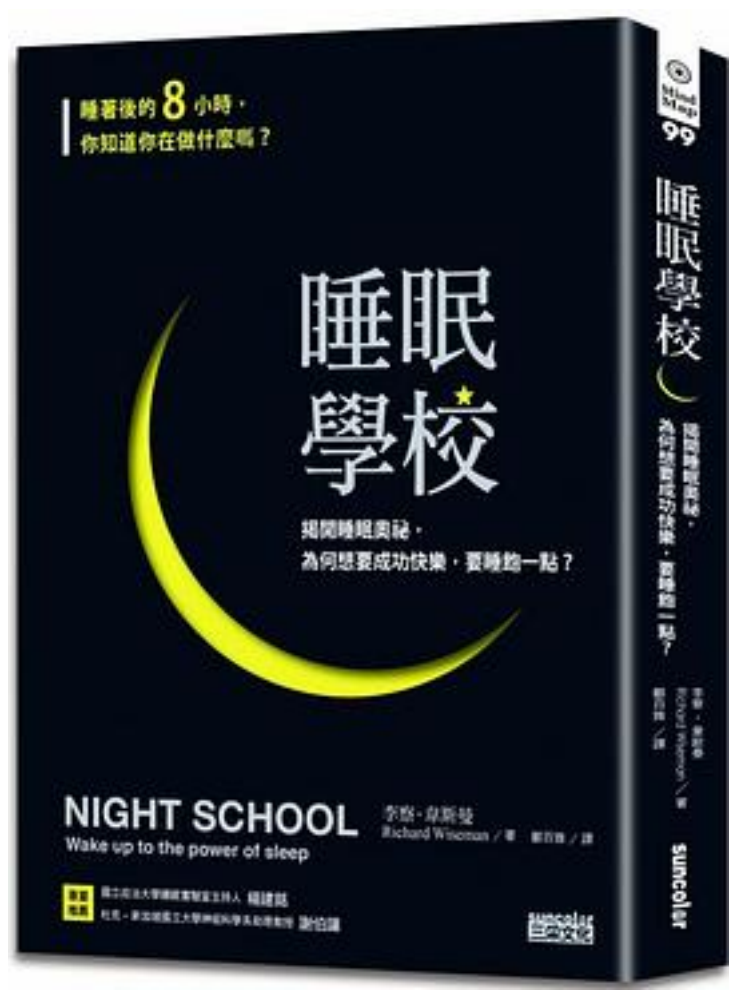


# 睡眠學校



[睡眠學校 下载链接1](#)

著者:Richard Wiseman

出版者:三采

出版时间:2015-6-5

装帧:平装

isbn:9789863423966

睡著後的八小時，

你知道你在做什麼嗎？

★《怪咖心理學》、《撕掉勵志書》暢銷作家李察·韋斯曼暢銷作家最新力作

★亞馬遜書店讀者四星半好評推薦

★同時打動科普、心理勵志與健康類讀者，跨領域暢銷書

為了讓人生更有成就、更美滿，我們自認已經知道該怎麼努力。

上班八小時，我們學工作術、學說話術、學做人做事的道理。

下班後黃金八小時，我們學時間管理、學工作與生活的平衡。

那麼，另外八小時呢？

很多人以為少睡一點，就能爭取更多時間完成工作與夢想。但實情卻是，人類身心許多關鍵活動，都在睡著的那八小時發生。睡覺睡得不好的人，生活也容易問題重重；睡得好的人，人生自然而然比別人順遂。可以說，許多人的成功其實是「睡」出來的。

本書作者心理學專家李察·韋斯曼，從研究許多人生重大問題過程中發現，竟然背後都跟「睡眠」息息相關！最主要是，每天晚上我們都在睡眠中經歷一段奇幻旅程，這段時間的經驗，會很大程度影響我們的身體狀況，乃至於甦醒後的想法、感受與行為。

了解這個奧秘的人，已經積極重視睡眠的重要性。美國有學校僅是把上課時間延後一小時，讓孩子多睡一點，學生成績就突飛猛進。Google公司也發現這個祕密，於是添購「午睡艙」設備，鼓勵員工午後小憩，提升工作績效！

本書說明人類睡眠的原理，並揭開睡眠中人體身心活動的奧秘。了解這些原理後，你甚至也能輕鬆回答以下問題：

--為什麼睡前背單字，比清晨背單字效果好得多？（而這原理竟然也解釋了為何嬰兒需要不斷間歇性睡覺！！）

--為什麼睡眠不足的人運氣會比較不好？

--作夢究竟是怎麼一回事？為什麼會做噩夢的人比較不會憂鬱症？

--為什麼太早起，會讓你白天容易做錯事？

--有一種「睡覺神人」，入睡快，睡很少，醒來卻神清氣爽，且事事順利？這是怎麼辦得到的？

作者認為，好好了解睡眠的奧秘，甚至會改變一個人的一生。

這領域，過去我們以前知道得太少，

現在，讓我們一起來「學睡覺」！

【專業人士推薦】

楊建銘/國立政治大學睡眠實驗室主持人

謝伯讓/杜克-新加坡國立大學神經科學系助理教授

作者介绍:

李察·韋斯曼 (Richard Wiseman)

生於一九六六年，英國愛丁堡大學博士，著名劍橋大學三一學院Perrott Warrick獎學金得主，目前任教於英國赫福郡大學心理系。他是英國首位心理學公知 (Public Understanding of Psychology) 教授。曾經研究過運氣、勵志書、騙術與說服等主題，並將成果發表在世界知名的學術期刊當中。他在YouTube的心理學頻道點閱率已超過一億五千萬人次，還有多本暢銷著作被超過三十種語言翻譯出版，包括《幸運的配方》(The Luck Factor)、《怪咖心理學》(Quirkology)、《撕掉勵志書》(Rip It Up)，以及《心理學家教你59秒變A咖》(59 Seconds) 等暢銷書。

譯者簡介

鄭百雅

畢業於交通大學外文系、中正大學電訊傳播所碩士。現為自由譯者，譯有《全民書寫運動》、《大媒體的金權遊戲》與《造反：別以為你們人多，我1%的主張能占領99%的聲音》等書。譯文賜教：yaerbabe@gmail.com。

目录:

[睡眠學校\\_下载链接1\\_](#)

标签

身体

睡眠

心理學

睡眠专题

2018.02

2018

## 评论

对我来说有意义的就是睡眠的原理还有解决的方法。这本书收集了很多相关睡眠的资料反而作者在谈论论点的时候说的不够详细，细想不够紧；给的例子还有研究报告不够有说服力，就是不够精，停留在表面。看完后像评分那样，感觉没有特别豁然开朗的感觉，也没有想要在看第二次的感觉，因为有8成都是资料。

-----  
[睡眠學校\\_下载链接1](#)

## 书评

2015年开始抄经，一来练练字，二来看看到底佛陀说了什么，希望有所收获。种种原因，我抄的第一部经普中《佛说离睡经》，从中了解佛对睡眠的观点（其他书好像记录过出家僧人有每天睡4小时的规定），此外经只有一卷非常短，也好抄（《维摩诘经》我抄2个多月只抄到第5卷）。本人...

-----  
睡眠和做梦一直是我很感兴趣的内容，而这兴趣来自于我对自身睡眠质量与梦境的观察，虽恼人，却也极为有趣。之所以恼人，是因为我时不时会有花费太长时间入睡的问题，在拿到这本书之前连续好几天，我就由于晚上迟迟无法入睡，而变得暴躁易怒和缺乏耐心。躺在床上一个小时还没睡...

-----  
如何成功？请多睡一会儿！

“我们人类是非常自大的物种，我们可以改变自己的生物钟，可能这也是人类所独有的一项能力。但是，长期不按照正常的生物钟作息会引发严重的健康问题。”一如牛津大学神经科学教授罗素佛斯特（Russell Foster）所言，睡眠不足会造成非常可怕的后果， ...

-----  
一、书名英文：Night School: Wake up to the power of sleep

书名本意翻译：夜校：唤醒睡眠的力量

翻译标题的人将发掘睡眠力量歪曲成睡眠记忆。如果按睡眠学习打星，就一颗。

二、本书只需要看最后总结。通篇实验描述，没必要看。三、以后看书要

1、先看书后面的总结 ...

本书是《正能量》一书作者的新书。英文原版出版于2014年3月。基本是关于睡眠的科学研究科普与综述，少部分内容涉及到睡眠对白天的心态心情的影响，可以算是睡眠正能量。

作者不是睡眠研究的专业人士，读后的感觉是对全局的介绍不够，作者貌似更热衷于介绍一些虽然比较老但是...

若是睡眠不好，想要建议，直接翻到<终章>，所有的对睡眠的研究结论要点和建议都列在此。因为我是以每天花半个小时的方式阅读的，读完后认为几乎是浪费了很多时间，都头来却不知其所云。阅读经常犯这个错误，一个原因是电子书不好翻页全书了解概要，再者如果对于实验的方...

拿到这本书以后还把它闲置了挺久的，直到最近莫名开始失眠，躺在床上不停翻滚着像把自己当个鸡蛋放在锅上煎一样，才意识到自己需要打开这本书读一读了。不得不说，书籍真是人类寻找一切解药的至高无上的殿堂胜地。这本书属于简单、入门的科普性读物。虽然有不少案例和实验，...

书还没看全，记下这几条我认为很受用的概念：  
早起定闹钟：以90分钟为单位，这是一个完整的睡眠周期。在周期快结束的时候起床不会太困难。入睡环境：避光+白噪音-->如果环境嘈杂可以盖过噪音助眠。  
睡眠节奏：入睡效率 $\geq 90\%$  入睡效率：5天内（白天无小睡）平均睡眠时间/...

人的大脑是24小时连续运转的，睡觉时，大脑会将我们在白天的所思，所感和所为自动分析，归类并储存，从而形成我们的认知结构。

快速眼球运动——人在睡觉的时候，会间歇性地出现眼球快速移动的现象。在眼球快速移动的同时，脑电波显示，大脑神经元的活动非常活跃，跟人清醒的时...

-----

-----

(1) 创建自己的蝙蝠洞  
拥抱黑暗：深颜色窗帘，眼罩，躲避蓝光，琥珀色眼镜，暗红色小夜灯。  
静谧：用“白色噪音”（收音机沙沙声）对付飞机、汽车、火车噪音。  
温度稍高于18摄氏度，湿度65%左右，足部保暖。  
卧室-入睡关联：移出电视、电脑等。（2）白天做什么 小憩不过量。 ...

-----

-----

这是一本关于睡眠的书籍，比市面上已经出的许多书质量要好。  
通过大脑的研究可以发现，大脑的运作需要电量也会产生电量。李宗吾曾经推断“灵魂是由磁电构成的”，现在有了科学证据。这样的大脑，需要充足的睡眠，睡眠9小时以上的人就会具有强大心智力量。睡眠中...

-----

-----

习惯了晚睡，结果是第二天起不来，即便起来了也一直觉得晕晕乎乎的，做什么都没有精神似的。而且常常会睡不着，有时明明前面一段时间很想睡，之后却睡不着，然后就开始看书，有的时候越看越睡不着……  
看这本睡眠正能量，几乎是在夜里看的，很有趣的赶脚，总是在深夜欲罢不能...

-----

-----

因为小时候听过瑜珈，所以，一般情况下睡眠都还好。但是参加工作这些年，熬夜渐多，尤其是工作之余的闲遐还要抽空大量阅读，于是时间就不够用了，只好挤压仅有的睡眠时间，越睡越晚，时间也不固定，身体时钟便被打乱了，夜晚有时多梦，睡眠质量不高，白天没精神，就不太好了。 ...

-----

[睡眠學校\\_下载链接1](#)