

小口袋大世界丛书

荣获美国纽约科学院第18届儿童科学读物奖  
世界最新畅销儿童科学读物



# 睡觉和做梦



SHUIJIAO HE ZUOMENG



湖南少年儿童出版社





MARTINE BECK/文

GILBERT HOUBER/图

©1987 by Editions Gallimard

Simplified Chinese Copyright © 2001

by Hunan Juvenile & Children's Publishing House

## 睡觉和做梦

湖南少年儿童出版社出版

湖南省新华书店发行

湖南省教育印刷厂印刷

开本：889×1194 1/40 印张：1

2001年5月第1版

2001年5月第1版第1次印刷

ISBN7-5358-2035-2/J·533

责任编辑：王沂 封面设计：吴尚学

印数：1-7000 定价：3.80元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换。

承印厂地址：湖南省长沙市青园路6号



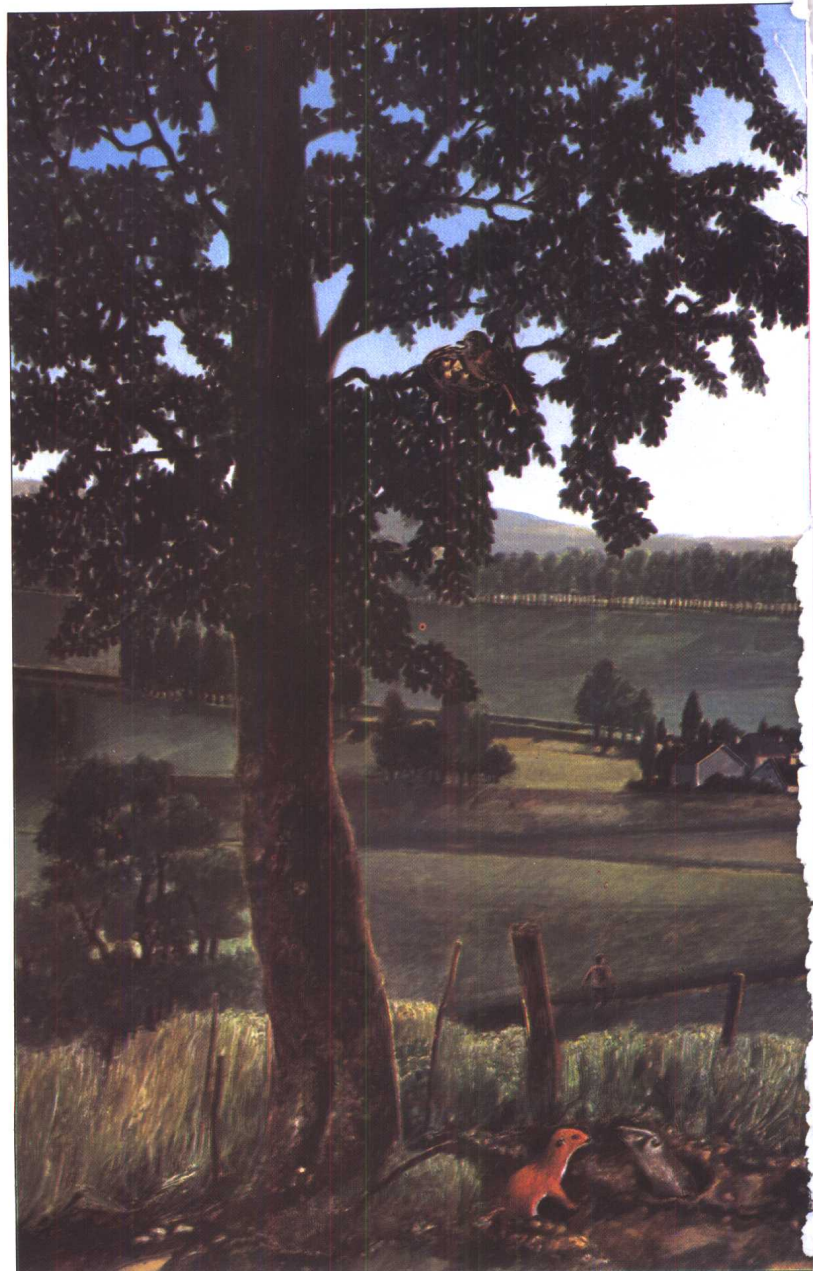


# 睡觉和做梦

yè wǎn lái lín ,  
夜 晚 来 临 ，

gāi shàng chuáng shuì jiào le .....  
该 上 床 睡 觉 了 .....





xī yáng xī chén hóng hóng de tài yáng zhú jiàn yīn mò zài  
夕 阳 西 沉 ， 红 红 的 太 阳 逐 渐 隐 没 在  
shù shāo hé wū dǐng hòu 。 tiān jiù kuài hēi le , xiǎo niǎo fēi huí  
树 梢 和 屋 顶 后 。 天 就 快 黑 了 ， 小 鸟 飞 回  
wō li xiū xi tián li de niú yě gǎn zhe huí jiā , huā duǒ  
窝 里 休 息 ， 田 里 的 牛 也 赶 着 回 家 ， 花 朵  
jiàn jiàn hé lǒng huā bàn , jiā li de gǒu ér quán qū zài tā zuì  
渐 渐 合 拢 花 瓣 ， 家 里 的 狗 儿 蜷 曲 在 它 最  
ài dài de dì fang , nǐ shàng chuáng de shí jiān yě jìn  
爱 待 的 地 方 ， 你 上 床 的 时 间 也 近  
le .....  
了 .....





dāng nǐ hái shì yīng ér de shí hou , jī hū zhěng tiān dōu  
当你还是婴儿的时候，几乎整天都

zài shuì jiào 。 dàn xiàn zài bù tóng le , nǐ de rì cháng shēng  
在睡觉。但现在不同了，你的日常生

huó gēn tài yáng de shēng luò , yǒu le gèng mì qiè de guān  
活跟太阳的升落，有了更密切的关

xi 。 bái tiān nǐ xǐng zhe dào le yè wǎn jiù shuì jiào 。 nǐ de  
系。白天你醒着，到了夜晚就睡觉。你的

yī shēng jī hū yǒu sān fēn zhī yī de shí jiān huā zài shuì  
一生几乎有三分之一的时

jiào shàng 。  
间花在睡觉上。

bái tiān , nǐ zài xué xiào shàng kè , hé tóng xué yì qǐ yóu  
白天，你在学校上课、和同学一起游

xi de shí hou , nǐ shì qīng xǐng de ; nǐ de shēn tǐ , hái yǒu  
戏的时候，你是清醒的；你的身体，还有

tóu nǎo , dōu chōng mǎn le jīng lì ! děng dào yī tiān guò qù , nǐ  
头脑，都充满了精力！等到一天过去，你

de shēn tǐ jué de lèi le , jiù xū yào tāng xià lái shuì jiào la !  
的身体觉得累了，就需要躺下来睡觉啦！

bái tiān zài tián yě lǐ huó dòng de xiǎo niǎo , tù zi .....  
白天在田野里活动的小鸟、兔子……

diào le wǎn shàng , yě huì xiǎng shuì , yú shì , tā men huí dào wō  
到了晚上，也会想睡，于是，它们回到窝

cháo hé dì xià kēng dào lǐ xiū xi 。 zhǐ yǒu nà xiē zài yè lǐ  
巢和地下坑道里休息。只有那些在夜里

liè shí de dòng wù , xiàng māo tóu yīng , biān fú hé lǎo shǔ , cái  
猎食的动物，像猫头鹰、蝙蝠和老鼠，才

huì zài yè lǐ bǎo chí qīng xǐng —— yīn wèi tā men shì zài bái tiān  
会在夜里保持清醒——因为它们是在白天

shuì jiào ! zhè zhǒng dòng wù wǒ men chēng  
睡觉！这种动物我们称

wéi “ yè xíng xìng dòng wù ” 。  
为“夜行性动物”。





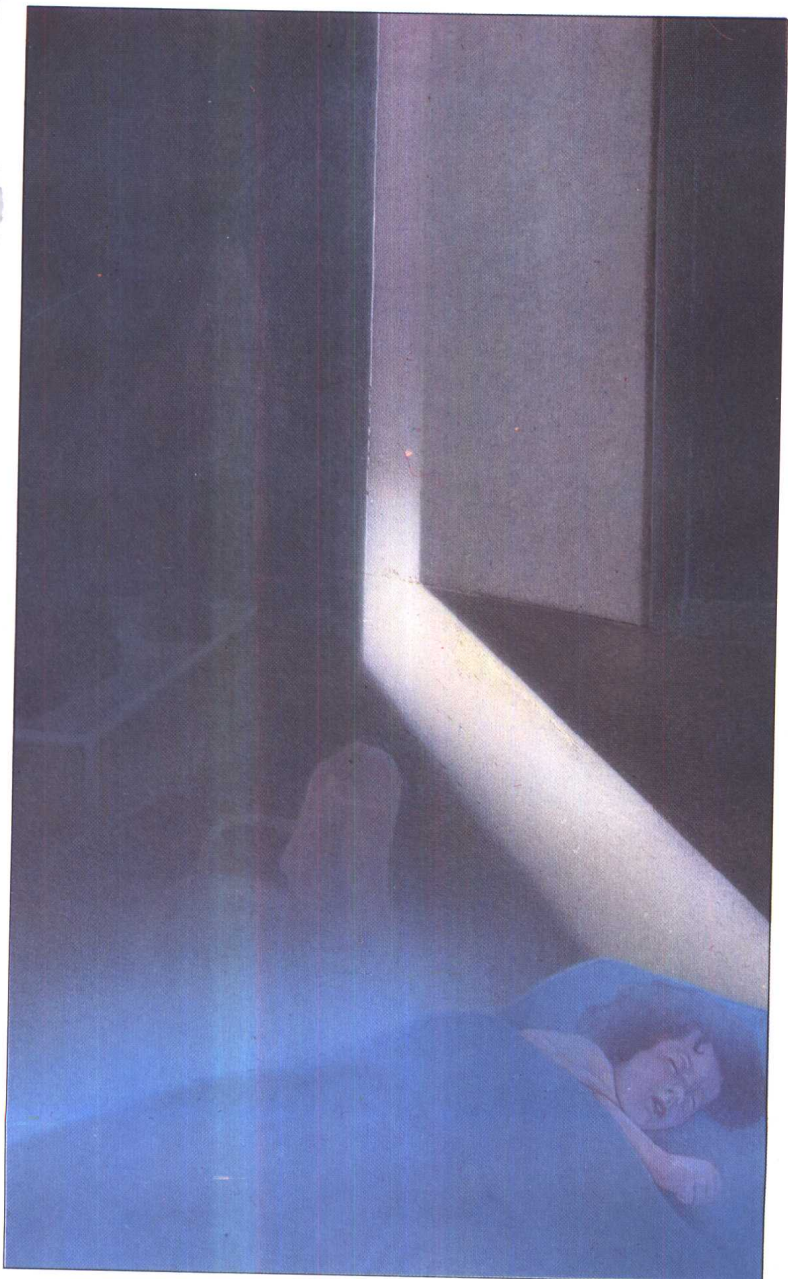
## 怎么知道自己想睡了呢

dà nǎo huì sòng xìn hào gěi nǐ , gào su nǐ gāi shuì jiào  
大脑会送信号给你，告诉你该睡觉  
le nǐ de jī ròu kāi shǐ sōng chí , zuò shēn hū xī , dǎ  
了：你的肌肉开始松弛、做深呼吸、打  
hā qiān  
哈欠……

zhè shí nǐ yǐ jīng wú fǎ jí zhōng jīng shén , yǎn pí biàn  
这时你已经无法集中精神，眼皮变  
de chén zhòng 。 yú shì nǐ kāi shǐ róu yǎn jīng , jiù xiàng lǐ  
得沉重。于是你开始揉眼睛，就像里  
mian jìn le shā zi 。  
面进了沙子。

dāng nǐ zhǔn bèi yào shuì jiào de shí hou , yòng zì jǐ jué  
当你准备要睡觉的时候，用自己觉  
de zuì shū fu de zī shì tǎng zài chuáng shàng 。 yě xǔ nǐ xǐ  
得最舒服的姿势躺在床上。也许你喜  
huan bào zhe xīn ài de wán jù shuì , huò shì diǎn zhe xiǎo dēng  
欢抱着心爱的玩具睡，或是点着小灯  
rù mián , zhè dōu méi guān xi 。 nǐ hái yào fàng sōng xīn qíng ,  
入眠，这都没关系。你还要放松心情，  
duō xiǎng xiàng měi hǎo de shì qing , bǎ fán nǎo guān zài wò shì  
多想想美好的事情，把烦恼关在卧室  
wài , yào bù rán yè li tā men jiù huì pǎo jìn nǐ de mèng jìng  
外，要不然夜里它们就会跑进你的梦境  
lǐ o !  
里哦！









失眠就是睡不着觉的意思。

## 睡眠的几个阶段

zhǐ yào nǐ huó zhe nǐ de dà  
只要你活着，你的大

nǎo jiù huì bù duàn fā chū yī zhǒng  
脑就会不断发出一种

jiào zuò nǎo bō de xìn hào kē xué jiā jiù shì jiè zhe guān chá  
叫做脑波的信号。科学家就是借着观察

nǎo bō zài wǒ men shuì mián zhōng de biàn huà fā xiàn xǔ duō  
脑波在我们睡眠中的变化，发现许多

yǒu guān shuì mián de zhī shi zài nǐ shuì jiào de shí hou huì  
有关睡眠的知识。在你睡觉的时候，会

jīng lì yī zhǒng zhōu qī xìng de xún huán guò chéng yī gè wǎn  
经历一种周期性的循环过程，一个晚

shàng nǐ dà yuē jīng lì sì huò wǔ gè zhè yàng de zhōu qī  
上，你大约经历四或五个这样的周期，

měi gè dà yuē wéi chí liǎng xiǎo shí  
每个大约维持两小时。

zhè zhǒng zhōu qī cóng nǐ shuì zháo shí kāi shǐ qǐ xiān nǐ  
这种周期从你睡着时开始。起先你

shuì de hěn qiǎn zhú jiàn de nǎo bō yù lái yù màn nǐ yě  
睡得很浅，逐渐地脑波愈来愈慢，你也

shuì de yù lái yù shú le zuì hòu yī dòng yě bù dòng suí  
睡得愈来愈熟了，最后一动也不动。随

hòu zài jǐn bì de yǎn jiǎn xià nǐ de yǎn jīng kāi shǐ kuài  
后，在紧闭的眼睑下，你的眼睛开始快

sù zhuǎn dòng  
速转动。

zài zhè ge jiē duàn nǐ de nǎo bō jiù  
在这个阶段，你的脑波就

gēn qīng xǐng shí yī yàng huó yuè yuán lái nǐ  
跟清醒时一样活跃：原来你

shì zài zuò mèng zhè ge jiē duàn guò hòu  
是在做梦！这个阶段过后，

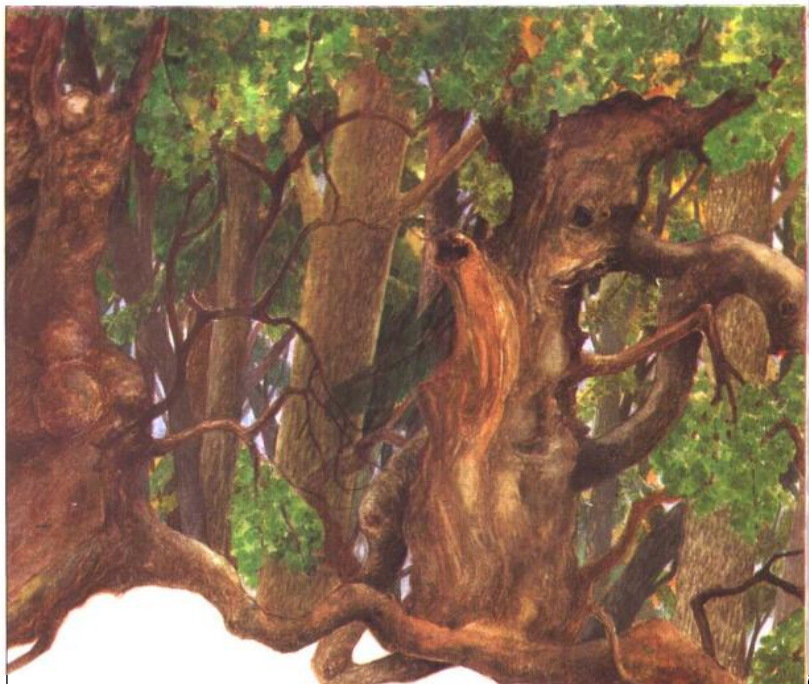
nǐ de shuì mián yòu biàn qiǎn le zhè jiù shì  
你的睡眠又变浅了，这就是

yī gè zhōu qī  
一个周期。



在沉睡期，你可能会打呼噜，甚至说梦话，有些人还会梦游。





## 不一定是美梦!

yǒu shí hou nǐ huì mèng dào yī xiē hěn kě pà de shì  
有时候你会梦到一些很可怕的事

xiàng zhè yàng kě pà de mèng jiào zuò è mèng nǐ yào màn  
像这样可怕的梦，叫做噩梦。你要慢

màn dìng xià xīn lái gào su zì jǐ zhè zhǐ shì zuò mèng rán  
慢定下心来，告诉自己这只是做梦，然

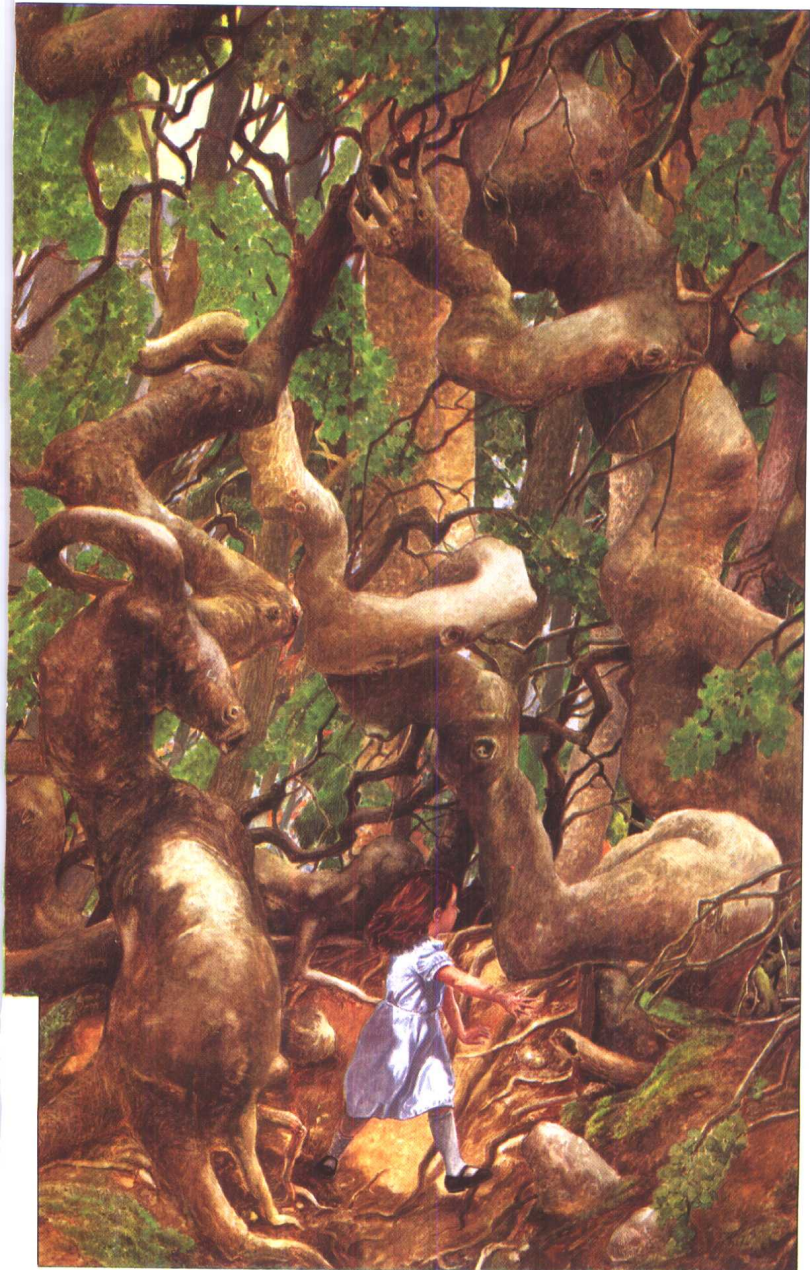
hòu zài rù shuì è mèng suī rán kě pà dàn tā shì dà nǎo  
后再入睡。噩梦虽然可怕，但它是大 脑

zhěng lǐ píng rì fā shēng guò de shì qing de yī zhǒng fāng  
整理平日发生过的事情的一种方

fǎ rú guǒ wǒ men de shēng huó yǒu le biàn huà huò shì fā  
法。如果我们的生活有了变化，或是发

shēng le yī xiē lǐng wǒ men dān xīn de shì tā men jiù kě  
生了一些令我们担心的事，它们就可

néng jìn rù wǒ men de mèng lǐ  
能进入我们的梦里。



## 梦的意义

hěn zǎo hěn zǎo yǐ qián ,  
很早很早以前，

rén men jiù xiǎng liǎo jiě mèng li  
人们就想了解梦里

nà xiē luàn qī bā zāo de tú  
那些乱七八糟的图

xiàng dài biǎo shén me yì yì  
像代表什么意义。

gǔ āi jí rén hé xī là rén yě hé hěn duō bié de mín  
古埃及人和希腊人也和很多别的民

zú yī yàng , rèn wéi mèng shì tiān shén sòng lái de yī xiē xìn  
族一样，认为梦是天神送来的一些信

xī 。 tā men de jì sī fù zé jiě mèng , shuō chū mèng de  
息。他们的祭司负责解梦，说出梦的

hán yì 。 cóng nà shí dào xiàn zài , shì shàng yǐ jīng yǒu jǐ  
含义。从那时到现在，世上已经有几

qiān zhǒng jiě mèng de shū le 。  
千种解梦的书了。

古埃及的精灵贝兹，会在晚上监视人们睡觉。



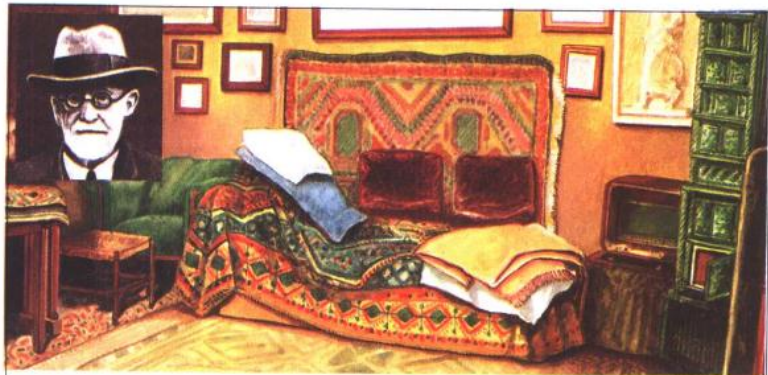
圣经中有一个故事，描述一位古埃及法老所做的梦：他梦到七只肥牛被七只瘦弱的牛吃掉了。有人告诉他，这表示埃及将会有七个丰收年，又会有七个干旱歉收的年头。



海普诺斯是希腊神话中的睡眠之神，也是黑夜之子。







fú luò yī dé shì ào dì lì de yī shēng tā duì mèng  
弗洛依德是奥地利的医生，他对梦  
tí chū le yī xiē xīn kàn fǎ tā rèn wéi wǒ men nǎo hǎi  
提出了一些新看法。他认为我们脑海  
lǐ chōng mǎn le xǔ duō zì jǐ yě nòng bù qīng chu de tú  
里，充满了许多自己也弄不清楚的图  
xiàng hé sī xiǎng wǒ men de xīn zhì jiù xiàng bīng shān yī  
像和思想。我们的心智就像冰山一  
yàng píng cháng suǒ jiàn de zhǐ shì yī xiǎo bù fēn yīn cáng  
样，平常所见的只是一小部分，隐藏  
zài shuǐ miàn xià de hái fēi cháng duō  
在水面下的还非常多。

wǒ men zì zhī de zhè yī xiǎo bù fēn shì shǔ yú yǒu  
我们自知的这一小部分，是属于有  
yì shí de bù fēn ér yīn cáng bù jiàn de shǔ yú wú yì  
意识的部分；而隐藏不见的，属于无意  
shí de dà bù fēn què shí fēn shén mì nán jiě zhè yě shì  
识的大部分，却十分神秘难解。这也是  
wǒ men chǔ cún yī qiè jì yì de dì fāng shèn zhì bāo hán wǒ  
我们储存一切记忆的地方，甚至包含我  
men hái shì yīng ér shí hou de jì yì zài zhè xiē wú yì shí  
们还是婴儿时候的记忆。在这些无意  
de bù fēn wǒ men de qíng gǎn hěn fù zá ér tā men yě  
的部分，我们的情感很复杂，而它们也  
huì jiè zhe mèng jìng ràng wǒ men zhī dào zhè lèi qíng gǎn de  
会借着梦境，让我们知道这类情感的  
cún zài zài  
存在。





19 世纪天鹅颈形的床



古埃及的床



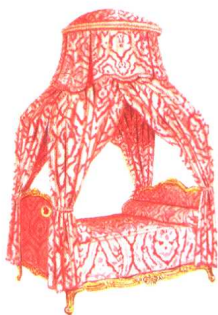
有顶篷的四柱床



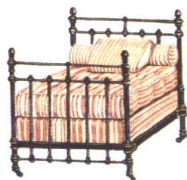
有帘幕的四柱床



帝王床



18 世纪的波兰床



黄铜床架



16 世纪的四柱床



19 世纪的船形床



传统农庄的箱床