

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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谿如少觉的暗黑梦乡，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 睡眠的进化与功能一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>>

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:<http://www.tushu007.com>