

阅读辅导：托福考试阅读背景知识(五十二) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/462/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_E8_BE_85_E5_c81_462951.htm

睡与梦(dream and sleep)梦是生活中难解之谜，自古以来引起各种各样的解释和猜想。释梦几乎是精神分析医生及占卜者所独有。笔者就近期对脑电波、香味、音乐与气功的研究科学观点出发，尝试努力把哲学、生理学、心理学及脑科学知识融为一体客观地去探索“睡与梦”的机理，寻找启发性新理论来满足科学及哲学范畴对“睡与梦”解释的需要。透过对“睡与梦”探讨过程，希能使朋友们更好地去认识您自己，发掘自己的潜能。

慢波和快波睡眠从脑电波“EEG”对睡眠的研究得知，我们每天从入睡到起床的睡眠皆会做梦。睡眠过程中有慢波及快波两种睡眠“参考图一”，入睡开始时先会很快进入慢波睡眠，大约九十分钟後会进入第一次快波睡眠，快波和慢波两者交替发生，一夜的睡眠中约出现三至五次快慢波循环。第一个快波睡眠周期约五分钟长，随後第二个快波睡眠周期按比例渐加长时间。快波睡眠时，睡者有快速眼球转动“REM”的特别现象。快波睡眠时如叫醒睡者，他就知道正在做梦，如果做梦之後过五分钟才叫醒睡者就不会知道自己曾经做过梦。世界各地的睡眠研究报告均证实人在快波睡眠期会做梦，因此快波睡眠又称为“做梦期”。脑神经生理学及精神分析学对“梦”的解释对梦的解释不论古今中外都引起广泛兴趣及争论，大致可分脑神经生理学及精神分析学两学派：1.脑神经生理学者克里克“F.Crick”是近代代表者。他认为做事是为了整理记忆，梦并不是提醒我们什麼，而是通

过快波睡眠忘记无用讯息，避免储存讯息过度饱和而造成混乱。做事时主要是大脑的脑干部份产生兴奋，发出讯号引起脑视觉区出现影像，前脑把传送到视觉区讯号勉强编成梦，若浪费精力去解释梦意义是毫无价值。

2. 精神分析学者佛洛伊德“S. Freud”认为：人有根多欲望和想法被压抑在潜意识深处。入睡後，彼压抑的欲望和观念便会在梦中偷偷进入意识里，但它们是经过化装的，真实意义已经过象征化或符号化。对梦作分析可以了解压抑与问题所在“也可预先参考图二”。

从电脑学发掘“梦”的新理论快波睡眠等于做梦吗？实验报告证明快波睡眠期约有百分之七十机会做梦。但如果快波睡眠就是做梦期，在母体内的胎儿及新生儿，快波睡眠高达百分之五十五至百分百。为什麼人生经验几乎是零的胎儿及新生儿，脑中还有什麼压抑欲望或无用讯息须花费那麽多时间去做梦？不论克里克或佛洛伊德的理论都无法获得满意答案。

纽曼“T. Newman”和伊凡斯“C. Evans”两位学者提出从电脑角度去协助理解人脑做梦机制，他们把人脑入睡後不能感知外界讯息时比拟电脑需暂停正常运作始能输入新程式或修改旧程式，来解释快波睡眠期可能是人脑在膳录或修改程式的时刻。此新启发性理论可满意解释胎儿及新生儿需要那麽长的快波睡眠，因为他们脑中的蛋白质分子正忙著在其脑纹上膳录生存本能及生活所必需的大量程式。此电脑程式观点不仅能把佛洛伊德和克里克理论互相沟通，同时对于析解各种人脑之谜注前迈跨一步。

梦境探讨梦是一种正常的生理、心理现象，正如入经过白天活动後需要睡眠让身心获得充份休息来消除疲劳。梦对心理方面具有调和与舒解的作用。假使没有梦，许多人可能早就会得神经病了。佛

洛伊德认为：做梦就是正常人发“神经病”，而神经病人就是白天睁着眼睛做“大梦”。梦境这种无意识心理活动是人类的第二精神世界，但光怪陆离梦境常使人产生迷惑。佛洛伊德在“梦的分析”书中有详尽介绍。分析内容大致分三类：

1. 睡眠时躯体受到的刺激：睡眠中如太冷时，会梦见在冰天雪地。太热时，会梦见处身火焰旁。太渴时，会梦见在找寻水源。膀胱胀满时，会梦见找不到厕所。
2. 日间活动残迹的作用：所谓“日有所思，夜有所梦”，人们还可在梦中继续白天未完成的智力活动。很多科学家的发明或发现是在梦境中突然领悟出来。
3. 潜意识内容的反映：佛氏把梦分“显梦”内容与“潜意”内容两部分，前者好像“谜面”，后者好像“谜底”。精神分析医生工作是根据“梦”的规律进行解析来发掘做梦者被压抑在潜意识内的那些矛盾冲突，帮助病人正确解决其致病情结，从而使获得痊愈。

佛洛伊德把梦分析工作归纳六类：1. 象征化，2. 移置，3. 凝缩，4. 投射，5. 变形，6. 二次加工。此处从略不详细介绍。

梦境不单是受心理方面也受所在环境与生理状况的影响，如睡在生疏的地方，睡中嗅到气味、感到声音等都会影响梦境。

寿命、智能的改善与“梦”世界各地睡眠研究报告均显示：寿命、智能与快波睡眠有关，资优儿童及长寿人士的快波睡眠较多，但快波睡眠是由先天遗传决定的。从图二我们可以看到在快波睡眠时产生 α 波使潜意识和意识之间闸门开放，人脑白天意识到感知到的经验及旧的经验程式互相比较修改，自行设计出新程式或修改旧程式用来制造蛋白质改变大脑细胞的构造，形成永久记忆，使更适合生理及心理层面的需要。快波睡眠是遗传性主后天仍具有相当可塑性，透过以下

日常方法可帮助追求良好“睡与梦”，获得较长快波睡眠是整体生命力的提升：按时早睡早起，配合人体“生物钟”21点至22点入睡，早上五至六点起床，床褥不可过硬或过软，睡房空气清新及光线较暗，注意睡眠姿势，睡前刷牙保持口腔清洁，睡前避免饮酒及进食，有失眠人士建议睡前用热水洗脚，能刺激足部穴位，使容易入睡。优美音乐能对大脑右半球起活跃作用，做梦是由右脑专职。所以平时多欣赏一些喜爱优美音乐可改善左右脑半球脑电波的同步协调性，对和缓消除紧张和疲劳及改善“睡与梦”有积极功效。香味对人体有心理效应也有理化作用，茉莉花香会引起大脑产生期待波，符合改善“梦”境。坚持早餐要好，午饭要饱，晚饭要少，对大脑及睡眠有实际效用。从“睡与梦”角度证实少吃肉类，多吃谷物，蔬菜、水果等含纤维素和碳水化合物的食物，能使睡眠很甜，可见素食能提高睡眠质量，是值得大力提倡。保持乐观情绪笑口常开，美“梦”自然与您同伴。“梦”的研究及总结由于“梦”都发生在快波睡眠“REM”快速眼球转动期，最近加州大学学者史毅德利用电极黏贴在眼皮上，配合快波睡眠时脑电波一起处理能测知“梦”发生，当做梦后脑电波转变慢波睡眠时眼球也停止转动，电子仪器即产生声响使做梦者清醒及启动录音机，使做梦者可将梦境所见用录音机录下才再入睡。史丹福大学学者伯兹利用特殊低频“粉红噪音”调制发光二极管眼罩，使睡者能在快波睡眠期诱发“神志清醒的梦”，做梦者可以意识性地左右梦的内容，甚至自由导演出令自己满意的情节与结局，把恶梦转换成美梦或寻求解决日间疑难寻求创造性的答案。“梦”的科学研究路途是漫长，展望将有一天能助我们真

正认识您自己，此时人类就能真正操纵自己的昨天今天明天。尽管本文对“睡与梦”的探讨和改善不能使朋友们真正认识您自己及“梦”，但承认认识您自己及“梦”的重要性，在探讨过程中增强自我信念，至少我们已在这问题上前进一步。著名中国古代梦研究学者刘文英教授，总结中国古代文学、历史、哲学文献记载梦的资料编写成《梦的迷信与梦的探索》一书，受到中外梦的研究学者重视。繁体字版将由台湾晓园出版公司出版。牛顿杂志《科学与人》/王溢嘉时间专栏，对“人”与“梦”、“心灵”、“物”、“科学”等有极之生动描绘。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com