意识

启动效应

是指由于之前受某一刺激的影响而使得之后对同一刺激的知觉和加工变得容易的心理现象

斯楚普效应

指优势反应对非优势反应的干扰，如词语的颜色对词义干扰

睡眠

人和动物都有睡眠，年龄越大睡眠时间越短

晚睡晚起的人平均智商更高

睡眠阶段

阶段一：昏昏欲睡，睡眠的开始，脑波变化频率缓慢、振幅小

阶段二：浅睡阶段，正式睡眠，脑波变化不规律，振幅频率忽大忽小

阶段三、四：沉睡阶段，频率小，振幅大，变化缓慢

快速眼动阶段（REM）：脑波频率变快， 振幅变低，眼球快速移动，多在做梦

年龄越大，REM越少

睡眠障碍

想睡的时候睡不着，不想睡的时候易睡着（以至于影响正常生活）

失眠：情境性失眠，假性失眠，失律性失眠（倒时差等）、药物性失眠

、共病性失眠

突发性睡眠症：突发性睡眠症是一种以白天周期性睡眠为特征的睡眠障碍。它经常与猝倒联系在一起，即由情绪兴奋带来的肌肉虚弱或失去肌肉控制而使人突然跌倒。当突发性睡眠症患者入睡时，他们几乎立即进入REM睡眠，这使得他们体验到活生生的梦境形象或有时是可怕的幻觉

睡眠窒息：一种上呼吸道睡眠障碍，在睡眠中会有多次因呼吸困难醒来

梦游：睡眠中自行下床行动，而后再回床继续睡眠的怪异现象。与做梦无关，多发生在沉睡阶段（梦游者是如何实现避开障碍物的）

梦呓：睡眠中说话，多发生在沉睡阶段

夜惊：儿童在睡眠中突然惊醒，表情痛苦，两眼无神向前直视，爬起坐在床上，呼吸急促、发汗、甚至尖声惊叫。数分钟后，现象自行消失，自行恢复睡眠，天亮对夜惊无记忆。夜惊时不易将当事者唤醒。发生在沉睡阶段。夜惊与噩梦无关。

梦魇：发生于快速眼动睡眠阶段，由噩梦导致

关于透支后补觉：睡眠不足对大脑造成的损伤(与警觉性和认知功能有关的神经细胞开始加速死亡)是无法通过补觉来修复的

梦

巴普洛夫：脑可以兴奋，也可以抑制，它是两种基本的神经过程。睡眠的本质是大脑的弥散性抑制。梦是在大脑弥散性的普遍抑制背景上， 一些警戒点的局部兴奋活动

大脑睡眠当中警戒点，游到脑的什么部位(脑皮层的各个区域)，就会产生相应的梦

弗洛伊德：意识层面监控作用减少，潜意识中的部分欲望借梦境中的活动而获得满足，从而减少潜意识层面下的紧张与压力，缓解情绪

梦是那些隐蔽躲藏的生活心绪，是想忘但忘不掉的人生挫折，这些令生命承受过折磨的记忆几经意识的压抑，只有在梦中周折地浮现

梦同时满足欲望和抵抗欲望的审查，审查将隐藏的梦的内容，即潜性梦境转化成显性梦境，弗洛伊德称这种扭曲过程为梦程

梦程：从不为当事人所理解的潜性梦境，转化为当事人所理解的显性梦境，其间转化的过程有简缩、转移（转移情节重要性）、象征、再修正

评梦的解析：缺乏科学性。纯以精神病患者的梦的经验为基础所建立，用以解释一般人的做梦现象，有些以偏概全。泛性论，总是将人的潜意识欲望解释为性欲的冲动

催眠

似睡而非睡

催眠感受性：受对催眠师的态度以及自身性格、身心条件的影响，且受遗传影响

关键词：暗示与接受，扭曲直觉，催眠结束后有可能对此失忆