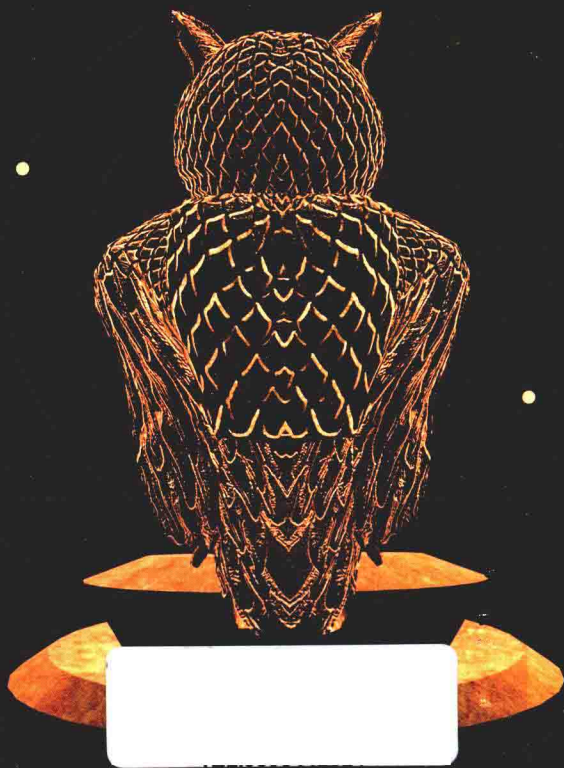


夜脑

在睡眠中自动学习的秘密

[英] 理查德·怀斯曼 著
(Richard Wiseman)
陈蕾 译



WAKE UP TO THE POWER OF SLEEP

NIGHT SCHOOL

NIGHT SCHOOL

WAKE UP TO THE POWER OF SLEEP

CIS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOK

夜脑

在睡眠中自动学习的秘密

[英] 理查德·怀斯曼 著

(Richard Wiseman)

陈蕾 译

NIGHT SCHOOL

WAKE UP TO THE POWER OF SLEEP



湖南文艺出版社

博集天卷



博集天卷
CS-ROOKY

图书在版编目(CIP)数据

夜脑：在睡眠中自动学习的秘密 / (英) 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著；陈蕾译. —长沙：湖南文艺出版社，2018.6
书名原文：Night school wake up to the power of sleep
ISBN 978-7-5404-8629-7

I. ①夜… II. ①理… ②陈… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 067996 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：18-2014-225

Night School: Wake up to the power of sleep by Richard Wiseman
Copyright © Richard Wiseman 2014
This edition arranged with PEW Literary Agency Limited, acting jointly with
C+W, a trading name of Conville & Walsh Ltd
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上架建议：心理学·自助

YENAO:ZAI SHUIMIAN ZHONG ZIDONG XUEXI DE MIMI

夜脑：在睡眠中自动学习的秘密

著者：[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)

译者：陈蕾

出版人：曾赛丰

责任编辑：薛健 刘诗哲

监制：蔡明菲 邢越超

策划编辑：李荡 毛昆仑

特约编辑：朱冰芝

版权支持：辛艳

营销支持：李群 张锦涵 傅婷婷

版式设计：梁秋晨

封面设计：末末美书

内文排版：百朗文化

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：205 千字

印 张：9

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-8629-7

定 价：45.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

致
道格拉斯
和
卡梅隆


夜
脑



在
睡
眠
中
自
动
学
习
的
秘
密

引言

走进黑夜，开启一场非凡的旅行



你生活中的每一天都有奇奇怪怪的事情发生。当你闭上双眼，忘却周遭的一切，你将进入一个神奇的世界。在这片幻想之境中，你可以自由飞翔，与你喜欢的名人享受美好的时光，保卫地球免受僵尸的侵蚀，或者看着自己的牙齿全部脱落。最终，你重获意识，睁开双眼后若无其事地继续着日常的生活，仿佛那一切从未发生。事实上，这并非一次短暂的旅程。平均而言，你每天三分之一的时间被用在睡眠上，而睡眠时间中的四分之一都被用于做梦。

不幸的是，很少有人知道在他们人生的这段时间里究竟发生了些什么。本

书将开启一场旅行，带领大家深入了解关于睡眠和做梦的科学领域，提供最实用的方法，帮助大家了解黑夜的秘密。我们将一同探索大脑和身体在每一晚都经历了什么，揭开人类睡眠周期的神秘面纱，并学习如何克服噩梦，探索一夜安眠的诀窍，以及发掘梦为何拥有改变现实生活的能量。

我对于睡眠科学的兴趣，源自几年前我开始与魔鬼同居。我们大约每周会进行一次秘密会晤，形式如出一辙。入睡没多久，我就会突然惊醒，背脊满是冷汗，紧张地扫视着房间的每一个角落，最后会看见魔鬼撒旦站在衣橱的前方。有时，他会缓步向我走来；有时，他则喜欢站立在原地。不管是哪种方式，我都被吓得胆战心惊。大约一年之后，我受邀参加了一项公众活动，内容是关于心理学如何提升人们的生活正能量。我非常欣喜地发现自己能和德高望重的睡眠专家克里斯·伊济科夫斯基（Chris Idzikowski）教授同台。

和蔼可亲的克里斯长期从事关于睡眠的研究，且取得了卓越的成就，其中包括克服时差的最佳方法，以及当人们睡着后，是否还可能完成一次谋杀。当活动结束后，我和克里斯一同去喝了点饮料，借此机会向他倾诉了我长期在衣橱前看见魔鬼的经历。当讲完所有血淋淋的细节之后，我询问克里斯教授自己是否正遭受某种反复性噩梦的侵扰。他问了我一些简单的问题，例如，是否尖叫过？多久能再次睡着？是否会突然从床上坐起……随后克里斯教授平和地向我解释我所经历的并不是一场噩梦，而是一种被称为“夜惊”的现象。对于门外汉而言，这两种

经历似乎没什么区别。然而通过克里斯多年来关于睡眠和做梦的研究显示，二者截然不同。与教授的谈话使我受益匪浅，我还得到了一些避免夜惊现象的绝好建议，并且我能骄傲地宣布自此之后我再也没有与魔鬼见过面。

克里斯的这些方法，使我轻松地摆脱了日益癫狂的倾向，同时也使我对它们产生了极大的兴趣。我开始探索关于睡眠与做梦的科学领域。随着时间的推移，我一时的兴趣演变成深深的热爱，我开始在那些布满灰尘的期刊、晦涩的学术报告里查找资料，并借此认识了一些顶尖的睡眠研究者。

我发现在过去的 60 年间，一小群特立独行的研究者投身于黑夜。他们常常废寝忘食，只为发现睡眠状态下大脑的秘密。他们不畏争论。这些研究夜晚的科学家进行了许多古怪的实验，例如，数月居住在地下山洞，在舞台上与传奇的摇滚乐队开展秘密的研究，监控那些试图创造清醒时间最长的世界纪录者，甚至是在夜间用通信广播“轰炸”整个村庄。几百年来，大部分人对于黑夜总是采取一种“没什么好看的，快点走”的态度。他们认为大脑在睡眠时也处于休眠状态，因此卧床的时间对于生活质量毫无影响。近年来，关于睡眠和做梦的科学研究显示，以上种种皆与真相背道而驰。事实上，每个夜晚你都开启了一场非凡的旅行，它影响着清醒时的所思、所感、所为。经过多年不知疲倦的研究后，睡眠科学家成功地描绘出这一迷人旅程的每个阶段，包括在你入睡后大脑的哪部分开始活动、如何赶走噩梦、梦境究竟反映了你怎样的心理状

态等等。

当然，研究工作也发现了夜晚黑暗的一面。愈加繁重的工作负荷、24小时不间断的媒体和永无休止的网络，使得我们的世界成了一个不夜城。调研数据令人震惊：三分之一的英美成年人得不到充足的睡眠，大部分的儿童上课时疲惫不堪。2010年，英国医生向病人开出了超过1500万份安眠药的处方。如今，大约每10个成年人中就有一个长期服用与改善睡眠相关的药物。睡眠不足这一普遍现象正对我们的生活造成灾难性的影响。大约有四分之一的驾驶员承认在开车的过程中会睡着，而疲劳驾驶也成为每年成千上万起严重的道路交通事故的罪魁祸首。糟糕的睡眠习惯同时也会减缓生产力、阻碍学习、破坏人际关系、限制创造性思维和降低自控力。一些最新的研究表明，成年人糟糕的睡眠也与沮丧、肥胖密切相关，同时，低质量的睡眠可能致使孩子表现出一些与注意缺陷多动障碍（ADHD）相关的症状。最糟糕的是，即使是轻微的睡眠不足对于健康都能产生有害的影响，它会增加心脏病、糖尿病、高血压的患病风险，甚至将导致英年早逝。

随着不断深入研究睡眠科学领域，我意识到自己能充分利用某些研究创造出一些方法来帮助那些失眠的人。与此同时，这些方法也能帮助人们从一名糟糕的睡眠者变成睡眠小能手，使睡眠良好者完成从良好到卓越的飞跃。研究中，我发现了超级睡眠者的存在。这些人拥有想睡就睡的能力，睡醒了就能神清气爽，而且做的往往都是甜蜜的梦。与大多数人相比，他们显然更容易快乐、健康和富有。我坚信每

一个人都能够提升自己的睡眠质量，充分利用好自己的梦境，成为一名超级睡眠者。

多年来，自我发展运动注重提升人们清醒时的生活质量，本书则致力于揭示人们该如何充分利用好每天清醒以外的这三分之一的时间。是时候去重新利用黑夜，是时候用一夜安眠去改变自己的生活，也是时候唤醒睡眠和做梦的正能量了。

唤醒测试

时间就是一切

在这本书中，你将受邀参加一系列专门设计的问卷和练习活动。有些非常有趣好玩，有些则相对专业严肃。

第一项活动只需要几分钟的时间，包括完成如下的问卷。无须斟酌每个问题，第一时间圈出你认为对的选项即可。对了，请忽略每一个选项下方的数字（斜体标示），我们稍后才会用到这些。好啦，请开始做吧。

1. 如果你能自由安排你晚上的时间，而且第二天也无邀约，你打算几点睡觉？

21:00 之前	21:00— 22:30	22:30— 00:00	00:00— 1:30	1:30 之后
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

2. 如果你能自由安排你晚上的时间，而且第二天也无邀约，你打算几点起床？

6:30 之前	6:30— 8:00	8:00— 9:30	9:30— 11:00	11:00 之后
1	2	3	4	5

3. 一般来说, 你早上可以很容易地起床吗?

绝对不可以	不可以	不确定	可以	绝对可以
5	4	3	2	1

4. 假设你需要做两小时的体力劳动, 如果你能自由安排作息时间, 你会选择以下哪个时间段完成体力劳动?

8:00— 11:00	11:00— 13:00	13:00— 15:00	15:00— 17:00	17:00— 19:00
1	2	3	4	5

引言 · 001

走进黑夜，开启一场非凡的旅行

第一部分 · 001

找回三分之一被忽略的人生

平均而言，我们每天三分之一的时间都用在睡眠上，在你无意识的情况下偷偷溜走。然而你的大脑在这段时间内仍然在自动学习，将你在白天的所思、所感和所为自动分析、归类并储存，从而形成你的认知结构。你应该知道如何充分利用这三分之一的时间。

第一章 每个人都是天生的时间管理大师

黑夜，未被开垦的脑力之源 · 003

控制大脑，从了解睡眠周期开始 · 010

生物钟，大脑的隐形开关 · 022

第二章 利用每个夜晚，让大脑时刻保持最佳状态

电灯，让世界永不休眠 · 038

大脑状态决定你的成败 · 053

第三章 创造条件，静待改变发生

睡个好觉，恢复状态的唯一选择 · 069

五大步骤，扫除所有入睡难题 · 076

你需要休息，你的孩子也需要 · 093

第二部分 · 101

认识大脑，然后控制它

美国科幻文学先驱雨果·根斯巴克在他的小说中描述了一种睡眠学习设备。有了这个设备，人们能在睡眠中学习知识。这真的可能会实现。绝大多数情况下，你的大脑在清醒和睡眠的两种状态里会以系统、有序的方式运转。你可以在睡眠时控制你的大脑，获得你在清醒状态下所没有的灵感。

第四章 大脑会绑架你的身体

为什么人们会说梦话、打呼噜甚至梦游？ · 103

正视睡眠障碍，然后战胜它 · 110

第五章 大脑也会在无意识中学习

开发由睡眠驱动的超级记忆力 · 137

让大脑进入自动复习模式 · 146

第六章 大脑中隐藏的未知天赋

走进真实版“盗梦空间” · 162

和弗洛伊德一起解梦 · 179

第七章 大脑知道答案

梦境，你的心灵治疗师 · 190

梦境，令人惊喜的灵感之源 · 211

第八章 控制你的大脑

创造属于自己的完美梦境 · 227

把你的目标放进梦里，然后变成现实 · 241

结语 · 255

让黑夜成为新的一天

附录 · 265

致谢词 · 268

关于作者 · 269



第一部分

找回三分之一 被忽略的人生





平均而言，我们每天三分之一的
时间都用在睡眠上，在你无意识的情况
下偷偷溜走。然而你的大脑在这段
时间内仍然在自动学习，将你在白天
的所思、所感和所为自动分析、归类
并储存，从而形成你的认知结构。你
应该知道如何充分利用这三分之一的
时间。