

# 梦的真相



[梦的真相\\_下载链接1\\_](#)

著者:[美]大卫·K.兰德爾 (David K. Randall)

出版者:中信出版集团

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787508678757

【内容简介】

梦，究竟是睡眠的守护神，还是焦虑的放大镜？

本书带你探索占据人生三分之一时间的黑夜帝国，深入了解鲜为人知的睡梦世界。

和很多人一样，作者大卫·K.兰德尔也是一个睡梦中的“不安分”分子，他会说梦话、唱歌，会大笑、打呼噜，会跳动、踢腿……但直到他开始梦游，并撞上走廊，才想要去研究占据着我们生命近三分之一的黑暗时间。为此，他访问了睡眠研究者、历史学家、人类学家、运动训练人员、企业家、婚姻咨询专家、心理医生、小儿科医生以及睡眠犯罪研究专家，却发现，睡梦中竟然有着大科学。

《梦的真相》告诉我们，睡眠并不像看起来那么简单。男人和女人的睡眠有没有什么不同？我们为什么会做梦？而如果你在梦游的时候，碰巧杀了一个人，这算不算谋杀？

更有趣的是，斯坦福大学的研究者整理了“周一橄榄球之夜”25年来的比赛记录，竟然发现处于知觉反应高峰的运动员相较于生物钟处于睡眠时间的运动员来说具有某种看不见的优势，所以赌徒们乐坏了，只要把将赌注压在来自西海岸的队伍身上，赢的概率就高达70%，这简直是就地捡钱。

《梦的真相》，为我们打开了光怪陆离的睡梦世界，令人不安又着迷，也许从此之后，即使是你的枕头，都能让你另眼相看。当然，它也不是典型的指导书，没有“完善睡眠的10个简单步骤”这类内容，但是读完这本书，你会对入睡时你的身体里发生了什么，以及如果忽视睡眠太久会发生什么，有一个全新的理解。

-----

### 【编辑推荐】

☆梦，究竟是睡眠的守护神，还是焦虑的放大镜？在《梦的真相》中，你将偶遇历史学家、人类学家、企业家、心理医生、睡眠研究专家……他们将带你科学探索占据人生三分之一时间的黑夜帝国梦境的秘密，深入了解透析鲜为人知的睡梦世界。

☆《纽约时报》《华尔街日报》《新科学家》《柯克斯书评》评论图书。

☆不论有没有睡眠障碍的人，都应该阅读本书，它会让你对入睡时你的身体里发生了什么，以及如果忽视睡眠太久会发生什么，有一个全新的理解。家长、教育者和领导们也许更应该读一读，从而总结出新的工作方法与时间安排。

☆挑战弗洛伊德《梦的解析》之“隐藏欲望”论，提出“梦不过是我们每天考虑的所有可能性的糟糕反应”观点

弗洛伊德认为睡梦并不是偶然的，而是包含着各种隐藏含义，这些隐藏含义就是做梦者隐秘期望和欲望的投射。而作者通过采访与整理其他睡梦解析专家的研究，用数据证明，大多数梦境都相当直接，更多是反应现实的焦虑。

☆重新定义睡眠以及梦的意义

A) 爱迪生发明的电灯，或许是造成现代人类睡眠障碍的罪魁祸首。

B) 科学已经证实“长时间的清醒，会让人的创新性与效率大打折扣”，而哪怕短时间小憩也能让人体恢复的观点却常常得不到认可。

C) 梦还被看作“一种嵌入式夜晚疗法”。在梦中，大脑在休息的同时，还会将新鲜的或恼人的信息同已知信息混合起来，常常有出人意料的结果。那些常常觉得才思枯竭，而一觉醒来却有了很好想法的人，也许对此深有感触。

☆唤醒人们对生物钟的重视

无论是战场，还是考场，甚至是赌场，生物钟都发挥着难以想象的作用，而这，却并未得到世人重视。

☆这本书满足了你的好奇心

男人和女人的睡眠有没有什么不同？我们为什么会做梦？为什么哄孩子入睡是让新生儿父母头疼的任务，世界上所有家庭都是这样的吗？是什么让我的身体开始梦游，为什么不能让其停止？而如果你在梦游的时候，碰巧杀了一个人，这算不算谋杀？

看完这本书，你的答案也许不是一长串“不知道”。

-----

### 【名家推荐】

关于睡眠的生动概述。

——莫琳·科里根（Maureen Corrigan），华盛顿乔治城大学教授，“新鲜空气”（美国公共国家电台栏目）

生活中，我们对这个话题十分熟悉，但就其原理来说我们又十分外行，作者的概述详尽有趣，可以有效地引导我们明白梦境。

——阿比盖尔·楚格（Abigail Zuger），医学博士，《纽约时报》

就这个话题来说，这本书有趣，且令人着迷。并且据我们所知，目前找不到其他比《梦的真相》更吸引人的指南了。

——劳拉·米勒（Laura Miller），纽约沙龙网

对于那些一心研究科学探索的人来说，这本书大概会让他们爱不释手。

——苏珊娜·卡哈兰（Susannah Cahalan），《纽约邮报》

“轻科学”的典范之作，对我们私人和社会生活中有重大影响的人类生物学和行为科学的方方面面都会有重大启发。

——卡罗尔·塔夫里斯（Carol Tavris），《华尔街日报》

兰德尔的智慧与好奇心成就了他，使他成为人们在探索梦境方面的一个令人欣慰的“引路人”。

——《波士顿环球报》

作者对一个如此令人着迷的话题展开深入研究，并以一种通俗易懂的方式启发人们去探索梦的真相。

——《新科学家》

这本神奇的书很可能帮人们解决在睡眠方面存在的所有问题……书中介绍了很多实用的信息，比如在不依赖药物的情况下如何克服失眠，如何做可以在睡眠中不打鼾，如何说

服小孩子按时上床睡觉等。还有一点，可能对一些人来说，也是更有用的一点吧，就是如何在专业足球比赛中成功下注：一般周一晚上，人体的生物周期节律更有利于西海岸队的发挥。总之，这是一本让人爱不释手的书（这是一本让人一旦读起来都不舍得睡觉的书）。

——《出版者周刊》

兰德尔在书中强调了太容易被人们忽视的常识，也就是——睡眠并非无效。相反，在决定人们能否生活幸福的要素中，睡眠质量很可能占据其中三分之一。作者还指出，睡眠不是一个无差别的连续统一体，看似平静的睡眠分为五个阶段，每个阶段约90分钟。总体来说，该书对生活中那些被遗忘、被忽视以及被推迟元素的研究还是很令人满意的。

——《科克斯评论》

作者介绍:

[美]大卫·K.兰德尔 (David K. Randall)，美联社兼《财富》杂志记者，《福布斯》和《纽约时报》撰稿人，现任纽约大学新闻系助理教授。他访问了睡眠研究者、历史学家、人类学家、运动训练人员、企业家、婚姻咨询专家、心理医生、小儿科医生以及睡眠犯罪研究专家等，才终于完成了这本超有趣的《梦的真相》。

目录: 第一章  
我知道你昨晚做了什么 / 001  
第二章  
点燃我的火焰 / 021  
第三章  
床第之间 / 045  
第四章  
加上宝宝，三人共枕 / 065  
第五章  
你将做什么梦 / 085  
第六章  
在睡眠中解决 / 113  
第七章  
武器“Z” / 137  
第八章  
闯入黑夜之中 / 167  
第九章  
比赛时间 / 201  
第十章  
轻松呼吸 / 233  
第十一章  
数绵羊 / 255  
第十二章  
睡精灵 / 277  
第十三章  
晚安 / 295  
参考阅读 / 303  
· · · · · · (收起)

标签

心理学

科普

梦

梦的真相

大卫·兰德尔

美国

睡眠

心理灵魂

评论

充足的睡眠才能更好的学习

-----  
书城看完的。没怎么说梦，其实是在讲睡眠。结论就是，睡眠不足会导致精神不集中，注意力涣散，无法理智做决策，理解力低下，等等。所以要好好睡觉外国人写书真是例证详实啊。。。果然是中信一贯的文风，哈，一直觉得中信的书出现最多的地方就是在机场了，真的是适合等航班时候随便翻翻就了解梗概的啦。

-----  
公司书架上的一本书，很无聊

-----  
就是一篇摘抄 啰嗦

-----  
有良好睡眠的人，请珍惜，能睡就睡最开心

-----  
主要讲睡眠

-----  
挺好玩的，只是书名有点跟内容不是很契合，但是了解了很多关于失眠的问题，对我的睡眠焦虑可能有那么一丁点作用？

-----  
这本书应该改名为“睡眠的真相”好嘛。#再次庆幸自己是易睡体质

-----  
应该是睡眠的真相。虽然题文不符，但内容可读性还是很强的

-----  
叫睡眠的真相更好。通过作者的梦游经历引入，主要是探讨各种睡眠问题。

-----  
这本书主要告诉你睡觉很重要，科学知识相当少

-----  
睡眠研究综述

-----  
好好睡觉

-----

对于睡眠部分的提问很好，我觉得更应该定义为科普类书，引起人进一步探索。

-----  
文不对题(~\_~;)

-----  
读完了，一本关于睡眠的书籍。详细的讲解了睡眠疾病和睡眠不足来的危害和睡眠的历史。让我深感恐慌，还是要保证睡眠才可以变得更厉害。不然记忆力和集中力都跟不上

-----  
说来说去也就一个意思，睡眠很重要。

-----  
一个长期失眠多梦者在书店求助时偶遇的新书 失眠仍存在但至少对有关睡眠和梦的知识了解不少 蛮有趣

-----  
梦的起源：日有所思，夜有所梦

-----  
作者因为梦游的经历而踏上了探索睡眠真相的旅程，也成就了这本关于睡眠的科普读物，读来甚是有趣。全书囊括了关于睡眠的各个方面：睡眠的作用、影响睡眠质量的因素、睡眠与梦境、睡眠中的犯罪、生物节律（生物钟）、睡眠不足危害、失眠与治疗……为了获得关于睡眠最权威知识，作者亲自访问相关领域专家学者以获得的一手资料。相比读那些关于睡眠的玄学，这本书在科学性上是值得称道的，至少让我们了解到了关于睡眠种种奇怪现象相对靠谱的解释，但正如作者最后部分所言，关于睡眠的真相远没有被解开，书中所写内容只是冰山一角。纵观全书，给你留下很深印象的一点是：睡眠真的非常重要，而当下环境对睡眠质量非常不利，这是我们要引起重视的。更好的书名应该叫：睡眠的真相。

-----  
[梦的真相\\_下载链接1](#)

## 书评

读书摘录# 《梦的真相》

快看完了。书里集合了各种实验室及研究所或者个人的研究，包括军队、大学、俱乐部、梦游犯罪、体育运动……说明了睡！眠！是！多！么！的！重！要！  
梦是大脑自己进行信息整理、修正、缓解焦虑的过程，梦里感觉不好，一般是大脑提前处理了最坏的情况以...

-----  
[梦的真相\\_下载链接1\\_](#)