

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

图书基本信息

书名：《我們為什麼要浪費時間睡覺》

13位ISBN编号：9789867001672

10位ISBN编号：9867001672

出版时间：2007

出版社：貓頭鷹書房

作者：Andrea Rock

页数：240

译者：吳妍儀

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.tushu000.com

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

內容概要

睡覺的時候，我們的大腦真的也在休息嗎？夢到底有沒有意義？本書回溯五十多年來有關作夢的各種研究，讓你對做夢有一套完整且全新的看法。

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

精彩书评

1、關於夢的分析.由於它涉及潛意識心理學.也常被與靈魂或神秘玄術所詮釋.並不是容易說得透徹的領域....而這本關於睡夢研究的書.主要偏重各種角度的實驗分析.初讀混沌.但再讀後.發現它寫得很深入..... 值得頭腦清晰的人深讀.而容易昏頭轉向的人就不要嘗試!

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

章节试读

1、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第44页

霍布森跟麥卡利最後終於發現、並且在一九七七年發表的成果，是一份對夢的神經生理學解釋，極富爭議性，有效地攻擊了弗洛伊德理論，以及當時大半解釋夢境內容的精神科學理論基礎。基於他們所觀察到的腦細胞放電模式，霍布森和麥卡利作出結論：REM睡眠發生的時候，腦幹神經元其實...
...

2、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第101页

人類做夢過程演化的理論.....一九八〇年代由溫森所提出.....當動物在清醒時刻從事任何對生存很重要的活動時——像是貓跟踪獵物，或是兔子在天敵出現時會變得極端警覺——海馬迴（對記憶形成很重要的一個結構）中的腦細胞，會開始每秒鐘規律地放電六次，這種獨特的模式稱為 波.....除此之外 波只會出現在REM睡眠中.....

.....針鼯這種特殊的哺乳動物有個獨特的睡眠模式：他並沒有帶 波的典型REM睡眠週期.....「看來介於REM和非REM睡眠之間」.....針鼯是原始時期的現代殘存者，因為它是一種被稱為單孔目動物的產卵哺乳類，單孔目是從爬蟲類演化出來的第一批哺乳動物。今日我們更常見的哺乳類是在大約一億四千萬年前從單食物來源的孔目裡分支出來，因此溫森架構了一個理論：大多數動物身上存在的REM睡眠，也是在那個分裂發生的同時出現的。此一發展標示出世界上第一個夢境的出現。

.....在REM發展出來之前，原始哺乳類必須當下處理剛收到的求生相關資訊，像是食物來源的位置或者避開天敵的路徑。這種新資訊必須跟先前儲存在前額葉（腦部的計劃和決策系統）的資訊整合，隨後就能夠對腦中的未來行為模型做任何必要的調整。舉例來說，如果吃池塘邊灌木叢裡的紅色漿果會讓某隻動物在當天生病，這則資訊就必須在記憶和修正行為的心理藍圖中編碼，以後這只動物就能夠避開這些漿果.....

但是一邊固化記憶，一邊在掌控未來行為的腦神經網絡中做出相應調整，同時還要保持警覺、並且採取行動回應外在世界變動的狀況，這樣的操作模式比較沒有效率.....

溫森相信，之所以發展出REM睡眠，就是為了讓這樣重要的記憶處理過程在「離線」休息狀態下發生。在實際效果上來說，REM睡眠讓前額葉皮質能發展出比爬蟲類，或者較原始的哺乳類（如針鼯）更進步的知覺和認知能力。.....有典型REM睡眠的哺乳類大腦和針鼯的腦之間，有一項解剖學上的差異；針鼯迴旋狀的前額葉皮質跟腦內其他部位相比，比例上比其他哺乳類（包括人）大得多。如果REM睡眠沒有出現，成為自然界用來整合新的經驗和先前記憶的創新「離線」工作方法，從貓、猿類到人類等物種就沒辦法發展出更高等的認知能力。因為前額葉皮質必須肥大到超越頭顱的容量.....

3、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第61页

兒童的夢境在九至十一歲的年齡之前，在形式上或者頻率上都還不會像成人一樣。.....直到他們度過關鍵性的九歲生日以後，夢境回報率就會到達成人的水準.....甚至更顯著的是，小孩描述的夢境內容和大人的夢有巨大的差異；這些受試兒童的夢境，隨著時間以一致的模式演變。

五歲以下兒童的夢主要由短暫而平淡的靜態影像組成，他們經常在其中看到動物，或者想起白天的活動，像是睡覺或者吃.....在五到八歲之間，兒童的夢境報告會變得更複雜一點，有連續的行動以及角色之間的互動，但在七或八歲之前，小孩本人不是常出現在夢中的活躍角色.....到了八歲時.....發展出較長的故事，他在其中扮演較為活躍的角色.....十二歲時.....則反映了更進一步的進展，富克斯將之定位為兒童到了十一歲以後發生的進展；此時他們的夢境就像成人的夢，反映出個人的關注和情緒

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

的偏重點.....

4、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第97页

史卓奇.....「在我們的研究中，兒童在夢中描繪的自己就是他們在日常生活中的樣子，但在他們的白日夢中，他們會把自己想像成他們想變成的樣子。」.....四分之三的睡夢包含了某些異常的元素，但白日夢卻更貼近現實，其中的怪異特質低於三分之一。

5、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第64页

某兩個孩子在研究中出現了出人意表的結果，從而支持了他的論點。十一至十三歲組裡有兩個男孩，在REM期被叫醒後很少提出報告。雖然他們有一般水準的記憶和字彙技巧，在學校裡也適應良好，這兩個男孩在積木設計測試裡得到的分數低得異常，跟五到七歲組的小孩差不多。「他們的狀況比五到七歲組更清楚，這些孩子不可能做了夢卻不記得，也不是沒有辦法好好描述他們的夢。更有可能的解釋是，他們就是沒做夢，或者沒有容易記得的夢。」富克斯這樣論證。

富克斯的論證——小於五歲的孩子缺乏做夢的某些必要視覺空間技巧——也得到盲人夢境的研究結果支持.....在五歲前失明的兒童很少在夢中體驗到視覺印象。在五歲到七歲之間失明的孩子有時候還有視覺印象。在七歲以後才失明的孩子則能夠像明眼人一樣常常做夢，還能在意識清醒時形成視覺印象，比方說為他們失明後所遇到的人塑造一個心中的圖像。因為富克斯發現五到七歲是做夢的發展關鍵期，他堅決主張，腦部就是在這段時期變得有能力創造視覺影像，而不必仰賴直接的知覺經驗。富克斯說：「做夢並不是跟我們怎麼看有關，而是關乎我們如何能夠思索並非實存的人事物。」

6、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第67页

.....那個思維歷程也正是容許盲人在眼部已沒有視覺資訊輸入的狀況下，還能有視覺經驗.....

藍維爾.....在二十五歲時失去視力.....在他剛剛失明時，他夢中的視覺影像有著他失明前同樣的清晰度與質感。他說：「我在夢中能看得見，讓我初步有意識地體認到視力和視覺是不同的現象。就我的觀點來說，視覺是一種思考方式。」

7、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第59页

富克斯也作出結論，我們所知的夢境創造是高層次的認知過程，發展出來的時間比一般人所認為的還要晚。他的結論是從一個針對兒童夢境的縝密研究延伸而來；對於人類意識是如何發展出來的...他在自己的著作《兒童的夢與意識的發展》中所說：「要做夢的話，光有能力看是不夠的。你必須能夠以某種方式思考。你必須能夠從剛開始很短暫、後來會變得更長一些片段中，模擬出一個意識中的現實世界——這個世界缺乏現有的感官資訊支持，你也從來沒有經歷過。」

8、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第42页

當他在一九五五年到哈佛研究精神病學和神經科學時，霍布森是死忠弗洛伊德派，焚膏繼晷於《夢的解析》和弗洛伊德寫過的所有東西.....但幾年後霍布森開始做住院醫師的時候，他開始對弗洛伊德存疑，對精神病學整個感到幻滅，因為兩者在他所學的腦部運作基礎上立論都不紮實。

9、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第97页

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

.....夢中這些看似古怪的組成元素，可能源於腦部運用譬喻性思考的傾向。腦部利用我們在日常生活思考時所使用的同一種能力——製造暗喻的能力——在夢中創造出視覺影像和行動，表達我們的情緒和隱憂。現今研究清醒思維的認知科學家，不只是把譬喻性語言視為言辭的一種豐富潤飾，而視之為基本思維過程的一個重要部分；要對自我和世界形成概念，譬喻性語言極為必要。從童年開始，我們就以自身經驗的具體要素結合成概念性的譬喻，用以表示更抽象的概念。.....雷可夫主張，我們有一套範疇廣闊的隱喻系統，屬於我們日常概念系統的一部分，幫助我們架構出清醒時的思維。.....各種人際關係的隱喻，原先都是來自旅行這種活動：「我們碰上死胡同了；.....走得多遠了；.....分道揚鑣；.....原地空轉；站在十字路口上.....」

10、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第96页

內容分析也顯示，一個人的夢境長期而言有著明顯的連貫性。這也指出我們的夢境情節跟我們的清醒生活之間，有驚人的連貫性.....檢視個別受試者多年來的夢境日誌，更進一步地指出：我們在不同時刻的做夢內容顯然具連貫性.....

有時候一個夢境情節的特徵會重複出現，是因為其中脈絡夾藏著某一種情緒.....我們自身在清醒生活中的經驗，會製造出該有的夢境情節.....

運用內容分析方法把某人的一連串夢境跟平均值做比較，然後找出長時間內的任何模式改變，也顯示出東霍夫的主張有其道理：充分的採樣收集夢境，能夠精確反映出做夢者在清醒生活中所關心的事物和人際關係，而不必訴諸於象徵符號、或者搜尋夢境報告以外的其他資料.....

霍爾所說的：「雖然影像是觀念在夢中能合理表達的唯一手段.....夢是以高度私密的方式，展現做夢者的思緒」.....夢的重要性在於它們有能力點明「某個人是怎麼看待他生命中的基本困境」；跟做夢者清醒時對相同議題的看法相比，夢這種形式比較少受到扭曲，也比較深入。

11、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第32页

此時迪蒙特和其他人利用各種充滿創意的實驗，試圖理解夢是如何創造出來的，還有夢是怎麼跟我們的白晝生活連結起來的。因為蘇聯借由發射衛星「史普尼克」，在太空研究方面打敗了美國，在一九六〇年代初期，政府對於各種基礎科學研究的資助突然間變得非常大方，夢研究正是其中一個受益對象。.....各地研究者都被吸引到這個熱門的新領域裡；在此已知的事實甚少，所以不管他們選擇什麼題材來研究，都很可能有新的收穫。

夢的內容能夠被操縱嗎？迪蒙特是第一個嘗試這麼做的人，他在受試者處於REM睡眠時.....然而大多數做夢的人還是無視於這些操縱。在這些狀況下，真實世界的刺激如果確實穿透了我們的感官障蔽，就會迅速而巧妙地整合到夢正在進行的情節里。

睡眠前的經驗.....對夢境的内容也都沒有顯著影響。做夢的腦看來是極有獨立精神的導演，在他們的夜間內在劇場演出裡，仰仗某些還未解碼的判準來挑選角色、佈景和情節。

12、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第38页

朱費透過手術把貓腦中的某部分切斷，該部位通常會在REM期癱瘓貓的肌肉；他發現，那些貓雖然睡得很熟，卻會爬起來，顯然是在REM狀態下跟踪想像中的獵物、或者攻擊看不見的敵人。朱費發現，追獵行為有時可以持續長達三分鐘，此時貓一直處於睡眠狀態。根據這個結果，他提出理論：成熟動物的REM睡眠階段，給他們一個機會在心中演練必要的求生技巧，所以必要的神經迴路可以保持

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

在巔峰狀態，雖說那種求生技巧（比方說對抗敵人）實際上在清醒時不會天天用到。如果貓被剝奪REM睡眠超過三週以上，牠們會從清醒狀態直接進入REM睡眠，並且百分之六十的時間都會停留在那個階段……

13、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第28页

在芝加哥的研究室裡主導睡眠研究，讓迪蒙特戰戰兢兢。他跟克雷曼或阿瑟林斯基不同，篤信弗洛伊德的理論：夢的詮釋就是理解心靈無意識活動的「捷徑」。

……弗洛伊德的理論指出，如果沒有夢作為出口以宣洩原欲的能量，精神病可能在清醒狀態下爆發；因此，迪蒙特在一間州立病院裡熱切地展開對精神分裂症患者的REM研究，看看他們的心理疾病是不是因為無法做夢而產生。這個理論沒有得到證實；腦波圖結果顯示，他們都有正常的REM週期，也都報告曾經做夢。

他和克雷曼在一九五七年發表的論文裡，描述了REM和其他睡眠階段的特徵，這篇論文在未來數十年裡，為大多數醫學教科書中關於睡眠和夢的資訊奠定了基礎……

健康的成人會經歷一連串可預測的睡眠階段，這些階段隨後區分成五個標準睡眠期。在放鬆的前睡眠期，我們開始濾掉噪音和其他外在影響，我們的大腦產生節奏規律的阿爾法波，這是大腦在打坐冥想時產生的同一種波形，這種平靜狀態裡缺乏有意圖的思緒。然後我們進入睡眠階段一，也稱為睡眠初期，此時我們可能會經歷到所謂的入睡幻覺：短暫、像夢一般的視覺幻像，其來源通常是白天的經驗。緊接而來的是階段二，這段睡眠期長度在十到三十分鐘之間，等到腦部活動調低到大而緩慢的德塔波時，顯示進入了第三或第四階段的深層睡眠，稱為慢波睡眠。晚上我們可能在任何睡眠階段說夢話，但夢遊通常都是發生在慢波睡眠時，這是最深沉的睡眠階段。

經過十五到三十分鐘的深層睡眠後，我們回到前兩個階段，並且進入第一個REM期，此時我們的腦波轉變成一種短促、迅速的形態，很類似清醒的腦部活動。當我們處於REM狀態時肌肉是完全放鬆的，雖然眼睛在轉動、手或腳可能偶爾抽搐，我們基本上處於癱瘓狀態，所以身體無法照著夢境做動作。雖然如此，我們在生理上來說是極為活躍的：呼吸變得不規律，心跳率增加，不分男女生殖器官都會充血。從清醒狀態進入REM狀態通常需要五十五到七十分鐘，隨後每隔大約九十分鐘會出現一段REM狀態。夜晚前半段由慢波睡眠主導，REM期可能會短到只有十分鐘，但隨著時間流逝，非REM睡眠會變得少些，REM期則會變得比較長，到早晨將至前可能從二十分鐘延長到將近一小時。一般認為，成人在夜晚的睡眠中有將近四分之一是處於REM狀態，另外四分之一屬於深層睡眠，剩下一半則是第二階段的淺眠。

……受試者從REM狀態中醒來時，更有可能記住夢境：從REM狀態醒來的人有百分之七十四回報做了夢，在非REM狀態下做夢比率卻低於百分之十。這些初步結果讓迪蒙特和其他研究者做出結論：做夢完全發生在REM睡眠時，而他們在非REM睡眠中得到的極少數夢境報告則可以排除掉，視為從稍早REM期裡回想起來的夢境片段。

這個被大多數人採納的預設——REM睡眠等於做夢——為夢研究這個新領域注入生命……

14、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第58页

富克斯並不信任弗洛伊德式的夢境分析或者其他的夢境詮釋。他相信，我們經驗到的作夢是兩個各別演化發展的意外副產品；REM睡眠的出現和人類的意識發展，兩者創造出一種衝動，要以腦部所接收到的任何可用訊息來編織故事。每當腦部編故事的部分活躍時（它們在REM期時固定如此），它們就無法克制地想編出一個夢。

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

然而對於夢的本質，富克斯得到跟霍布森不同的結論。首先，他同意安卓布斯的看法，夢不是從本質上就很怪異。他認為：「所有夢境都是狂野又充滿幻覺的故事」這種看法源於一個事實：多數我們會記得的夢，在情緒上極端強烈或者內容怪異，以至於把我們給弄醒了。比較平淡、寫實一點的夢填補了我們大量的睡眠時間，讓我們繼續睡下去，所以我們不會想起來。

他的觀點立足於他在睡眠實驗室裡研究所得的證據.....許多這樣得來的夢境報告裡確實缺乏讓人聯想到夢境的那種異想天開怪異幻覺、或者突如其來的場景轉換

這些報告大部分是相對來說彼此融貫的影像，以某種有脈絡的方式串連在一起。

15、《我們為什麼要浪費時間睡覺》的笔记-第103页

REM睡眠.....這個多夢的睡眠階段有助於建立基因編碼的行為，這種行為增加了生物體的生存機率。.....但在做夢時，腦部運用的能量多於清醒時刻，而且身體處於癱瘓狀態，哺乳類在睡眠中受天敵侵襲的可能性因此增高。所以，REM睡眠也必須具備某種明確的生物適應優勢。

《我們為什麼要浪費時間睡覺》

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.tushu000.com