

《邊做夢邊冒險》

图书基本信息

书名：《邊做夢邊冒險》

13位ISBN编号：9789865956691

10位ISBN编号：9865956691

出版时间：2013-12-5

出版社：漫遊者文化

作者：David K. Randall

页数：272

译者：蔡承志

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

《邊做夢邊冒險》

內容概要

我們的生命將近三分之一都在睡覺，
然而我們多數人對睡眠如何影響我們，卻幾乎毫無概念。
本書揉合歷史趣聞與最新科學研究，
真相宛如一部驚悚床邊故事，帶你一探究竟：
你長達三分之一的人生，到底幹了哪些好事？

《邊做夢邊冒險》

作者簡介

大衛·蘭德爾 (David K. Randall)

路透社資深記者，也是《紐約時報》、《富比士》(Forbes) 和《紐約雜誌》(New York) 的撰稿人。他是紐約大學的新聞學兼任教授，住在紐約市布魯克林區。

書籍目錄

第一章：睡眠，你的另一段秘密人生

- 1-1 為什麼我們都要睡覺？
- 1-2 你不知道的睡眠異世界
- 1-3 睡眠對你產生的影響

第二章：我們何時睡著？何時醒來？

- 2-1 一覺到天亮 vs. 兩段式睡眠
- 2-2 改變人類睡眠習慣的禍首：愛迪生
- 2-3 睡眠失調危及你的健康與性命

第三章：同床共眠，好嗎？

- 3-1 自己睡，更好眠！一起睡，不健康？
- 3-2 一起睡比較幸福嗎？
- 3-3 夫妻同寢的終極原因

第四章：小孩該不該跟父母同床？

- 4-1 為什麼哄孩子入睡這麼難？
- 4-2 睡眠訓練法 v.s. 親密育兒法
- 4-3 世界各地的孩子怎麼睡？

第五章：我們夢到什麼？又代表什麼？

- 5-1 夢在暗示什麼？它洩漏了你的哪些秘密？
- 5-2 夢的科學探索進展
- 5-3 夢的療癒效果

第六章：是做夢，還是頓悟？

- 6-1 夢中的靈光乍現
- 6-2 大腦在夜間披沙揀金
- 6-3 睡得愈好，競爭力愈高

第七章：最厲害的武器，就是好好睡一覺！

- 7-1 睡眠不足，輸掉戰爭！
- 7-2 跟睡眠有關的腦區
- 7-3 睡眠在新時代戰爭中的角色

第八章：真的會在夢中殺人嗎？該怎麼定罪？

- 8-1 睡著了也能殺人？！
- 8-2 夢中殺人有沒有罪？
- 8-3 睡眠犯罪鑑識專家
- 8-4 睡眠犯罪帶給司法體系的衝擊

第九章：夜間出賽，清醒隊獲勝！

- 9-1 身體正準備睡覺的運動員
- 9-2 調節晝夜節律，掌控克敵優勢
- 9-3 補眠計畫，讓體育選手表現更好
- 9-4 睡得飽，青少年學習效率變更好

第十章：打鼾、呼吸中止、嗜睡

- 10-1 治療睡眠呼吸中止症是個好生意
- 10-2 一項物種演化的缺陷
- 10-3 睡眠異常的駕駛 馬路上的不定時炸彈

第十一章：數羊？還是來粒安眠藥？

- 11-1 認識失眠及其誤解
- 11-2 安眠藥 是天使還是魔鬼？
- 11-3 改變睡眠習慣的認知行為治療

第十二章：起床起得早，不如起得巧！

《邊做夢邊冒險》

12-1 用儀器追蹤你的睡眠數據

12-2 一夜好眠的科學解決方案

後記：祝你一夜好眠

《邊做夢邊冒險》

精彩短评

1、或许一夜安眠的秘密，不过就是让心智别再扯自己的后腿。

《邊做夢邊冒險》

精彩书评

1、這本書的精華在於睡眠，而非夢。作者因自身有著夢遊異睡症的困擾，他去探索訪察並解析了關於睡眠各個面向的知識，雖說已盡其所能地揭露睡眠之謎，但人類對於睡眠時期的生理與心理狀態瞭解，仍只處於探索期罷。這幾百年的科學進步，讓我們對睡眠理解得愈多，但其神秘性依舊。演化的奧妙，其關於睡眠與夢境的活動，仍舊是人類難以精準量化並予以控管的神奇領域。這本書關於夢的部份的詮釋，是其弱點。作者對夢的認知並不深刻，以致它在夢的章節裡的觀點，明顯有點膚淺，深度不足。

《邊做夢邊冒險》

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