

梦的解析

离奇梦和清醒梦

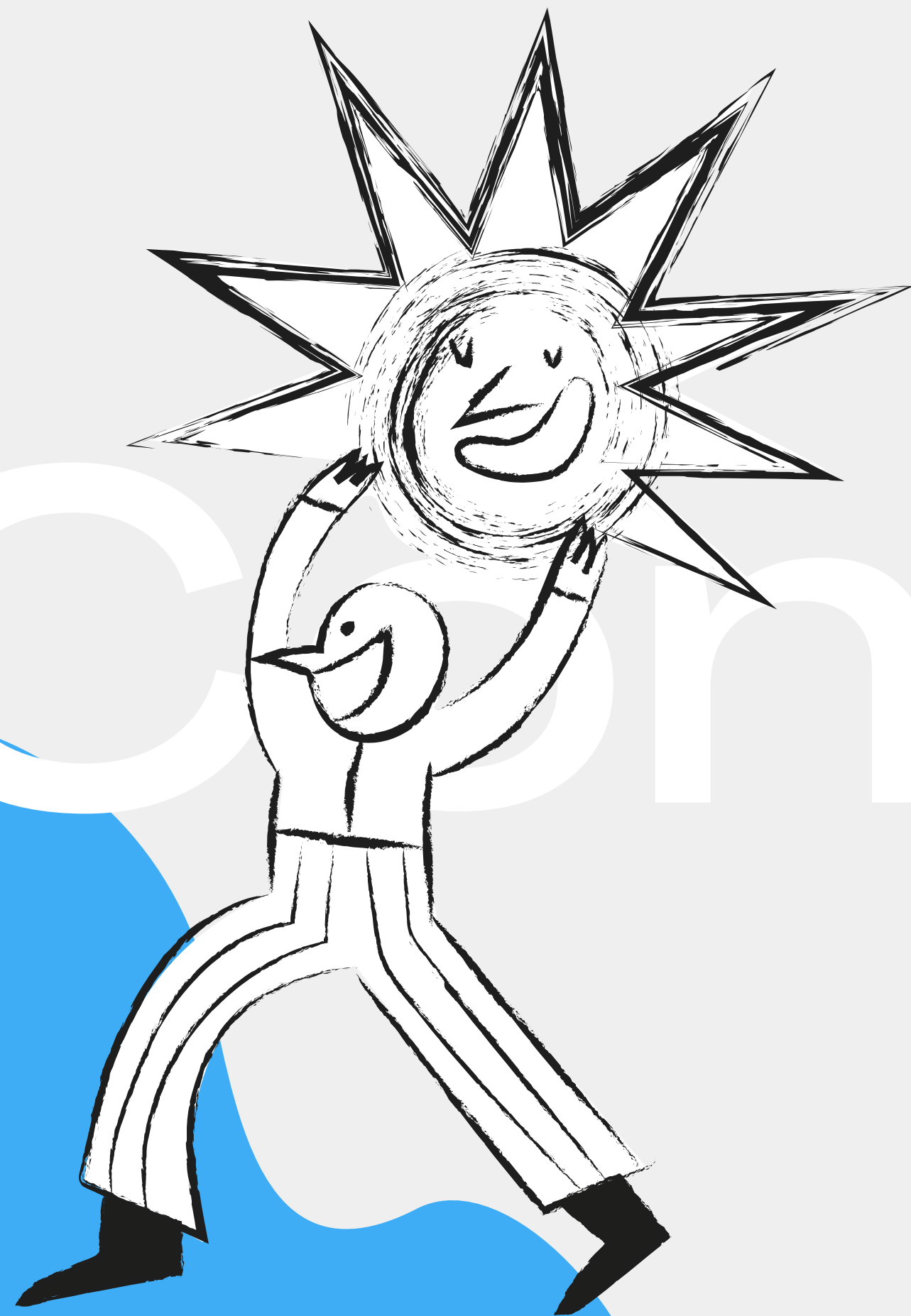


神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦



01

神秘活动

02

梦的解析

03

讨论环节

04

离奇/清醒

神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦

Part.01

神秘活动

Random Activities...



神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦



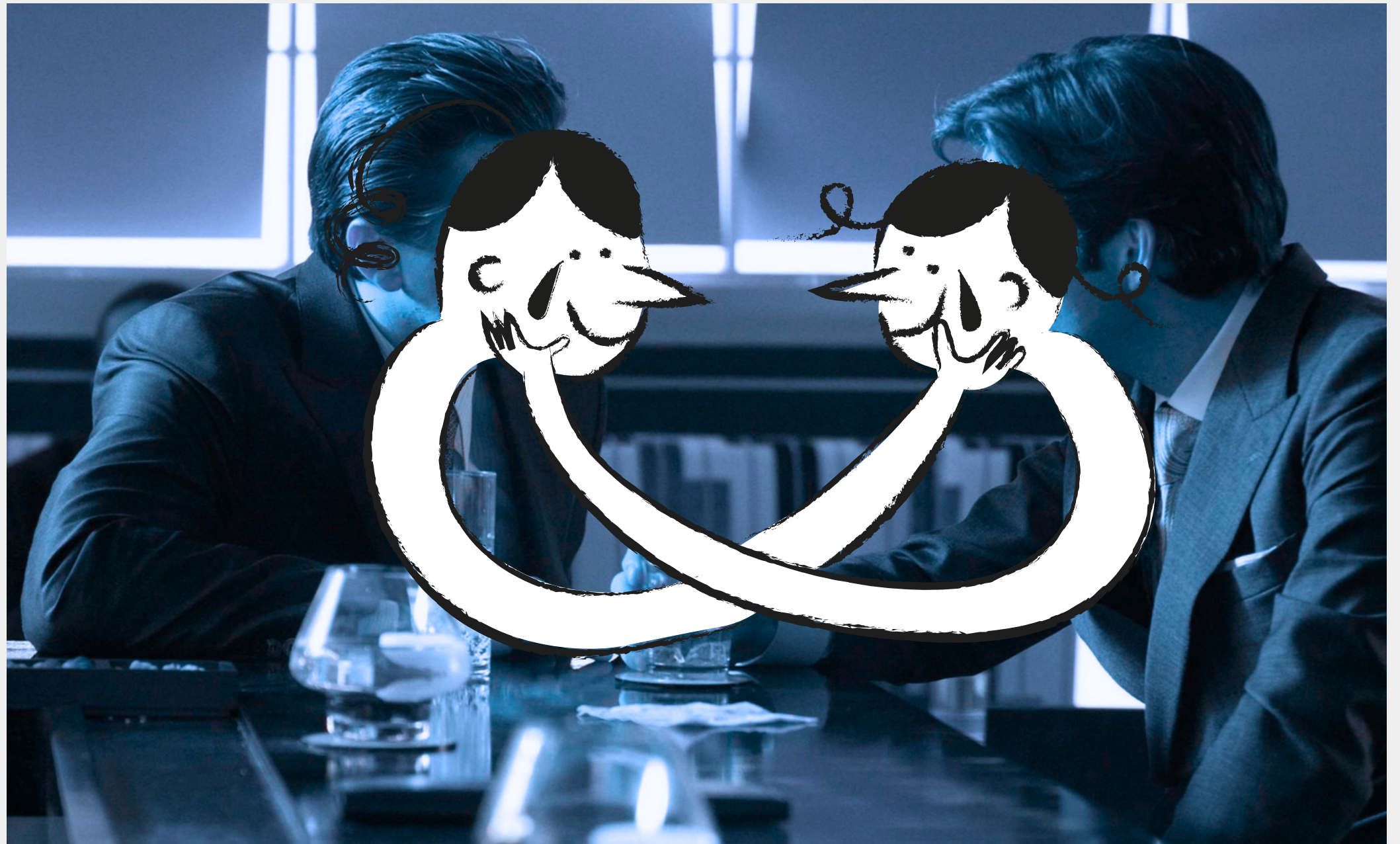
破冰(beng)活动

Icebreaker Activity

模拟梦境联想

玩法:

- 1.围坐一圈，第一个人说一个现实中的词(比如“开会”)
- 2.下一个人立刻说出这个词在梦里会变成什么(比如“开会” > “在云朵上开会”)
- 3.再下一个人接着新的词继续变(“云朵上开会” “棉花糖做的投影仪”)
- 4.每人3秒内接不上算输，输的人讲一个自己记得的梦





破冰(beng)活动

Icebreaker Activity

模拟梦境联想

玩法:

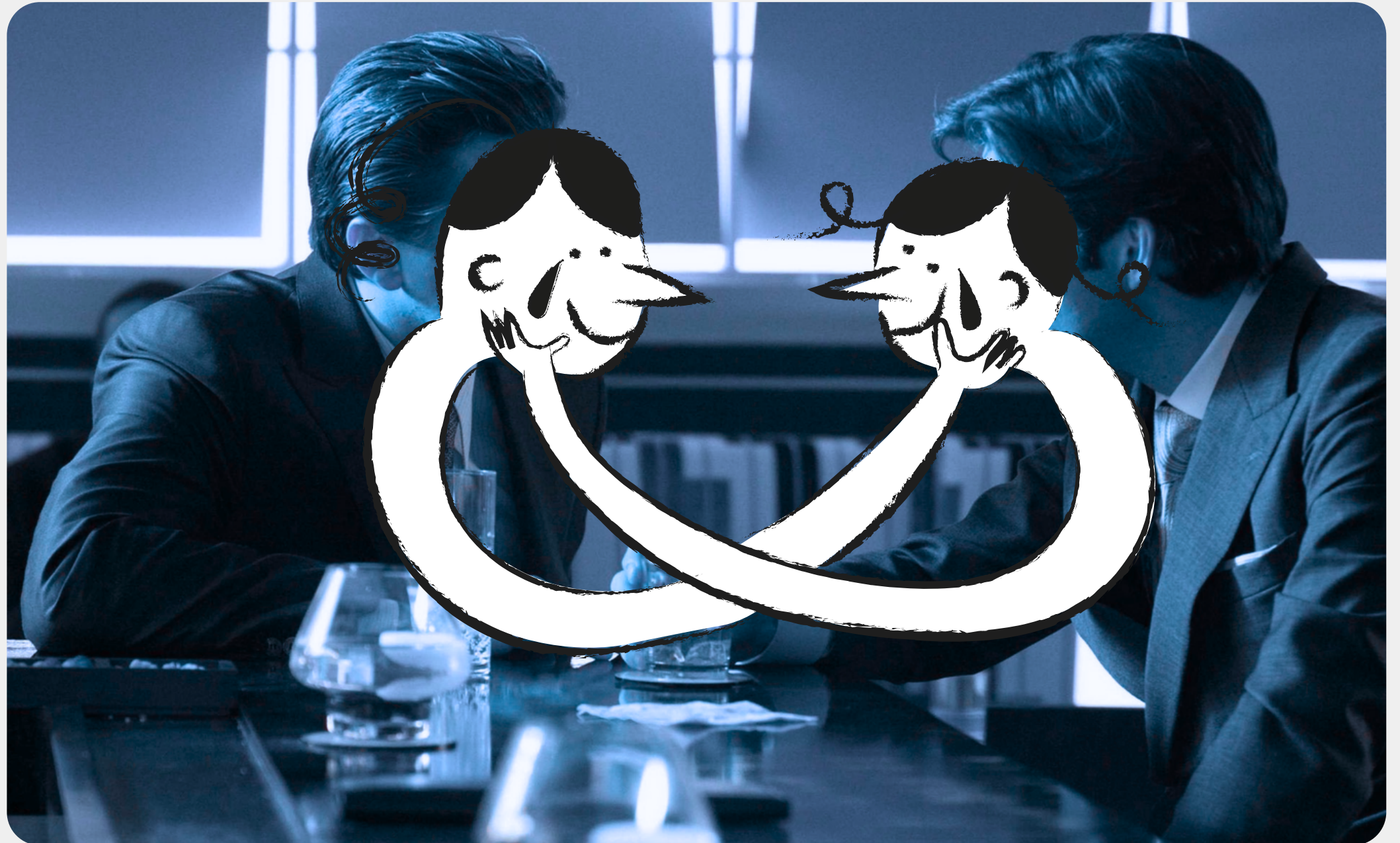
- 1.围坐一圈，第一个人说一个现实中的词(比如“开会”)
- 2.下一个人立刻说出这个词在梦里会变成什么(比如“开会” > “在云朵上开会”)
- 3.再下一个人接着新的词继续变(“云朵上开会” “棉花糖做的投影仪”)
- 4.每人3秒内接不上算输，输的人讲一个自己记得的梦

Follow up Questions:

梦为什么如此离奇?

梦境是随机的吗?

大脑造梦机制?



Part.02

梦的解析

Die Traumdeutung



神经科学

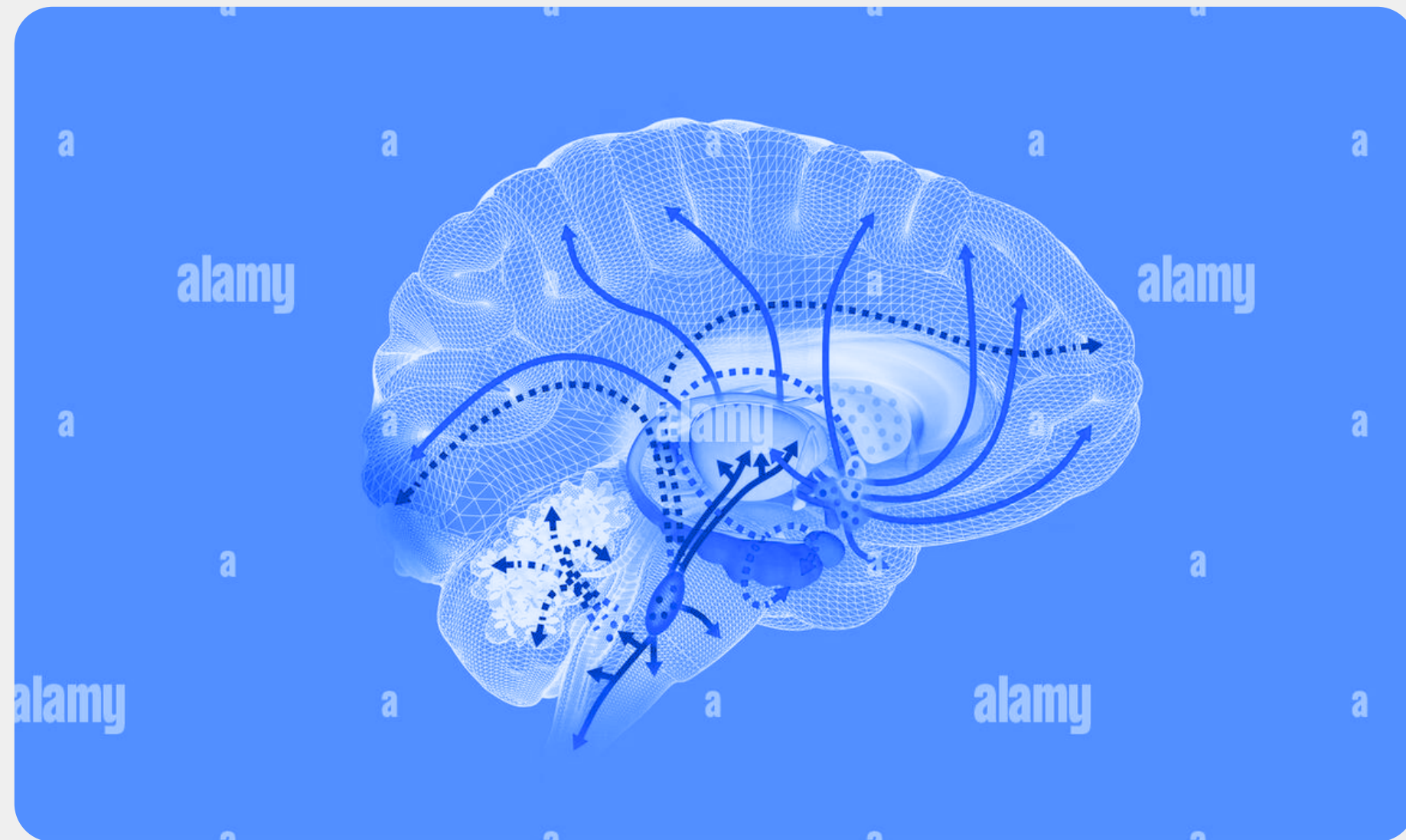
梦境机制

离奇梦

清醒梦



相关概念引入 Basic Concepts



REM

- 做梦的两个阶段：REM / non-REM
- Rapid Eye Movement
- 大脑活动增加/肌肉活动抑制

核心脑区

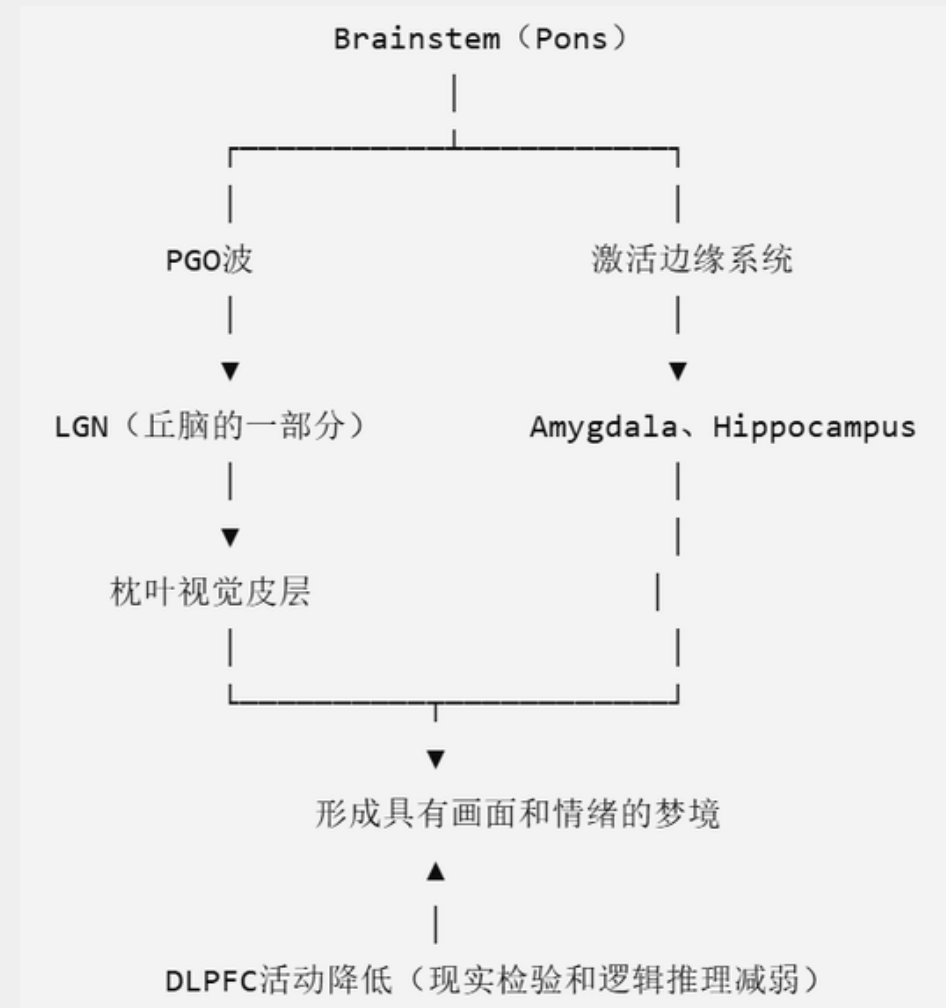
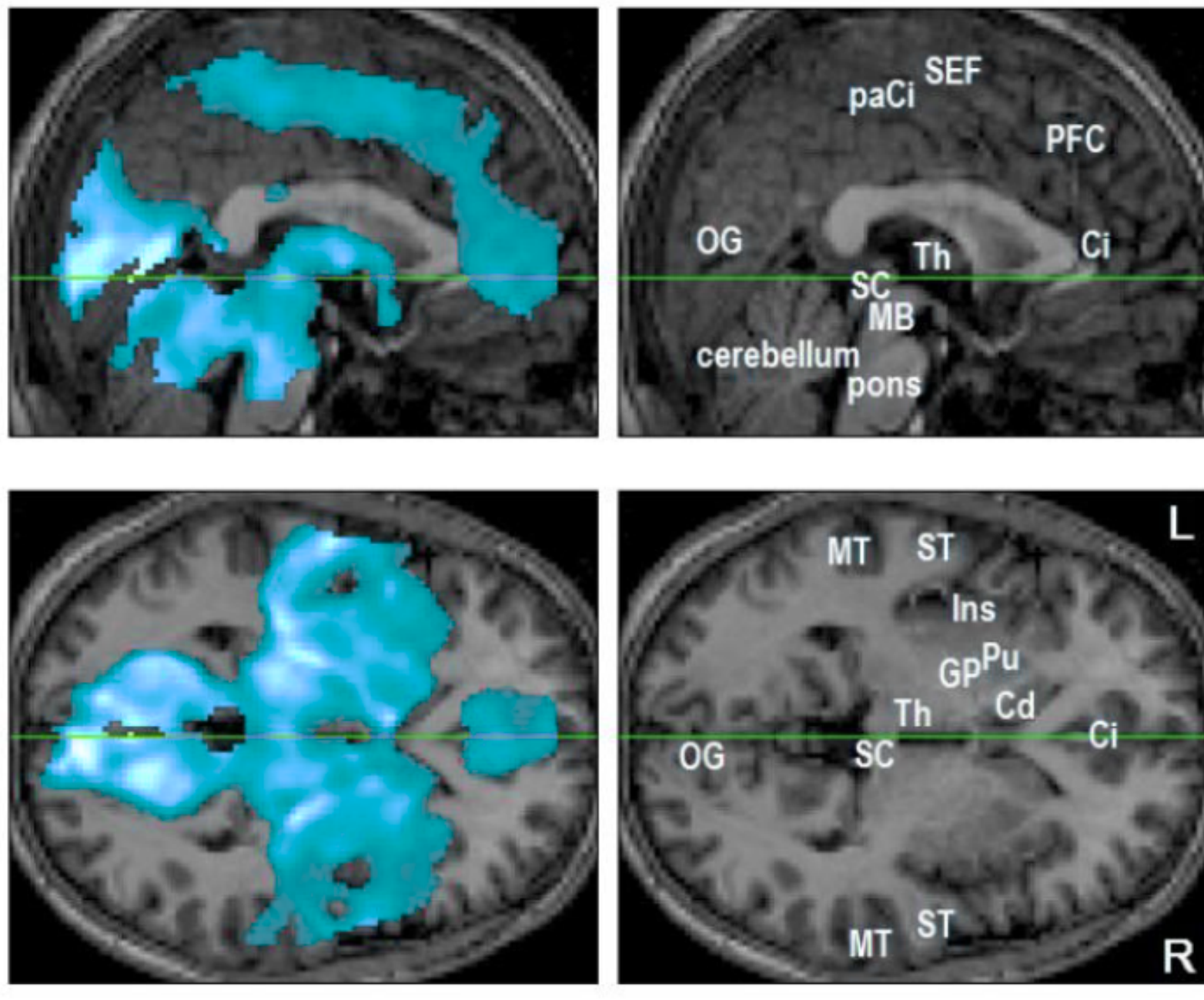
- 海马体 - 记忆+联想
- 前额叶 - 逻辑思维能力
- 视觉皮层：场景构建
- 脑干：REM激动信号产生

神经通路

- 脑桥-丘脑外侧膝状核-枕叶 产生梦境所需信号+产生梦境视觉



相关概念引入 Exhibition situation



梦境产生理论:

1. 活化—整合理论

(Activation-Synthesis Theory)

- 脑干随机激活
- 皮层主动解释
- 形成梦境故事

2. 信息处理与记忆巩固理论

- 短期记忆整理
- 长期记忆形成
- 梦境是副产品
- 信息视觉化呈现

Part.03

讨论环节

Random discussion



神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦

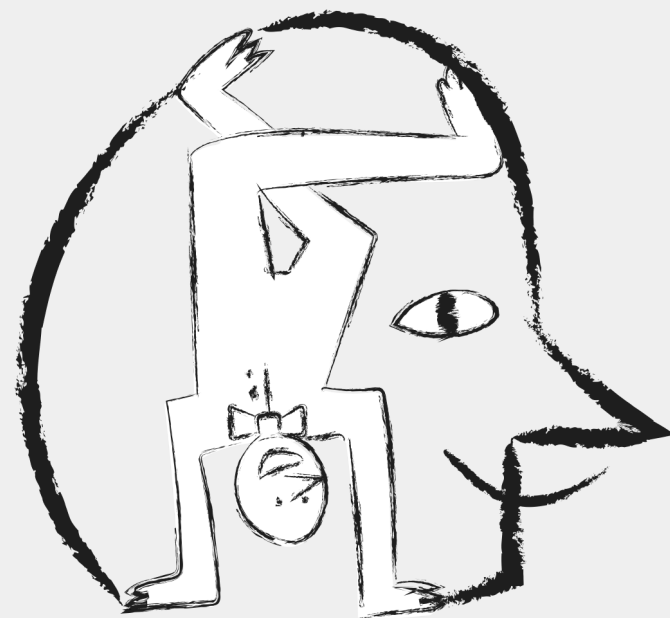


问题 Questions



梦境对记忆有帮助吗

如果可以控制梦境，你认为
哪些脑区需要被调节？



你是否有清醒梦经历？

Part.04

离奇/清醒

Lucid or Bizzare?



神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦



离奇/清醒 Differentiation

	Bizarre Dream	Lucid Dream
Strange?	✓	✓
Know you're dreaming?	×	✓
Can control?	×	✓

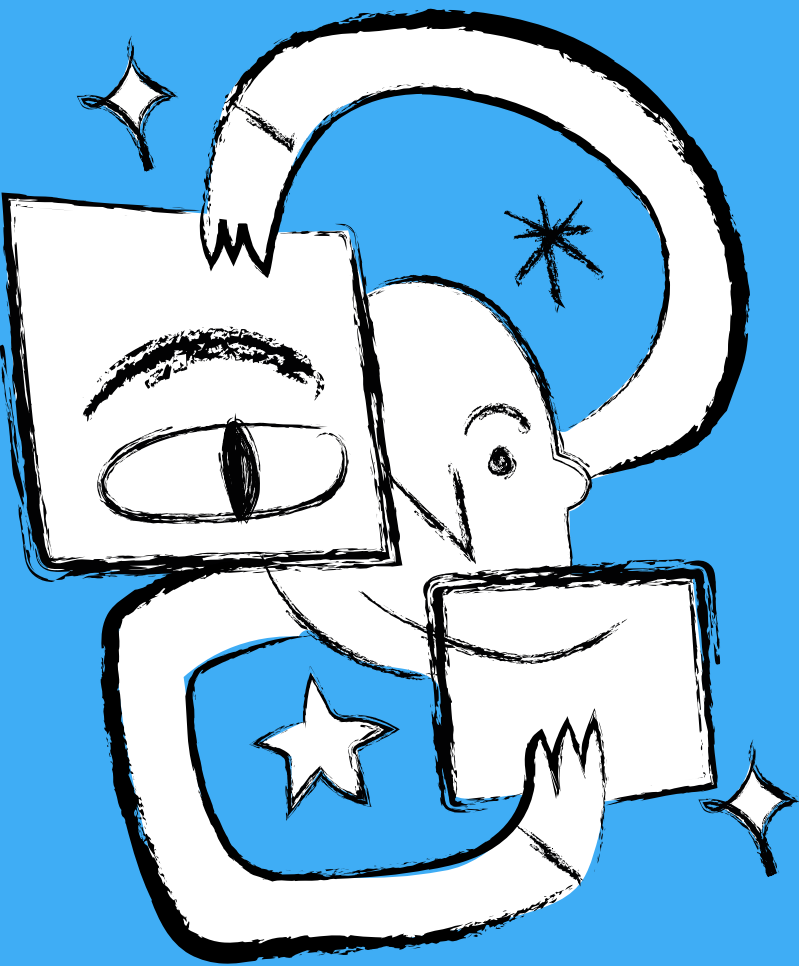
离奇梦

- 情节不符合现实逻辑
- 做梦时通常不会质疑其真实性

为什么会出现离奇梦？

主要原因是 REM 睡眠期间：

- 情绪相关区域（边缘系统）活动增强
- 视觉联想区域活动增强
- 前额叶皮层（负责逻辑推理和现实检验）活动降低



清醒梦

意识到自己在做梦

清醒梦中：

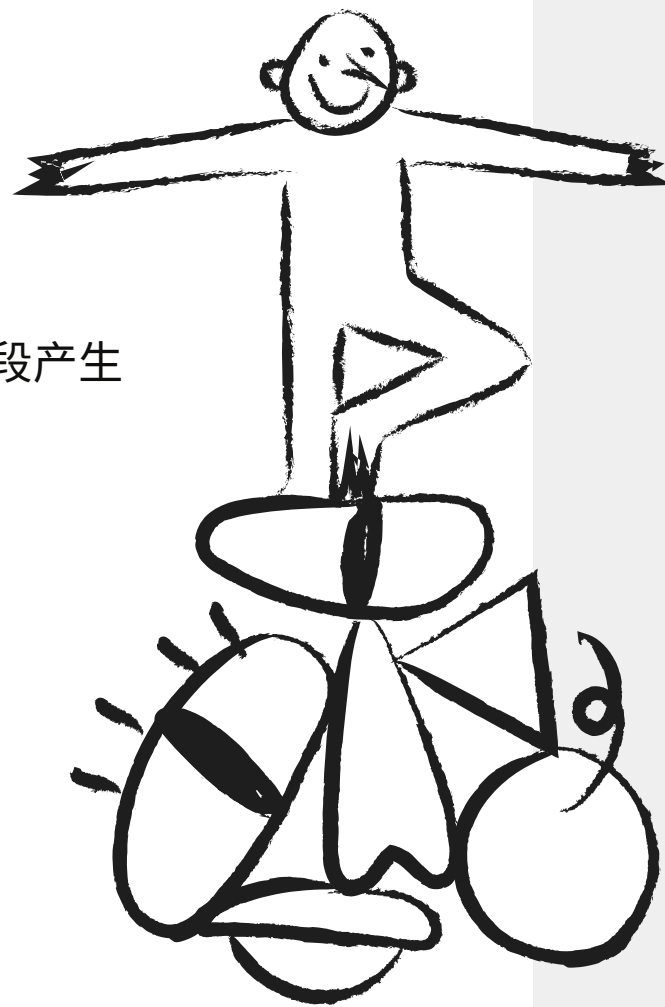
- REM睡眠仍然存在
- 梦境仍在继续
- 但部分前额叶皮层重新活跃
- DLPFC-元认知



如何产生清醒梦? Methods

实际产生机理并不明确

- REM睡眠状态不稳定 快要醒来的睡眠阶段产生
- 元认知能力较强
- 外界信号介入
- 逻辑漏洞过于明显 (DILD)



进入清醒梦的方法:

1. 每天多次检查自己周围环境确定自己是否在做梦
2. Denholm Aspy鼓励人们睡眠5小时后醒来, 然后保持一段时间的清醒之后, 再次入睡。这种方法被认为能够刺激快速眼动睡眠状态, 更容易出现清醒梦。
3. 清醒梦的记忆诱导 (简称MILD), 名字虽然很长, 但是方法还是很简单的。在你醒来5小时后, 自己重复“下一次我做梦时, 我会记住我正在做梦”这句话, 并且设想你正处于一个清醒梦中。

这三种方法在47个人身上进行了测试, 17%的人在一个周内出现了清醒梦。在那些使用第三种方法并且在5分钟内入睡的人群中, 46%的人会有清醒梦体验, 这一数字远超过人们的正常生活体验。

研究人员发现, 如果将这三种方法结合起来, 诱发清醒梦的几率要更高。

正在阿德莱德大学心理学院参观交流的Aspy博士称: “清醒梦的记忆诱导能够对我们的前瞻记忆产生作用, 那意味着你能够记起自己未来要做什么事情。通过重复这句话, 会在你的心中形成一种目的或者意图暗示, 那就会让你真正记住自己在做梦, 从而形成一个清醒梦。”

Dream Journal

Thanks

感谢您的观看



神经科学

梦境机制

离奇梦

清醒梦