

# 《夢的科學》

## 图书基本信息

书名：《夢的科學》

13位ISBN编号：9789862621783

10位ISBN编号：9862621788

出版时间：2013-10-3

出版社：貓頭鷹出版社

作者：Andrea Rock

页数：253

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](http://www.tushu000.com)

# 《夢的科學》

## 內容概要

夢中夢是怎麼回事？夢境到底跟現實生活有沒有關係？

「日有所思、夜有所夢」有科學根據嗎？

突破佛洛伊德《夢的解析》理論，透過科學實驗與分析，深入腦中探索夢的奧祕！

Amazon讀者四顆半星推薦

國家雜誌獎、專業記者學會獎和美国家庭醫生學會獎得獎作者

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭專文導讀

夢境五花八門，有時看似真實卻往往不合邏輯，夢究竟有什麼用？

從兩千五百年前的希臘哲學家亞里斯多德到一百年前的佛洛伊德，都試圖解開夢的祕密。隨著醫學技術和儀器的進步，科學家不再滿足理論層次的爭論，而是真正深入腦部檢測作夢時的各種反應，進一步解釋睡眠中的大腦與夢的關係。

作者以淺顯易懂的筆調回溯從一九五〇年代以來有關作夢的各種研究，清楚交代支持和反對佛洛伊德兩大派的實驗發現。原來那些看似古怪又無關緊要的夢，很可能是人類生存的關鍵因素。作夢時的大腦會重新複習新學到的技藝，並趁機刪除不需要的記憶。夢也是治療心理創傷的醫師，能夠協助我們處理負面的情緒。夢還能幫助大腦在一堆混沌中找出秩序，是人類藝術和科學的幕後推手，數學家紐曼在夢中向「美麗境界」的主角納許請教一個解不開的數學難題，結果一覺醒來，答案就出現了！

想理解人為什麼作夢以及如何作夢，深入比迷宮還複雜的大腦，本書是最好的指引。

# 《夢的科學》

## 作者簡介

< 作者簡介 >

蘿柯 (Andrea Rock)

蘿柯是得獎無數的作家，包括聲譽卓著的國家雜誌獎、調查記者與編輯協會獎、專業記者學會獎，以及美國家庭醫生學會獎。現居紐約州哈德孫河畔的克羅頓。

譯者：吳妍儀

中正哲研所碩士畢業，現為專職譯者，近年譯作包括《太陽召喚：格里莎三部曲之一》（讀癮）、《傲慢與偏見》（商周）、《撒旦的情歌》（遠流）、《WWW.甦醒》、《WWW.驚奇》（貓頭鷹）、《亡命抉擇》（商務）、《魔女高校》系列（漫遊者文化）、《魔女嘉莉》（皇冠）、《傲慢與偏見與僵屍》（小異出版）。

# 《夢的科學》

## 書籍目錄

導 讀	睡眠不只是休息 - - 洪蘭
前 言	我們為什麼要浪費時間睡覺？
第一章	發現快速動眼期
第二章	反對佛洛伊德
第三章	夢的意義和記憶的祕密
第四章	夢的生物功能
第五章	在睡眠中學習
第六章	夜間的心理治療師
第七章	組織資訊的高手
第八章	創造性的混亂
第九章	清醒夢
第十章	意識與意識之外
跋	

# 《夢的科學》

## 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](http://www.tushu000.com)