

Sleep and Dreaming

Jacob Empson with a chapter by Michael Wang

睡眠与做梦

(第三版)

[英] 雅各布·恩普森著
(其中一章由迈克尔·王撰写)
陈养正译 暴永宁校



Sleep and Dreaming

Jacob Emsen with a chapter by Michael Wang

睡眠与做梦

[英] 雅各布·恩普森著
(其中一章由迈克尔·王撰写)
陈养正译 暴永宁校



Simplified Chinese Copyright © 2005 by SDX Joint Publishing Company All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠与做梦 / (英) 恩普森等著; 陈养正译. —北京:
生活·读书·新知三联书店, 2005. 10
ISBN 7-108-02311-3

I. 睡... II. ①恩... ②陈... III. ①睡眠 - 研究
②梦 - 精神分析 IV. ①R338.63 ②B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 082515 号

责任编辑	张艳华
封面设计	罗 洪
出版发行	生活·读书·新知 三联书店 (北京市东城区美术馆东街 22 号)
邮 编	100010
经 销	新华书店
印 刷	北京京海印刷厂
版 次	2005 年 10 月北京第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 11.875
字 数	264 千字 图字 01-2003-2609
印 数	0,001-7,000 册
定 价	21.50 元

作者简介

雅各布·恩普森是英国赫尔大学
临床心理学系高级研究员，
他发表了许多关于睡眠、
生物节律和人为因素的学术论文。

迈克尔·王是赫尔大学医学院临床心理学教授。

昼夜的划分,必定是地球生活中最深奥的奇事之一。总而言之,它是一种仁厚的安排,既令我们得以借助自己设定的短暂休憩来恢复活力,免于劳顿而无法自拔,也不至于因为时光的不断飞逝而受到责难。我们是间歇性的生物,总是黎明即起、日落歇息。我们的意识会很快疲劳,因此要间歇地运作,而翌日的世界将会发生惊人的变化,或者令我们舒服,或者令我们不安;同样地,夜晚与睡眠相伴随,以甜蜜的影像巧妙地满足我们之所需。这一切令人类惊叹不已。生物时常不知不觉地进入阙如少觉的暗黑梦乡,去体验大量的幻象,连天使都为之惊叹。我们的生命如此之脆弱,却能够经受这样不同的极端,从来不曾有任何哲学家对此给出过解释。

——艾丽斯·默多克^①:《黑王子》(*The Black Prince*)

^① 艾丽斯·默多克(Iris Murdoch, 1919—),英国女作家,曾在牛津大学任哲学讲师。早期作品受法国文学家让-保罗·萨特(Jean-Paul Sartre)的影响,主要作品有《钟》和《黑王子》等。——译注

第三版序言

本书第一版于1989年问世,第二版于1993年由另一家出版社印行,如今是第三版,也是由第三家出版社出版的,是最新的版本,而且与前一版本相比,增补了更多的新内容。此外,我的同事迈克尔·王教授撰写了关于失眠的心理治疗一章,还为关于孩子的睡眠问题一章提供了不少资料。这第三版由帕尔格雷夫出版公司(其前身是麦克米兰出版社)出版。这样一来,我恰好完成了一个循环——我的第一部书《人的脑电波》就是由麦克米兰出版社于1983年发行的。

本书旨在解答人们提出的关于做梦与睡眠的许多问题,至少能够从科学的角度对这些问题进行回答。当人们得知我潜心从事睡眠研究时,便一再向我讲述他们的做梦情况。我则往往通过讲述我自己的梦来向他们做出解答。这样做就绕开了马上提供做梦分析的套路。就像别人的孩子不如自己的可爱一样,别人的梦则远远不如自己的梦有意思。本书对梦是如何产生的进行了细致的考察,而并非对梦的解释给出简单的定式。

我希望这本书既有权威性,又有很强的可读性。它讲述的是睡眠心理学知识,包括睡眠体验及其心理生理学。实验室记录和测评睡眠阶段的技术,始创于20世纪60年代后期,当时使

用的是记录脑电波 (EEG, 又称脑电或脑波) 及其他心理生理学方法。这种新发展对提供一个通用的参照框架是至关重要的, 如今, 该参照框架已存在 40 多年了, 它使关于睡眠与做梦的知识得以大量积累, 而且这些知识在很大程度上是自洽的和没有争议的。这一科学成就是同一历史时期在心理学领域的其他分支学科所取得的成果无法比拟的。当然, 与之相关的书籍曾经出版过, 但一些好的书籍现已过时或绝版, 最近出版的一些书籍只限于当代的研究, 而《睡眠与做梦》一书则是关于这个课题现有知识的叙述, 而不管这种研究是何时完成的。

本书也如前两个版本一样分为四篇, 但采纳了出版社一位审稿人的建议, 在四篇的结构细节方面做了一些调整。第一篇从考察英国及其他国家的古代社会人们对睡眠的信念开始, 介绍了睡眠研究的背景。第二章叙述了电生理测量学发展的历史, 旨在对这些方法做一个便于理解的简介。这不可避免地涉及一些术语, 但在这里以及本书的其他部分, 都尽可能地避免使用技术语言, 专业词汇也在出现时予以解释。

第二篇涉及睡眠体验, 做梦即为其一。快速眼动 (REM) 睡眠的发现, 使我们得以根据脑电图 (EEG) 和其他心理生理学记录预想精神活动。在某种意义上, 这种预想在醒着的受试者身上实际上是不可能做出的。此篇对诸如在睡眠状态期间做梦会持续多长, 以及是否每个人都做梦等问题给予了回答。对确定做梦内容的缘由已取得了一些进展——例如头一天发生的事件, 或者做梦者白天全神贯注的事物。我们目前还远远不能充分理解清醒时候意识的性质和作用, 因此睡眠意识的许多方面仍然是一个谜, 便是不足为奇的了。神经生理学研究的进展已经向我们提供了关于大脑机制的线索, 而这种机制正控制着梦

的产生。将做梦的心理实在与这些过程联系起来的最新理论将在第二篇进行描述。

第三篇讲述睡眠的生理学及心理生理学。第六章关于睡眠生理学的内容专业性较强,但是借助新术语出现时给出定义,以及提供一份术语表的做法,我尽可能地在可读性和专业权威性之间保持一种平衡。在第七章中讨论了或因减少或完全不能睡觉,或因有选择地剥夺受试者的某些睡眠阶段而造成实验性睡眠障碍的后果。在第八章中,评述了睡眠中存在知觉过程和注意过程的实验证据,以及梦游和梦呓等睡眠中的明显性行为。第三篇还包括动物睡眠的内容,最后(第十一章)以阐述睡眠功能的理论作为结束。

第四篇有关睡眠的种种问题由三章内容组成:成年人的睡眠障碍、失眠的心理治疗(由迈克尔·王教授撰写)、儿童睡眠问题及其处理。

本书旨在成为一本任何一位对此主题感兴趣的人士都可利用的书籍,同时使它有助于希望进一步扩展其兴趣范围的学生。一方面,书中的每个说法都有相关参考文献为佐证,并在书中列出供学生查询;另一方面,对于只打算阅读本书的一般读者也不会感到困难。

承蒙一位评论家的支持,对第一版做出了很好的评价:“恩普森的著述有教科书的内容,但又不是以教科书的形式写就;书中为专业人士提供了足够的参考文献,可以用于追寻证据,却又不致使正文涩滞不畅。这正是科学交流者的最高目的。”作者希望这个版本能像前两个版本一样,既易于被一般读者接受,在关于证据和参考资料来源的处理方面,又能够作为一部富含原始资料的图书,对学生和专业读者都很有帮助。在第二版本

中,我便致力于仿效纳撒尼尔·克雷特曼(Nathaniel Kleitman)的做法〔体现在其里程碑式的著述《睡眠和清醒》(*Sleep and Wakefulness*)一书中,该书的第二版在35年前出版〕——将引证的参考文献数字编号,并按字母顺序在书后列出全部参考文献——来达到这种效果。这个系统经证明很难实现,而且有时引证的细节使读者难以把握。此版本(第三版)确实包括一个很全面的参考文献部分,这本身就是一个有用的资料来源目录,尤其是对于学生和专业读者而言,但是已经恢复为更加常用的“哈佛式”,即在正文中给出作者的姓氏和有关著述的发表日期(例如,Jenkins and Dallenbach,1924),这样做虽有时失于冗赘,但确实明确无误。

目 录

第三版序言	1
-------------	---

第一篇 睡眠研究的背景

第一章 有目共睹:睡眠与做梦的信念	3
睡眠的民间传说	3
释梦	26
第二章 睡眠的实验室研究	31
脑电图的历史	31
现代脑电图技术	34
睡眠期间的脑电波	37
睡眠标准	46

第二篇 睡眠体验

第三章 快速眼动睡眠时的梦	57
做梦的自然历史	58

实验观察	66
第四章 睡眠体验的特性	73
睡眠体验	73
一些难以忘怀的梦的主题	89
第五章 梦是什么	105
关于做梦的描述	105
心理分析方法	107
一些最新的观点	110

第三篇

睡眠生理学与睡眠自然史

第六章 睡眠生理学	125
生物节律与睡眠	125
与睡眠和昼夜节律有关的激素变化	142
睡眠和觉醒的生理机制	151
睡眠状态的神经生理学	155
第七章 睡眠障碍	162
睡眠被剥夺的效应	162
睡眠的时间表	172
睡眠障碍的实际蕴涵	181
第八章 睡眠心理学	187
2 睡眠与做梦	

睡眠中的知觉和记忆·····	187
睡眠中的行为·····	199
醒来·····	204
 第九章 睡眠质量的决定因素·····	 208
食物、锻炼和睡眠·····	208
药物对睡眠的效应·····	211
 第十章 动物的睡眠·····	 222
哺乳动物·····	223
鸟类和爬行动物·····	231
冬眠·····	234
 第十一章 睡眠的进化与功能·····	 236
身体的恢复理论·····	238
睡眠是浪费时间吗·····	245
睡眠的演化与睡眠·····	251

第四篇

睡眠障碍

第十二章 成人睡眠障碍·····	259
睡眠障碍的性质和范围·····	259
睡眠障碍的类型·····	266
治疗方法和治标剂·····	276

第十三章 失眠的心理治疗.....	283
关于失眠特性的说明.....	283
两种病理理论.....	285
评估.....	286
干预.....	288
结果研究的元分析.....	300
结论.....	300
第十四章 儿童的睡眠问题.....	302
婴儿期.....	303
学步期.....	304
激醒性障碍.....	310
青春期.....	312
作者附言和延伸读物.....	314
附录:赫尔大学睡眠与做梦调查表	317
参考文献.....	321
译后记.....	366

睡眠研究的背景

第一篇

有目共睹：睡眠与做梦的信念

睡眠的民间传说

尽管我们把约占生命三分之一的时间用于睡眠，但人们对睡眠过程的洞察程度仍很有限。甚至观察一个睡眠者的简单睡眠过程，观察者往往要放弃自己的睡眠。通常，观察对象或者是睡在床上的小孩，或者是在电视机前熟睡的丈夫或妻子。不过，睡觉又有什么可观察的呢？在睡眠过程中，他们的身体会动弹动弹，显然是调整到使自己感觉舒服些的位置，但他们的眼睛始终闭着，而且对外界没有什么反应。除了偶尔的喃喃自语，他们提供的并非正在进行着的心理活动的线索，只有在少数情况下，他们可能讲些连贯的话，但大多数话语极少有意义。

我们对自己睡眠的记忆，通常局限于一个或两个混乱而且模糊不全的梦，还有一些人甚至声称自己从来就不做梦。睡眠质量通常由过后就忘的程度来判断，就像好的消化结果表现为可以不去理会一样。为什么要睡眠，人们给不出明显的理由，只

是当感觉瞌睡或疲倦的时候,就知道应去睡觉。睡觉以后我们感到轻松舒服——即不再感觉瞌睡。

如果你去询问满屋子的人,是否有人昨天不曾睡觉,则很少有人能真正回答你。30年来,我给无数组高年级中学生和大学生做过睡眠与做梦的演讲。对于这个问题,我只有一个肯定的答复:我们都睡觉,而且一般来说在晚上睡,过程是连续的,可长达9或10个小时,而在白天我们是醒着的。

任何私人住房中的可用空间,都约有三分之一或二分之一的地方被专门用于睡眠。人们通常不在厨房、大厅、浴室或饭厅睡觉,不过会在起居室打盹。但真正的睡觉——脱去白天的衣服,穿上专用的睡衣,排空膀胱,刷牙,最后躺在为睡觉而制的床上——只在专为睡觉而设的房间里进行。许多家庭习惯于家人同时就寝,在早上同时起床,并对不这样做的人有所容让。一个从不睡觉的外星人,也许会合乎逻辑地推断说,地球人的主要活动,就是这种特别的不活动。

睡眠的外在表现有哪些?大多数人对睡眠的作用持何种看法?睡眠过程中的梦及其他体验表明了什么?如果睡眠被打扰或无法进行会出现什么情况?我对赫尔大学的师生就他们对睡眠与做梦的看法进行了调查,全部调查结果在书末的附录中列出。调查要求他们判断各种陈述(如“午夜前的一个小时睡眠抵得上其后的两个小时”)是真确的,可能是真确的,还是假伪的。其中有些问题涉及程度,如“梦可以预见未来”,此时的选择由“从不”到“总是”。本章中在提交相关内容时,将称之为“赫尔大学调查”。

进行体力活动后的休息与通过睡眠得到的休息,两者的相像是引人注意的。许多人都同意这一点。对赫尔大学的大学生