

畅销欧美数百万册的
观念指南

观念冲突
偏见丛书

什么是睡眠？
当你不可能醒着时，
就睡着了。

France
Le Cavalier Bleu

睡眠

著者 [法] 米歇尔·比亚尔
译者 陈 跃



四川出版集团·四川文艺出版社

Le Sommeil
France Le Cavalier Bleu

偏见

睡眠

观念冲突
偏见丛书

著 者 [法] 米歇尔·比亚尔
译 者 陈 跃
译丛主编 罗顺江

四川出版集团·四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠/(法) 米歇尔·比亚尔著; 陈跃译. —成都:
四川文艺出版社, 2004
(法国蓝骑士·偏见丛书)
ISBN 7-5411-2340-4
I. 睡... II. ①比...②陈... III. 睡眠—基本知识
IV. R338.63
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129134 号

睡 眠 SHUIMIAN

著 者 (法) 米歇尔·比亚尔
译 者 陈 跃
译丛主编 罗顺江

策划组稿 金 平 陈 红
责任编辑 陈 红
封面设计 邹小工
版式设计 史小燕
责任印制 龙小龙
责任校对 汪 萍等

书 号 ISBN 7-5411-2340-4/1·1961
开 本 700×1194 1/32
字 数 100 千
印 张 5
版 次 2005 年 1 月第一版
印 次 2005 年 1 月第一次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都盐道街 3 号)
四川文艺出版社

电 话 (028) 86666700 [发行部] (028) 86663501 [编辑部]

邮政编码 610012

网 址 www.scwys.com

照 排 四川省经典记忆文化传播有限公司

印 刷 四川五洲彩印有限责任公司

定 价 12.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86636481 86241146
本书若出现印装质量问题, 请与工厂调换。电话: (028) 85011398

译序

要谈论这套独树一帜的“偏见”丛书，就不能不谈论异军突起的法国蓝骑士出版社。

应该说，这家出版社没有太长的历史，成立于刚刚到来的21世纪，主要人员不过两人。没有历史，反而没有了包袱，人员少更易统一思想。蓝骑士出版社成立以来，在众多怀疑的目光中，越来越红火，越来越声名显赫。他们出版的“偏见”系列文化丛书不仅得到法国读者的认同，就连中法文化年也指定将它作为专类图书，介绍给中国读者。

偏见，通常指人们固有的认知理念。这种习惯性的理念，不仅束缚了人们的意识，而且还阻碍了社会进步和发展。借用法国著名数学家、哲学家笛卡尔的认知模式：一切先从偏见开始。有偏见在先，再采用逆向思维，用各种方法去论证、推翻它，如此来完成一种新的理论认识。“蓝骑士”为此推出“偏见”系列的社科类文化丛书，其“艺术文化”系列有《当代艺术》《红葡萄酒》《法国喜剧》《美国文化》等；“健康医学”类有《衰老》《睡眠》《学校》等；“历史文明”类有《女人》《美国》等；“经济社会”类有《体育》《青少年》《收养》《郊区》等；其中还涉及科技类选题，如埃及考古、左撇子等等，洋洋大观，

无奇不有。正因为“蓝骑士”出版的图书不仅反响好，影响也大，为此法国媒体竞相报道，电视也做有专题节目宣传其成就。这家出版社以永远新鲜、新颖的内容征服读者。它不惧挑战，因为挑战给它带来动力！

四川文艺出版社从中精选的图书，从几个平台上反映了法国的社会、文化，希望给中国读者以全新的感受，看看法兰西人的想法，看看他们的意识，看看他们的行为，以便了解他们的人民、他们的社会、他们的个性和他们的思维特点。

中法两国都有着悠久的历史传统文化传统，具有各自的文化理念。从某种意义上讲，分别代表着东西方文明。相同的事物不同的理念，会给人们带来不同的感受。在当今地球变得越来越小的时候，文化的交流与碰撞不是带来毁灭，而是激发出火花！他山之石，可以攻玉，我们能否突破传统、典型的中国式理念，而从新的文化视角来看待一些习以为常但却蕴藏丰富文化内涵的事物呢？中国人常常从抽象、广义的角度考虑问题，而法国人则习惯按实际、具体的方式看待社会文化现象，这或许就是两者的不同，兼之则可取双方之长。

这套丛书作为中法文化的交流项目，代表法国人的典型理念。其实，在中国读者眼里，法国人除了充满着浪漫色彩之外，在文化、艺术领域方面则

透出先锋、超前，甚至反潮流的意识。他们的创新与反潮流也正是法兰西文明的一种特点。

固有的理念，从形成到砸破，其间存在意识提高的过程。有如生命的轮回，走过一圈后，并不是回到原处，而是螺旋式地进入到新的意境。有如我们在孩提时代和成人之后看到郑板桥的手书“难得糊涂”时的不同感受一样。同样一句话，则给人带来完全不同的感受、不同的体验、不同的收获。这或许就是“不破不立，不立不破”的辩证关系吧！

法国人也认为，固有的理念源于现实生活，源于社会意识，并被人们广为接受。但是随着社会的进步与发展，渐渐地形成了阻碍社会发展的偏见。就以“诱人恨人”的《电子游戏》为例。应该讲，电子游戏从发明至今，之所以盛行不衰，而且大有不断延伸的趋势，那是因为它有着强大的生命力，对推动、提高各个领域与行业的技能和管理水平起着不可或缺的作用。有了模拟电子游戏，部队的战略战术演练与合成将得到极大的提高；有了电子游戏，企业的收获不仅仅是扩大了业务，而且连自身的管理也更有效率；有了电子游戏，甚至连传授知识也变得简单有趣。有识之士还希望通过努力，最终让电子游戏进入奥林匹克运动会。然而，就是因为它过分地吸引了青少年，它被说成“毒品”，被视作洪水猛兽……

青少年怎么啦？让家长们“牵肠挂肚”的青少年，需要的是人们倍加关注而不是忧心忡忡！无论在心理上还是在生理上，他们都处在一个成长期，都经历着精神和身体的成熟与成长。从表现形式上看，他们好像什么都不在乎。他们显得只有自我，感情迷惘。然而，在他们内心深处，则更多的是无奈，他们会通过偏激的种种行为来发泄他们的无奈，以吸引成人的眼球！对于他们有时显得乖戾的行为，大人们除了指责、狂怒或无奈之外，是否细想过：能否多给他们一些关爱？能否自省一下：我们给他们的成长提供了什么样的环境？《青少年》一书以法国人的眼光和思考提出的一些观点，可以作为我们加强对未成年人思想道德教育的有益借鉴。

那么《女人》呢？法国文化是如何看待“英姿勃发”的女人的呢？你或许没有想到，即使法兰西这样浪漫的民族，他们眼中的女人竟然也与中国传统的看法没什么两样。“女人任性”、“女人歇斯底里”、“女人是生儿育女的机器”、“女人的位置在家里”等等，都宣扬着“男主外女主内”的陈腐观念。面对这种偏见，女权主义的做法是否矫枉过正？在当今的社会，女人也创造着历史，女人也正担负起她们的责任。然而，为什么连法国这样自称为“民主国家”的意识中也存在着女人不宜从政的

倾向呢？而作为该书的女作者，她又有什么新见解呢？

女人爱打扮，女人怕衰老！然而，生物的衰老则是从20岁开始的！这是危言耸听，还是自然法则？《衰老》一书将人一生的各个阶段，都进行了科学的分析，人们从虚无地追求“长生不老”起，到现实的科学安排生活。这期间透着意识的转变，如果有人听到30岁就该出现第一道皱纹的时候，或许有些不安，但如果知道女人更年期后仍可过性生活，或许又感到几分欣慰。《衰老》的价值或许就是科学地分析了人的生理或心理的健康，表达出法国人的理念和建议。“长生不老”虽然虚幻，但是享受人生与长寿则是切实可行的。为什么不呢？

“清脑醒目”的《睡眠》一书以西方人特有的科学观点，理性地分析了睡眠的需要，以及睡眠与智商、睡眠与记忆、睡眠与健康的关系。

“偏见”丛书译完后，我们有一个强烈的感受，那就是不破不立！要发展就得破——破除原有的理念，在新的环境中重新认识、重新组建新的理念。或许在将来，如今书上的“新理念”也会被当作陈旧的东西被砸破，那并不是这种“新理念”不好，而是社会进步了，它由促进社会发展的动力变成了阻力，自然应该予以重组。这就是“与时俱进”。这一点在“精彩纷呈”的《当代艺术》中体现得尤

为明显。一味的传承，最终会发展到令人窒息的地步。要不是美国艺术家们具备“敢于冒险”的创新精神，放弃对欧洲大陆艺术家的承袭，否则，如何能创立风靡一时的“抽象表现主义”。虽然有些内容在中国读者眼中至今仍显得有几分荒诞，但它确实确实突破了旧时的框框套套，在艺术界刮起了一阵清风。否则，美国人哪敢自豪地讲他们抽象派的新画已经超过了法国流行的画派。

作为译者，我们在翻译这套丛书的时候，深感耳目一新。的确，法国人的观点和理念显得比较特别，对于这些习以为常的生活现象或社会现实，他们竟然能挖掘得那么深，并且言之有据，言之有理。他们在文化事业上的开拓精神，或许会给我们一些启迪。许多人们习以为常却又时时被忽略的东西，通常蕴藏着深刻的哲理和丰富的文化内涵！

应该承认，翻译这套丛书有着相当的难度。一是东西新，新得经常在汉语中找不到相应的词汇予以表达，有时不得不通过音译、作注甚至保留原话的方式。二是知识面之广，经常超出我们个人的知识结构。其中更不用说查资料作注释了。就以《当代艺术》为例，它所涉及的知识面，几乎叫人步步维艰。经常有新的流派需要注释，经常有大的事件需要引用背景资料，否则，中国读者比较难懂。除此之外，《衰老》和《睡眠》涉及大量的医学知

识，我们还请教了有关医学专家和其他方面的同仁。而对于原著的语言形式，也确有相当的难度，就某些语言问题在请教法国专家时，他们也称这套书的行文颇显“文气”，较为难懂。

夜以继日，劳累数月，总算脱稿付梓了！为了这套丛书能及时出版，我们在繁重的教学工作之余，放弃了所有的休息时间，日夜工作，确实不轻松。尽管如此，我们心中仍有几分忐忑，毕竟时间少了些，节奏紧了一点。

当然，我还应该感谢四川文艺出版社，感谢那些敬业、诚恳的编辑朋友，是他们购进了法文版权，我们才有机会对最新的法文出版物先睹为快，并将这些好书快速译出，以飨读者。

罗顺江

2004年11月写于青岛



目录

前言 / 12

清醒与睡眠

应该睡足八小时 / 15

当人们不可能醒着时，就睡着了 / 25

冬眠的动物整个冬天都在睡觉 / 35

清醒多久就该睡多久 / 40

饱餐后，睡个午觉 / 47

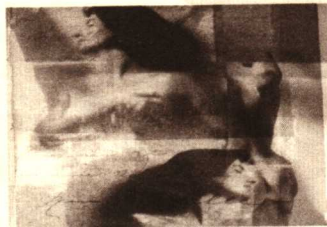
前半夜的睡眠很重要 / 55

异相睡眠

梦境只出现在异相睡眠时 / 63

智商是否与异相睡眠的时间成正比 / 68

异相睡眠与记忆的加强 / 74



睡眠障碍

- 睡眠障碍难道不是病 / 81
有些失眠者整夜无法合眼 / 88
失眠是焦虑的信号 / 96
不应滥用安眠药 / 103
“数羊”帮助睡眠 / 110
打鼾的人睡得好吗 / 119
夜里睡得太多 / 128
夜晚就是为了睡觉 / 138
梦游者是叫不醒的 / 148



结 论 / 158



前言

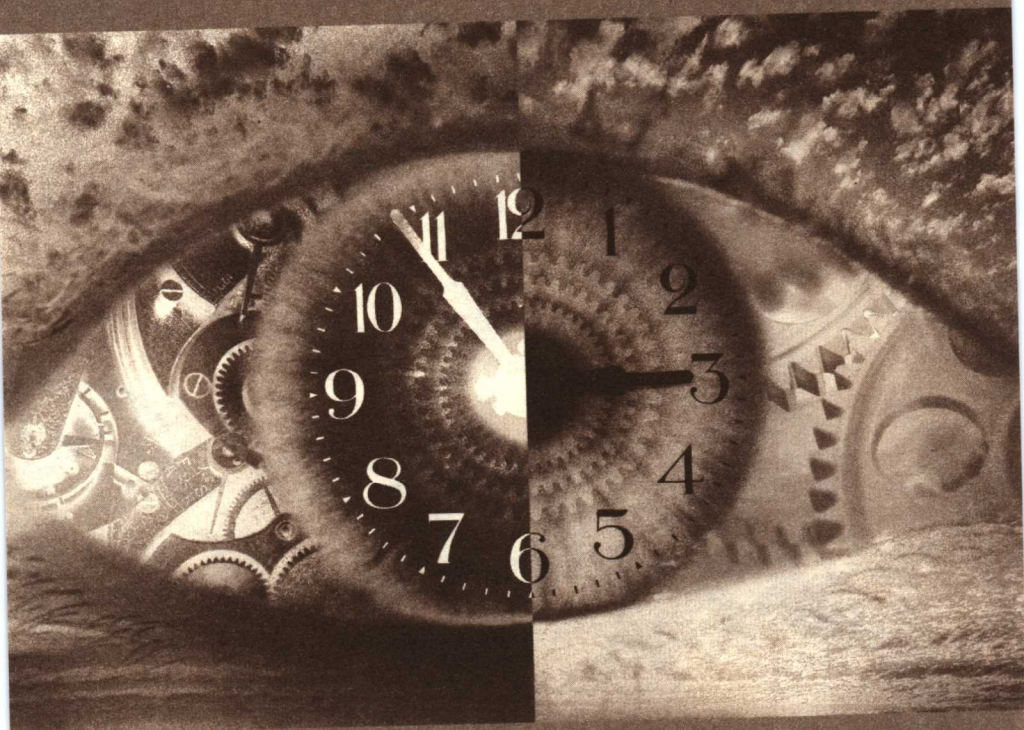
对我们来说，没有什么功能像睡眠那样既熟悉又奇特的了。人们都知道晚上得睡觉，早上要起床，否则人很快就会崩溃。但这显然很肤浅。对于同步睡眠和异相睡眠的不同作用，因人而异的睡眠时间差异，以及由于这样或那样原因引起的睡眠障碍等等，我们则颇感不解。这就是为什么会对睡眠产生如此多偏见的原因，其中有些很有道理，有些则不尽然，还有一些是完全错误的。这些偏见首先受到现象学，然后是生理学的检验。另外，依照这些偏见，许多关于睡眠的问题无法解释：诸如一些动物有趣的睡眠现象，睡眠的调节是否仅限于人们常见的清醒、半睡眠与熟睡三种状态，对睡眠和苏醒的障碍怎样理解等等。

但愿读者能从本书中找到心中的疑问，并得到肯定的答案。不过，我们只是刚刚开始窥探这个占据了我们的生命三分之一时光的未知世界。

清醒与睡眠

PIAN JIAN

SHUI MIAN





感谢上帝创造了睡眠。
睡眠是一张隐藏人类思维的薄幕。
这幕后为我们呈现：
充饥的佳肴、止渴的甘露、
祛寒的炉火、解暑的凉风、
购买万物的货币而不分国度，
无论牧人与国王、愚人与智者，
都一样能获得帮助……

——塞万提斯

《唐·吉珂德》(1615年)

应该睡足八小时

清醒之后接踵而来的是睡眠。人们有些时候是清醒的，有些时候就得入睡。人们清醒时获取的周围事物的感官信息，会部分地呈现在睡眠中。但清醒的程度取决于苏醒的形式，如同睡眠的质量取决于熟睡的程度。清醒中可能出现短暂的睡眠，睡眠中也时有苏醒，但原因尚不清楚。



对清醒和睡眠状态的认识，首先建立在对清醒和熟睡的人的观察上。在19世纪，两位作家圣但尼的赫维（1867）和阿尔弗雷德·莫里（1878），通过对自己睡眠的观察发展了这些认识。从1937年起，借助脑电图扫描术，使观察的资料趋于完整。卢米斯和他的助手们分辨出清醒和睡眠的五种状态，并用字母A至E来代表清醒直到熟睡的五种状态。1953年，欧仁·阿塞兰斯基和他的老师纳塔涅尔·克莱特曼，在芝加哥发现了一种奇特的眼球运动的睡眠状态，在德芒和克莱特曼（1957）的最初的分类中，划出了四种眼球不动的睡眠期和一种眼球运动的睡眠期。1962年，迈克尔·茹韦在里昂记录下这种眼球运动的睡眠期间还伴随着一种肌肉紧张的放松，并给这种睡眠取名为异相睡眠。这些资料的获取形成了最初的多种睡眠图形学，由大脑产生脑电图、眼球运动发生的电子活动和下巴肌肉的电子活动的图形构成。1968年，在阿朗·雷切萨芬和安东尼·卡尔的主持下出版了《人类睡眠期标准化用语、技术和分析标准教程》，这本教程一直沿用至今。