

魂悸以魄动，恍惊起而长嗟。

惟觉时之枕席，失向来之烟霞。

DREAM



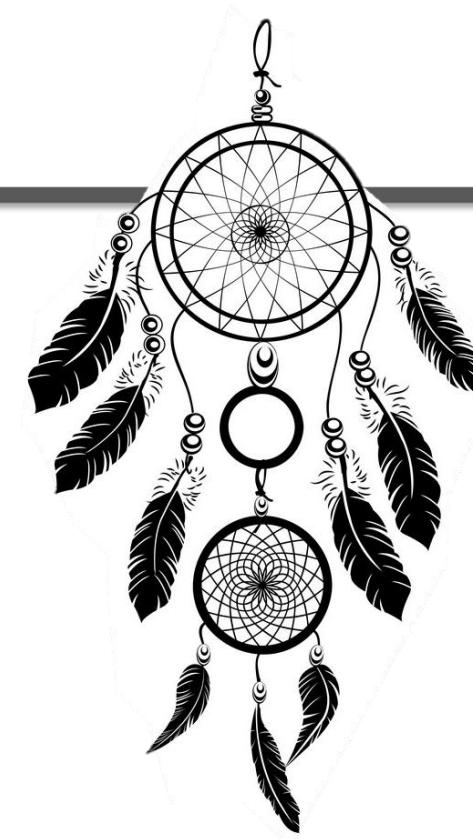
DREAM

Team members: Yanxi Hu (胡妍西),
Yuqi Liu (刘禹奇),
Yu Mo (莫宇),
Zhan Zhuang (庄湛)

Date of presentation: 28 December 2019

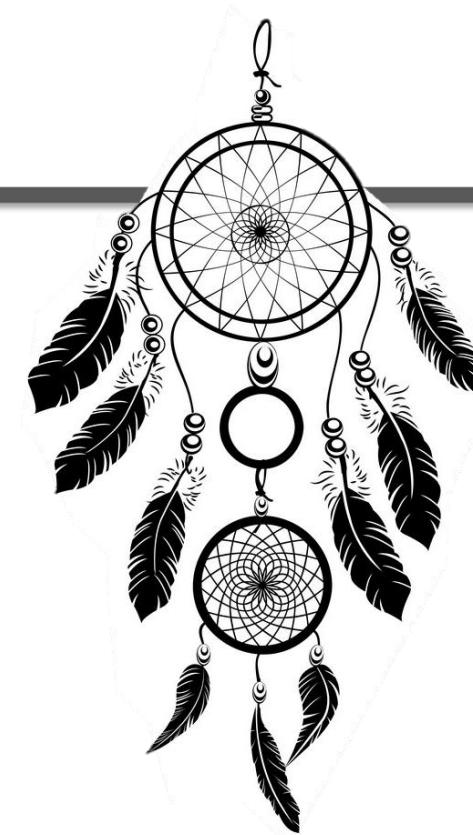
Outline

- **Introduction**
- **Experiment**
- **Surveys and Interviews**
- **Conclusion**



Outline

- **Introduction**
- **Experiment**
- **Surveys and Interviews**
- **Conclusion**



Background

OPEN

Sleep selectively stabilizes contextual aspects of negative memory

Received: 24 July 2018
Accepted: 8 November 2018
Published online: 14 December 2018

Roy Cox^{1,2,3},
Mittie E. Parr¹

Sleep and emotion research has precisely how the contextual memory containing sleep stabilization of recognition, or associated with independent memory in both old and new memory did not differ regarding interrelations a

Received: 23 February 2018
Accepted: 31 July 2018
Published online: 24 August 2018

OPEN

Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams

Pilleriin Sikka^{1,2}, Henri Pesonen¹

Waking mental well-being is associated with dream content. However, empirical research is scarce, especially in people with psychopathology. We hypothesized that anxiety would affect by measuring not only subjective well-being. Importantly, this is the first study to examine the relationship between well-being in a Western sample and dream content using a well-being questionnaire, followed by a dream diary. Multilevel analyses showed that levels of anxiety were related to negative affect expressed in dream reports, whereas anxiety may reflect enhanced affect regulation in dreams. These findings may serve as markers of mental health conceptualizations and measure

OPEN

Incorporation of fragmented visuo-olfactory episodic memory into dreams and its association with memory performance

J. Plailly⁴, M. Villalba^{1,2}, R. Vallat^{1,2}, A. Nicolas^{2,3} & P. Ruby^{2*}

The question of a possible link between dream content and memory consolidation remains open. After a comprehensive review of the literature, we present novel findings from an experiment testing whether the incorporation of recently learned stimuli into dream reports is associated with improved post-sleep memory performance. Thirty-two high dream recallers freely explored new visuo-olfactory episodes for 3 consecutive days. During the nights following each non-explicit encoding, participants wore a wrist actimeter, and woke up at 5am and their usual waking time to record their dreams (intensity of all oneiric sensory perception was assessed using scales). A total of 120 dreams were reported and elements related to the encoding phase were identified in 37 of them, either learning-related (mainly visual- and rarely olfactory-related elements), or experiment-related (lab- or experimenters-related elements). On the 4th day, we found that participants with learning-related ($n=16$) and participants with learning-related and/or experiment-related dreams ($n=21$) had similar odor recognition and odor-evoked episodic memory with the other participants. However, they had significantly better visuo-spatial memory of the episodes in comparison to the other participants. Our results support the hypothesis that the learning phase is loosely incorporated into dreams and that this incorporation is associated with sleep related memory consolidation.

Background

OPEN

Frequent lucid dreaming associated with increased functional connectivity between fronto-par-

Correction: Author Correction

Received: 25 June 2018

Accepted: 15 November 2018

Published online: 12 December 2018

OPEN

REM sleep respiratory behaviours match mental content in narcoleptic lucid dreamers

Received: 28 November 2017

Accepted: 29 January 2018

Published online: 08 February 2018

OPEN

Predicting the affective tone of everyday dreams: A prospective study of state and trait variables

Received: 28 May 2019

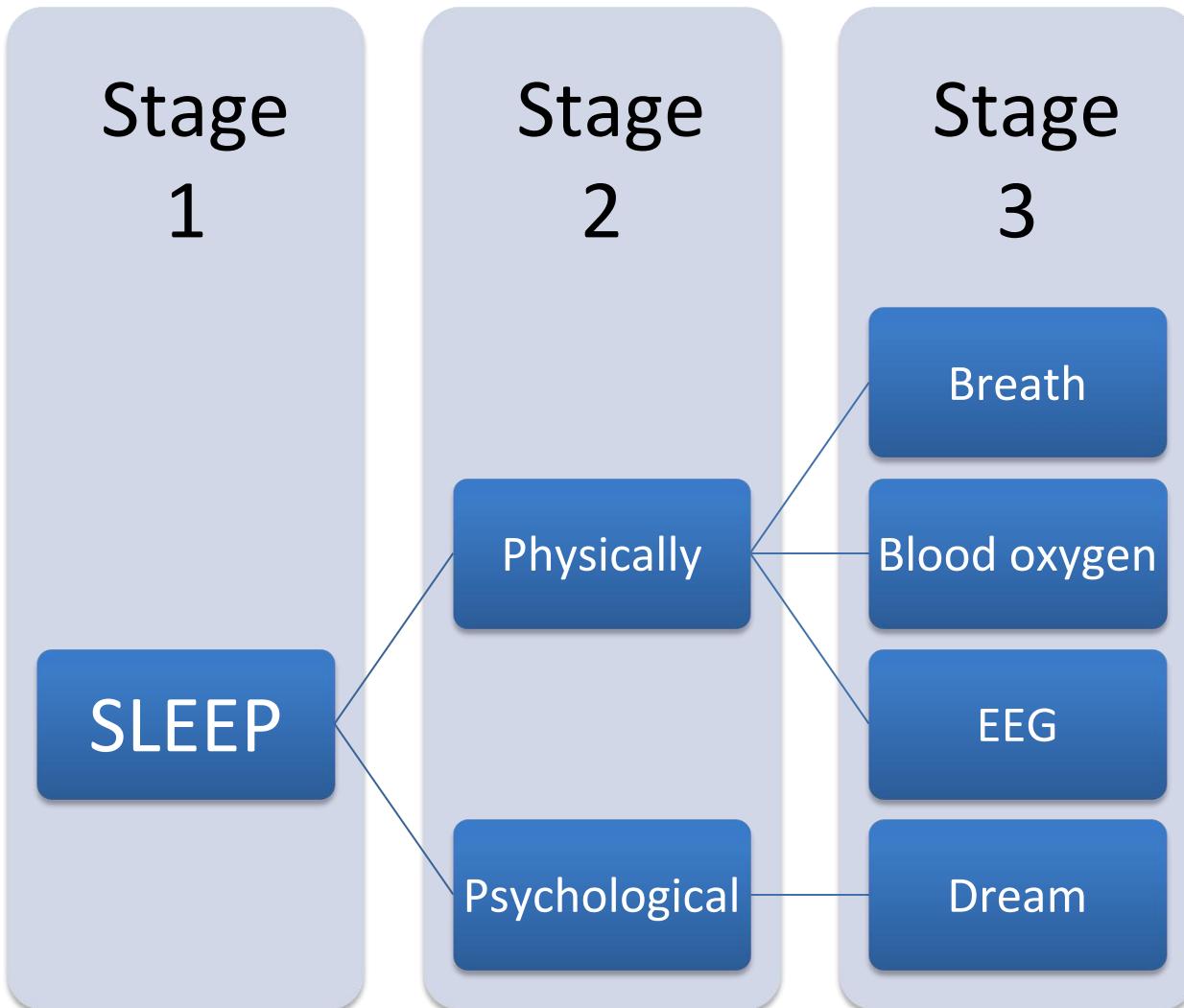
Accepted: 15 September 2019

Published online: 14 October 2019

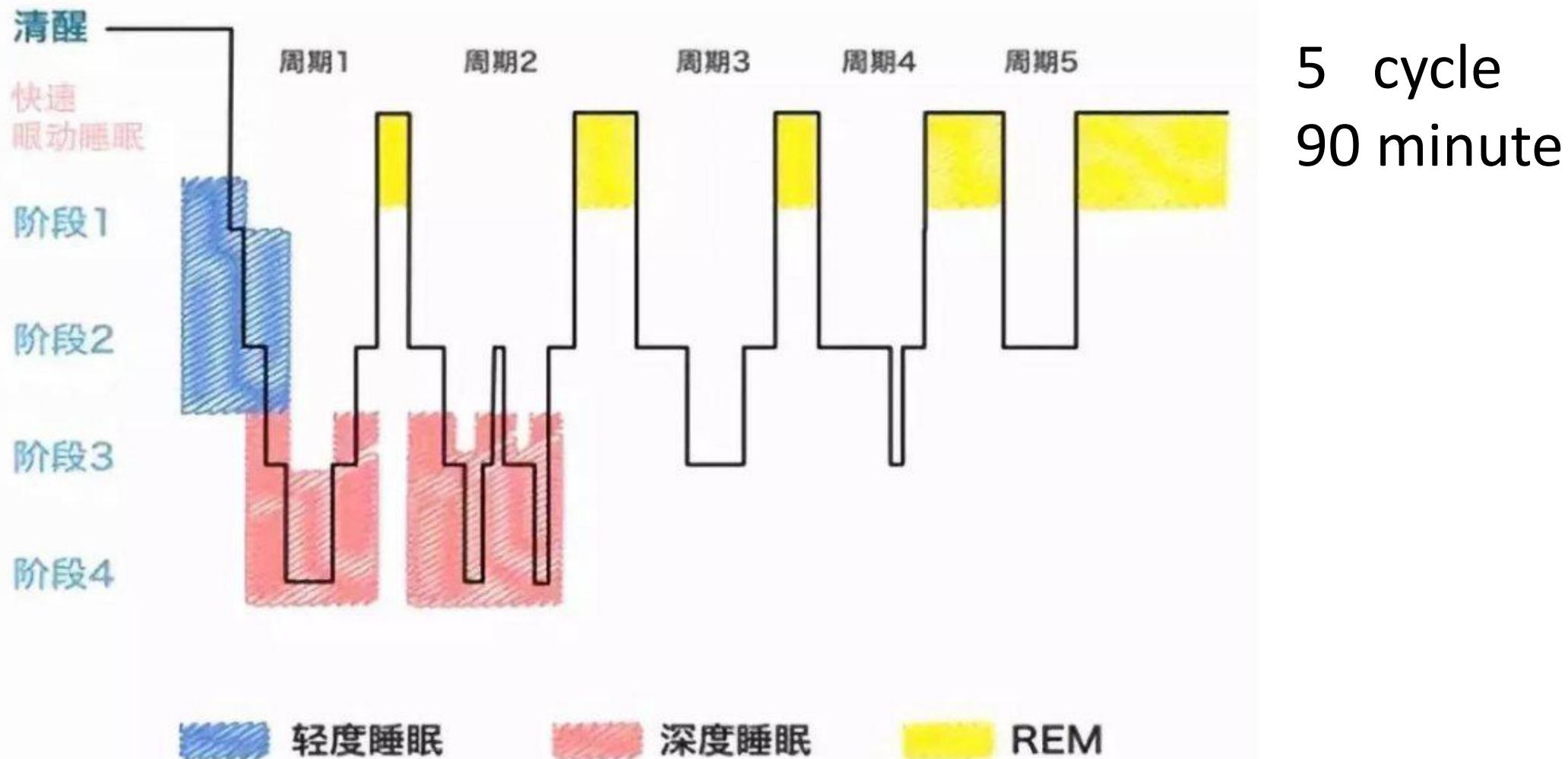
Eugénie Samson-Daoust¹, Sarah-Hélène Julien¹, Dominic Beaulieu-Prévost^{1,2} & Antonio Zadra^{1,3}

Although emotions are reported in a large majority of dreams, little is known about the factors tha

Background

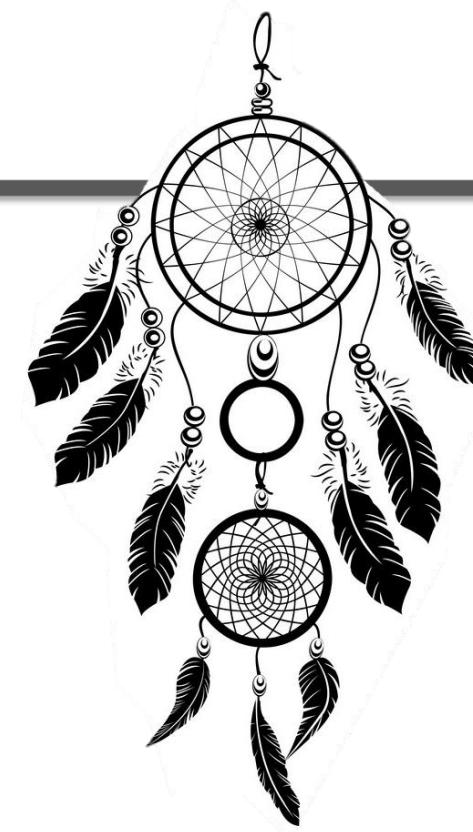


Background



Outline

- **Introduction**
- **Experiment**
- **Surveys**
- **Conclusion**



Interesting Experiments

- 梦境回忆力差可能是维生素B6缺乏的征兆（Pfeiffer, 1975）
- 2002年，在一单项试验研究中，Ebben, Lequerica和Spielman发现，维生素B6具有剂量依赖性，可以提高梦境的生动性（Vividness）、奇异性（Bizarreness）、情感性（Emotionality）和丰富性（Color），以及对梦的回忆程度
- Kellog (2005) 建议睡前服用100-250毫克维生素B6，作为增加梦境生动感和回忆力的几种方法之一
- Natural Medicines (2015) 数据库将改善梦境回忆率列为人们补充维生素B6饮食的原因之一
- 2018年，澳大利亚研究团队（Denholm J. Aspy等）与100名参与者复制该研究，研究结果表示睡前补充240 mg维生素B6可增强梦境回忆率

Basic Introduction

- 理论上，维生素B6对做梦的影响可能是由于其作为辅助因子在将L-色氨酸转化为5-羟色胺（5-HTP）和将5-HTP转化为5-羟色胺。
- 根据快速眼动睡眠神经生物学的交互作用假说，在睡眠的最初几个小时，大脑中5-羟色胺的升高抑制了快速眼动睡眠，快速眼动睡眠阶段与梦境回忆率相关。
- 服用维生素B6会导致大脑中5-羟色胺合成增加。

Purpose

- 探究连续服用维生素B6是否能带来梦境回忆率（Dream Recall Rate）日益增强的效果；
- 探究连续服用维生素B6是否会影响梦境显著性（Dream Salience）（生动性、怪异性、情绪性、丰富性）；
- 探究连续服用维生素B6对睡眠质量的影响。

Process



实验对象招募 (12人) :

实验名称：探讨补充维生素B6对做梦和睡眠的影响

实验时间：2019.12.11-2019.12.14

实验人员：胡妍西、刘禹奇、莫宇、庄湛

对象要求：不包括18岁以下或40岁以上，有任何重大的医学问题（包括糖尿病、癫痫、低血压、心脏病、肝病、肾脏病、精神疾病，神经系统疾病，或睡眠障碍），目前怀孕或哺乳，白天打盹或无法保持正常的睡眠计划，每周喝超过7杯酒精饮料，或已被医生或其他保健医生建议服用含有B族维生素的补充剂或药物。

实验内容：每天下午5点补充60毫克维生素B6，第二天起床填写“梦境记录分析表”。

备注：

1. 维生素B6由实验人员提供；
2. 根据2018年04月27日中华人民共和国国家卫生健康委员会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量 第5部分:水溶性维生素》，年龄在18岁以上，50岁以下的中国居民维生素B6可耐受最高摄入量（平均每日可以摄入营养素的最高量，此量对一般人群中的几乎所有个体都不至于造成损害。）为60mg/d。
3. 实验过程中有任何身体不适可立刻停止实验；
4. 未经允许不可转发此条招募内容。

完成实验可获得10元报酬。

有意向可联系任何一名实验人员报名参与。

Process

表1 中国居民膳食水溶性维生素参考摄入量

年龄(岁) /生理状况	维生素B ₁				维生素B ₂				维生素B ₆					
	EAR mg/d		AI mg/d	RNI mg/d		EAR mg/d		AI mg/d	RNI mg/d		EAR mg/d	AI mg/d	RNI mg/d	UL mg/d
	男	女		男	女	男	女		男	女				
0~	—	—	0.1	—	—	—	—	0.4	—	—	—	0.2	—	—
0.5~	—	—	0.3	—	—	—	—	0.5	—	—	—	0.4	—	—
1~	0.5	0.5	—	0.6	0.6	0.5	0.5	—	0.6	0.6	0.5	—	0.6	20
4~	0.6	0.6	—	0.8	0.8	0.6	0.6	—	0.7	0.7	0.6	—	0.7	25
7~	0.8	0.8	—	1.0	1.0	0.8	0.8	—	1.0	1.0	0.8	—	1.0	35
11~	1.1	1.0	—	1.3	1.1	1.1	0.9	—	1.3	1.1	1.1	—	1.3	45
14~	1.3	1.1	—	1.6	1.3	1.3	1.0	—	1.5	1.2	1.2	—	1.4	55
18~	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.2	—	1.4	60
50~	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.3	—	1.6	60
65~	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.3	—	1.6	60
80~	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.2	1.0	—	1.4	1.2	1.3	—	1.6	60
孕妇(1周~12周)		1.0	—		1.2		1.0	—		1.2	1.9	—	2.2	60
孕妇(13周~27周)		1.1	—		1.4		1.1	—		1.4	1.9	—	2.2	60
孕妇(≥28周)		1.2	—		1.5		1.2	—		1.5	1.9	—	2.2	60
乳母		1.2	—		1.5		1.2	—		1.5	1.4	—	1.7	60

注1：“—”表示未制定。

注2：有些维生素未制定UL，主要原因是研究资料不充分，并不表示过量摄入没有健康风险。

UL (Tolerable Upper Intake Level)：
平均每日可以摄入营养素的最高量。
此量对一般人群中的几乎所有个体都不至于造成伤害。

Process

* 1. 姓名

* 2. 填写日期

- 12月12日（周四）
- 12月13日（周五）
- 12月14日（周六）
- 12月15日（周日）

* 3. 你昨晚几点入睡的？（具体到分钟）

* 4. 你昨晚睡了多久？（具体到分钟）

* 5. 夜里你共醒来多少次？

* 6. 夜里你有多少时间是清醒的？（具体到分钟）

* 7. 你能否回忆起前一天晚上的梦？

- 能
- 不能

* 8. 请为每一个回忆起的梦提供简短的标题，然后，使用以下类别对每个梦中可以回忆的内容量进行评分。请尽可能详尽地对所有你能回忆起的梦进行评分。

片段性 (F)：你回忆一些内容（如单个场景或孤立的图像），但不足以在叙述中提供任何“流”。没有从一个场景或事件到下一个场景或事件的过渡。

部分 (P)：你能回忆起足够的内容，以便在叙述中从一个场景或事件流向下一个场景或事件。然而，你很确定大部分的梦想都被遗忘了。

多数人 (M)：你能回忆起相当多的事情，你很确定你至少能回忆起一半的梦想。然而，也有令人沮丧的差距表明，仍有相当一部分人失踪。

完整 (W)：相当完整地回忆起梦，没有任何令人沮丧的空白，在你的记忆中发生了什么（尽管梦的开始和一些细节可能仍然丢失）。

梦境一： *

评分： *

梦境二：

评分：

梦境三：

评分：

梦境四：

评分：

* 9. 请为你梦境的以下特点评分。



* 10. 在1到5分的范围内，你昨晚的睡眠质量是多少？

1 terrible, 2 poor, 3 okay, 4 good, 5 excellent.



* 11. 你醒来感到疲惫的程度是多少？

1 not at all tired, 2 slightly tired, 3 somewhat tired,
4 quite tired, 5 very tired.



提交

Analysis

*7. 你能否回忆起前一天晚上的梦?

能

不能

Variable	Mean (SD)			
	12.12	12.13	12.14	12.15
Dream Recall Percentage	10/15	7/15	8/15	7/15
Dream Count	1.13(1.13)	0.67(0.90)	1.00(1.25)	0.73(0.88)
Dream Quantity	3.00(4.09)	1.60(2.13)	2.93(5.48)	2.40(3.70)
Vividness	3.60(3.44)	3.60(4.48)	3.60(3.85)	2.93(3.59)
Bizarreness	1.87(2.85)	1.80(2.76)	1.53(2.77)	2.67(3.42)
Emotionality	3.33(3.66)	2.13(3.18)	2.40(3.18)	1.93(2.66)
Color	3.53(3.80)	2.80(3.80)	3.00(3.78)	2.73(3.47)
Dream Salience Score	12.33(11.34)	10.33(12.86)	10.53(11.52)	10.27(11.97)
Time awake during the night (minutes)	5.93(10.10)	1.73(2.91)	3.27(7.20)	3.87(8.09)
Self-rated sleep quality	3.27(0.96)	3.47(0.99)	3.4(0.74)	3.60(0.74)
Tiredness on waking	2.13(1.30)	1.87(1.36)	2.13(0.83)	1.67(1.29)

Analysis

*8. 请为每一个回忆起的梦提供简短的标题，然后，使用以下类别对每个梦中可以回忆的内容量进行评分。请尽可能详尽地对所有你能回忆起的梦进行评分。

片段性 (F)：你回忆一些内容（如单个场景或孤立的图像），但不足以在叙述中提供任何“流”。没有从一个场景或事件到下一个场景或事件的过渡。

部分 (P)：你能回忆起足够的内容，以便在叙述中从一个场景或事件流向下一个场景或事件。然而，你很确定大部分的梦想都被遗忘了。

多数人 (M)：你能回忆起相当多的事情，你很确定你至少能回忆起一半的梦想。然而，也有令人沮丧的差距表明，仍有相当一部分人失踪。

完整 (W)：相当完整地回忆起梦，没有任何令人沮丧的空白，在你的记忆中发生了什么（尽管梦的开始和一些细节可能仍然丢失）。

梦境一：
_____*

评分：
_____*

梦境二：

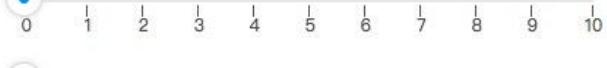
评分：

- Aspy, D. J. (2016). Is dream recall underestimated by retrospective measures and enhanced by keeping a logbook? An empirical investigation. *Consciousness and Cognition*, 42, 181–203.
- 类别评分转换为数值 (F=1、P=2、M=4、W=8) 并相加。（分数越高表示梦境回忆越好）。

	Mean (SD)			
Variable	12.12	12.13	12.14	12.15
Dream Recall Percentage	10/15	7/15	8/15	7/15
Dream Count	1.13(1.13)	0.67(0.90)	1.00(1.25)	0.73(0.88)
Dream Quantity	3.00(4.09)	1.60(2.13)	2.93(5.48)	2.40(3.70)
Vividness	3.60(3.44)	3.60(4.48)	3.60(3.85)	2.93(3.59)
Bizarreness	1.87(2.85)	1.80(2.76)	1.53(2.77)	2.67(3.42)
Emotionality	3.33(3.66)	2.13(3.18)	2.40(3.18)	1.93(2.66)
Color	3.53(3.80)	2.80(3.80)	3.00(3.78)	2.73(3.47)
Dream Salience Score	12.33(11.34)	10.33(12.86)	10.53(11.52)	10.27(11.97)
Time awake during the night (minutes)	5.93(10.10)	1.73(2.91)	3.27(7.20)	3.87(8.09)
Self-rated sleep quality	3.27(0.96)	3.47(0.99)	3.4(0.74)	3.60(0.74)
Tiredness on waking	2.13(1.30)	1.87(1.36)	2.13(0.83)	1.67(1.29)

Analysis

*9. 请为你梦境的以下特点评分。

Vividness (生动性)	
Bizarreness (怪异性)	
Emotionality (情绪性)	
Colorful (丰富性)	

	Mean (SD)			
Variable	12.12	12.13	12.14	12.15
Dream Recall Percentage	10/15	7/15	8/15	7/15
Dream Count	1.13(1.13)	0.67(0.90)	1.00(1.25)	0.73(0.88)
Dream Quantity	3.00(4.09)	1.60(2.13)	2.93(5.48)	2.40(3.70)
Vividness	3.60(3.44)	3.60(4.48)	3.60(3.85)	2.93(3.59)
Bizarreness	1.87(2.85)	1.80(2.76)	1.53(2.77)	2.67(3.42)
Emotionality	3.33(3.66)	2.13(3.18)	2.40(3.18)	1.93(2.66)
Color	3.53(3.80)	2.80(3.80)	3.00(3.78)	2.73(3.47)
Dream Salience Score	12.33(11.34)	10.33(12.86)	10.53(11.52)	10.27(11.97)
Time awake during the night (minutes)	5.93(10.10)	1.73(2.91)	3.27(7.20)	3.87(8.09)
Self-rated sleep quality	3.27(0.96)	3.47(0.99)	3.4(0.74)	3.60(0.74)
Tiredness on waking	2.13(1.30)	1.87(1.36)	2.13(0.83)	1.67(1.29)

Analysis

- Ebbin, M., Lequerica, A., & Spielman, A. (2002). Effects of pyridoxine on dreaming: A preliminary study. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 135–140.
 - 参与者被要求根据他们的生动性、奇异性、情感性和丰富性来评价他们前一天晚上的梦。将这四项的得分相加，得到每个实验夜晚的梦境显著性得分。
-
- 内在一致性信度 $r_{kk} = \frac{K\bar{r}_{ij}}{1+(K-1)\bar{r}_{ij}}$ 。 K 为构成测验项目数， \bar{r}_{ij} 为项目见相关系数平均数， r_{kk} 为同质性信度值。
 - 内部一致性信度主要反映的是测验内部题目之间的信度关系，考察测验的各个题目是否测量了相同的内容或特质。
 - 在进行实验的4个晚上中，使用Cronbach alpha的梦境显著性量表的信度在0.95到0.98之间，平均值为0.97，这表明可以接受的内在一致性。

	12.12	12.13	12.14	12.15	Mean
r_{kk}	0.952	0.978	0.958	0.981	0.967

Analysis

*6. 夜里你有多少时间是清醒的? (具体到分钟)

[]

*10. 在1到5分的范围内, 你昨晚的睡眠质量是多少?
1 terrible, 2 poor, 3 okay, 4 good, 5 excellent.



*11. 你醒来感到疲惫的程度是多少?
1 not at all tired, 2 slightly tired, 3 somewhat tired, 4 quite tired, 5 very tired.



	Mean (SD)			
Variable	12.12	12.13	12.14	12.14
Dream Recall Percentage	10/15	7/15	8/15	7/15
Dream Count	1.13(1.13)	0.67(0.90)	1.00(1.25)	0.73(0.88)
Dream Quantity	3.00(4.09)	1.60(2.13)	2.93(5.48)	2.40(3.70)
Vividness	3.60(3.44)	3.60(4.48)	3.60(3.85)	2.93(3.59)
Bizarreness	1.87(2.85)	1.80(2.76)	1.53(2.77)	2.67(3.42)
Emotionality	3.33(3.66)	2.13(3.18)	2.40(3.18)	1.93(2.66)
Color	3.53(3.80)	2.80(3.80)	3.00(3.78)	2.73(3.47)
Dream Salience Score	12.33(11.34)	10.33(12.86)	10.53(11.52)	10.27(11.97)
Time awake during the night (minutes)	5.93(10.10)	1.73(2.91)	3.27(7.20)	3.87(8.09)
Self-rated sleep quality	3.27(0.96)	3.47(0.99)	3.4(0.74)	3.60(0.74)
Tiredness on waking	2.13(1.30)	1.87(1.36)	2.13(0.83)	1.67(1.29)

Conclusion

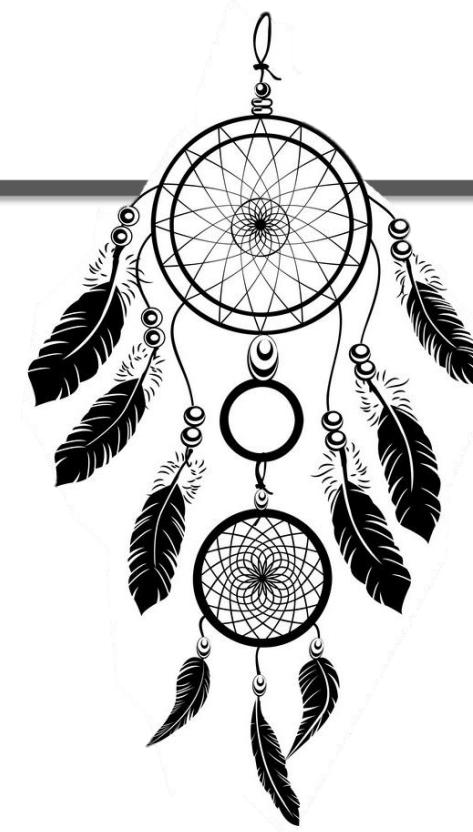
- 统计结果无法证明（不是证否）连续服用维生素B6是否能带来梦境回忆率日益增强的效果；
- 统计结果表明连续服用维生素B6基本不会影响梦境显著性；
- 统计结果表明连续服用维生素B6可能会提高睡眠质量；
- 大部分人都不会在同一次睡眠中出现4个或更多不同的梦境；
- 在同一次睡眠中，记忆程度最高的一场梦可能出现在同一次睡眠中多个梦境的各个位置。

Discussion

- 第一天的数据与后三天有明显差异，可能是心理作用带来的。
- 本实验数据样本量不足。
- 在对梦境显著性、睡眠质量等的评分中，每一名参与者的评分标准难以统一。

Outline

- **Introduction**
- **Experiment**
- **Surveys**
- **Conclusion**



Survey

* 1. 你是否做过重复的梦? (两次或多次做梦的大致内容相同)

是

否

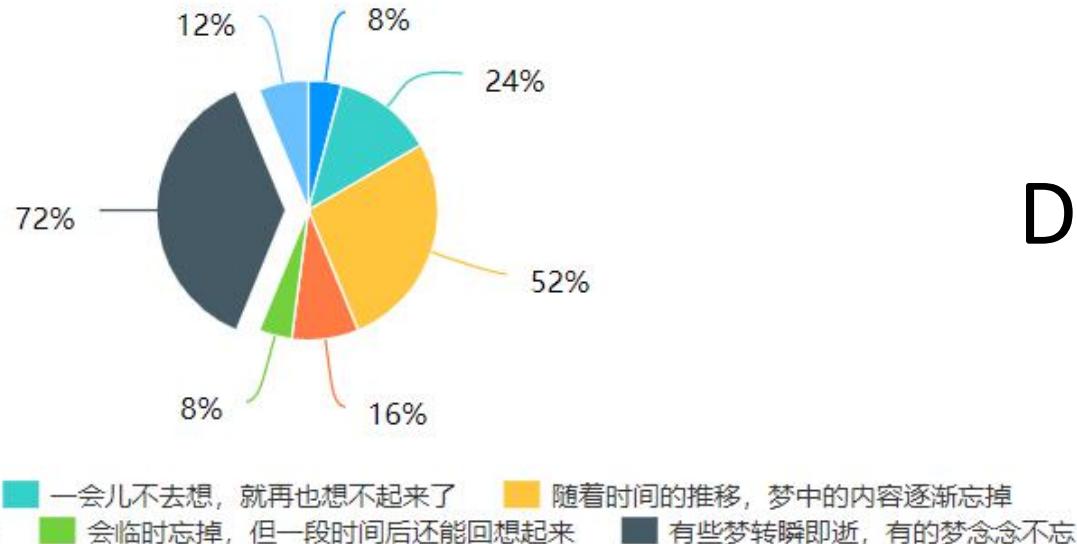
6. 一般情况下，你对梦的记忆能保持多久？←
7. 一般情况下，你对梦的记忆能保持多少？←
8. 你觉得梦境较为合理的情况多，还是梦与现实大致相反的情况多？←
9. 你觉得睡前的精神状态对梦境有何影响？（可举例说明）←
10. 你觉得你在什么情况下更容易做梦？（可举例说明）←
11. 你觉得梦与现实的关系是怎样的呢？（可举例说明）←
12. 有没有一个印象非常深刻的梦可以分享？←
13. 你觉得梦对你的生活有什么价值？←
14. 你想再补充一些可能与你的梦有关的个人经历吗？←
15. 你还有什么与梦有关能够分享的神奇事情吗或独到见解吗？←
16. 你对我在这方面的研究有没有什么建议或期望？←
17. 最近一周内，你有时间和意愿接受进一步的采访或私聊嘛？←
18. 你愿意以后和我一起研究梦境与睡眠对人类认知方面的意义吗？←

**20 Brief Answering Question
15 Multiple Choice Question**

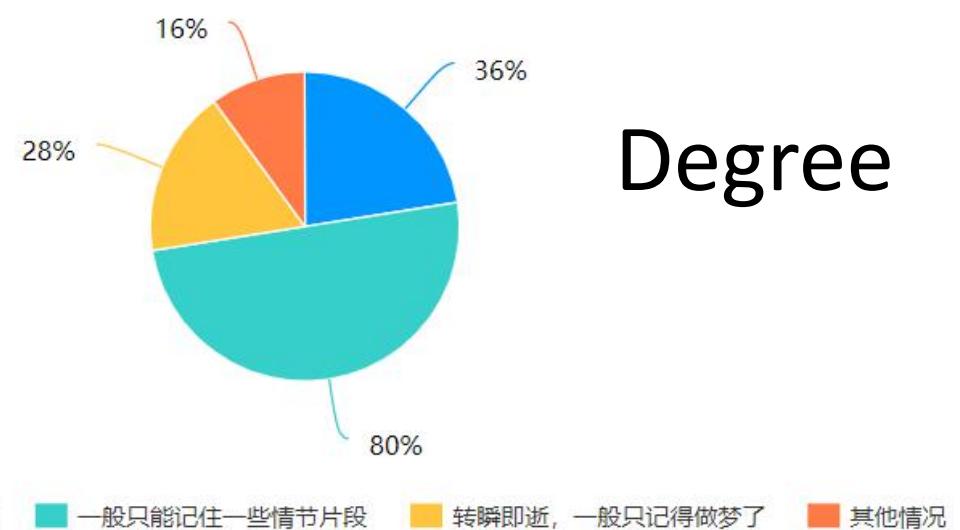
28 Questionnaires !

Nearly 20k words ! !

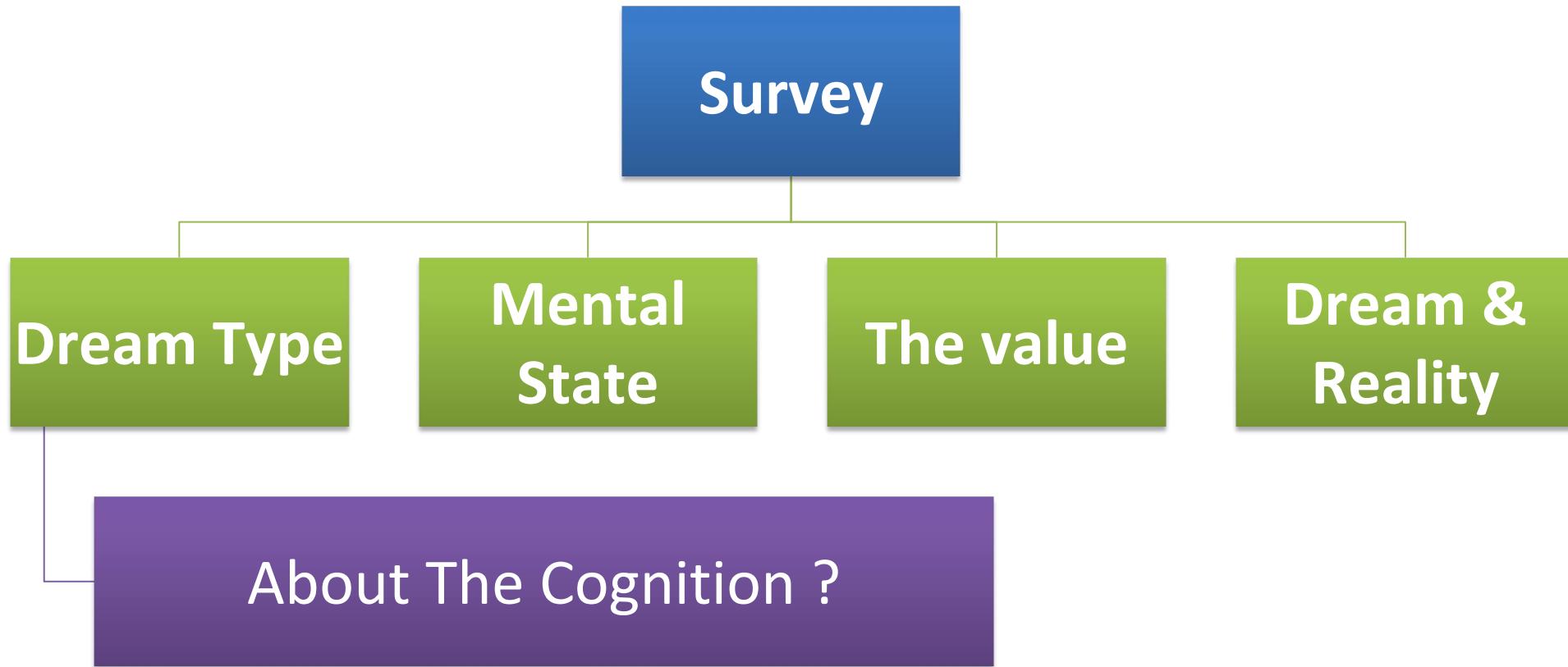
Survey



Duration



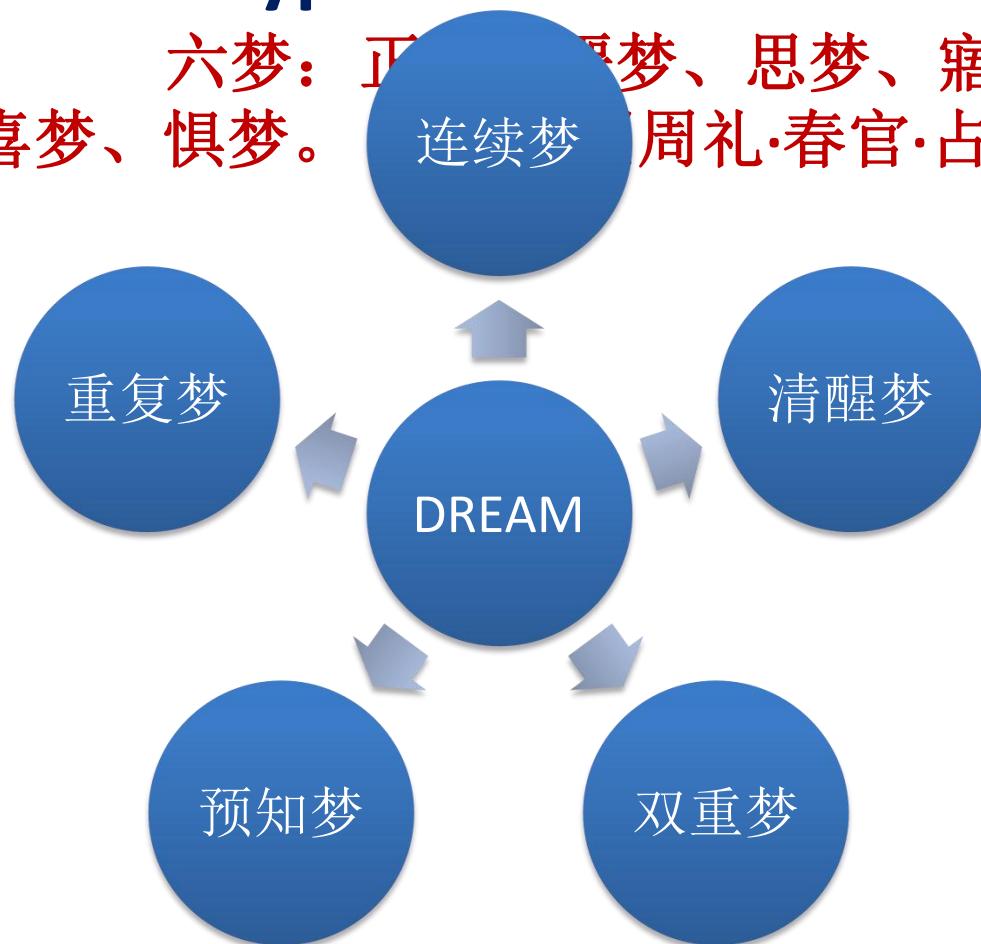
Survey



Survey

Dream Type:

六梦：正梦、噩梦、思梦、寤梦、喜梦、惧梦。《周礼·春官·占梦》



梦的类型	是	否
连续梦	14	13
重复梦	21	6
预知梦	17	10
双重梦	16	11
清醒梦	19	8

Survey

Double dream experience:

12月5日 15:10

就是有的时候，在梦里梦见了一些东西，然后醒了讨论一些关于梦里的东西，结果又醒了一次，才知道刚刚也在梦里。我最多进过第三层梦境吧。

12月5日 16:02

在梦里醒来不知道几点，以为错过了一天的课又被吓醒了

12月5日 16:24

梦到自己正在睡觉但是醒来后发现自己还在梦中

12月5日 20:41

每次醒来都是宿舍的床，然后去上课，然后在上课路上醒来，又是宿舍的床，如此循环，约4次左右

12月6日 00:53

在第二层梦里梦到了在学校呆了一天的过程，包括考试出成绩，然后在第一次梦里醒来发现在早上，然后去上学发现和第二层梦一样。最后早上醒来发现一直在做梦。

Survey

Double dream experience:

12月6日 11:26

只记得是在第一层梦中清晰感受到自己在做梦，努力让自己醒来，去做其他的事情（忘记是什么了），最后醒来才发现那种感觉也是梦。

12月7日 23:36

太多了，就在寝室中做一个噩梦醒来还在寝室，发现室友一切正常，我还问他们几点了，然后下床的时候又在床上醒了，让我害怕的不敢思考，怕还在梦里

12月8日 00:19

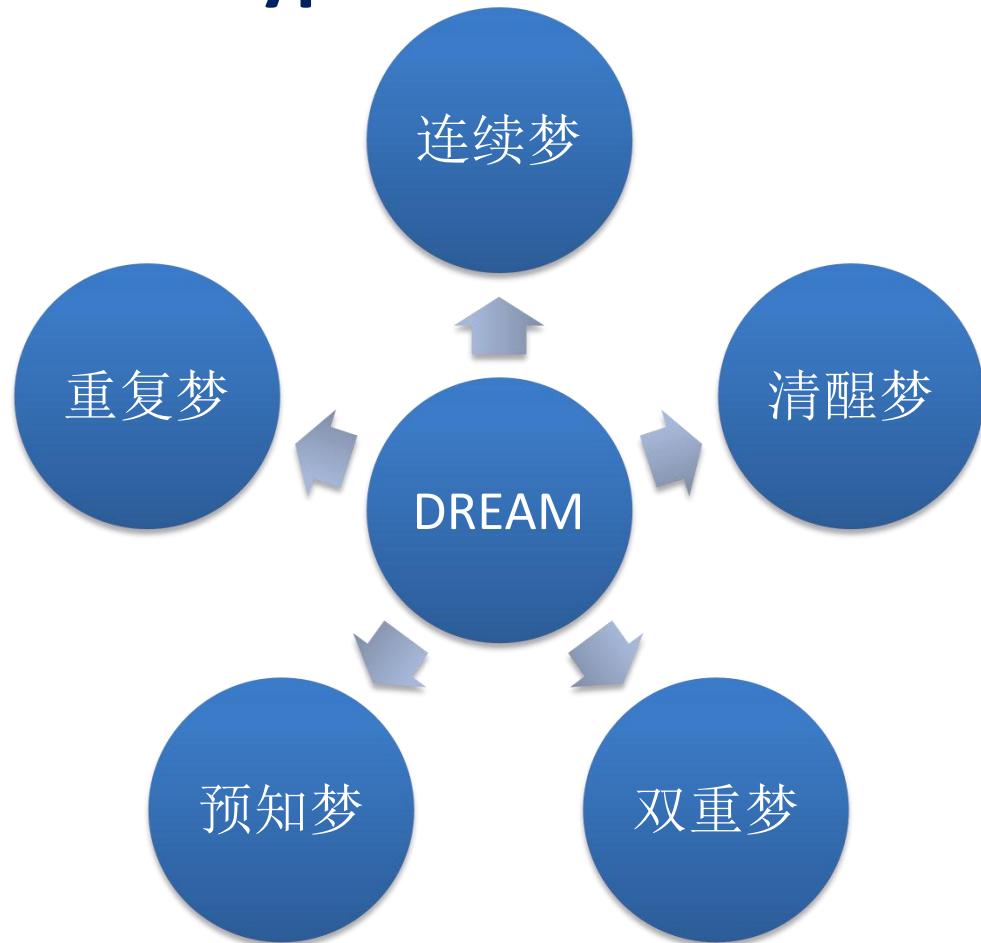
最近的一个就是前几天。我在做梦然后突然意识到了我在做梦，然后想醒过来就醒过来了，我分明记得我还起来看了时间是五点多，然后穿了衣服。但是被叫醒的时候我是没有穿衣服的，一睁眼一眨眼之间现实时间是七点。

12月8日 00:23

只大概记得在梦中会再次睡着或者睡醒

Survey

Dream Type:



梦的类型	是	否
连续梦	14	13
重复梦	21	6
预知梦	17	10
双重梦	16	11
清醒梦	19	8

Survey

Mental State:

很累的时候 晚上做的梦就会很复杂
看完漫画以后，感觉很累，直接睡的时候
很累的时候 没盖好被子的时候
累，暗，缩成一团，

睡觉前我完成放空，很轻松的准备睡觉，
以为可以一夜安眠的时候，

8. 你觉得睡前的精神状态对梦境有何影响？例如：你觉得焦虑入睡便会觉得做很长的梦或噩梦嘛？（可举例说明）
14. 你觉得你在什么情况下更容易做梦？可以但不限于从睡前状态、睡姿、睡眠时间、环境等方面入手...（可举例说明） [填空题]

[查看详细信息](#)

[观点分析](#)



我焦虑入睡会出现各种各样的毫无逻辑的梦夹杂在一起（当然也可以说是就是一个乱七八糟的梦）虽然中途不会醒，但是烦躁焦虑情况下的入睡会让我在半睡半醒之间持续很久，梦里的记忆会与现实的记忆重叠

我觉得睡前的精神状态会对梦境造成影响，焦虑入梦往往梦到焦虑源，好的精神状态入睡就可能不做梦，一夜好眠的可能性更大

很焦虑往往感受不到做梦就醒了，很累。然后迷迷糊糊睡着了会很明显记得做梦。

焦虑容易做梦 睡前亢奋的话十有八九会做梦，

焦虑的时候我经常梦到自己在黑暗中漂浮或者飞翔

睡觉前想的事应该跟梦境有关系，毕竟，日有所想，夜有所思。

担心或者焦虑

侧身睡，睡前思考（想着想着问题入睡）

思考谈恋爱的问题 或者有强烈的刺激比如看了场撕心裂肺的电影

Survey

The value: 谈资

缓和情绪，对暴力行为思考加深，

可以拿来讲笑话。

喜欢脑海里写小说，长期以这个梦为蓝本

噩梦会让我产生一些困扰和害怕情绪 好梦会让我回味再三

有的时候美好的梦可以成为回忆

可以让我有归家一般的温馨感

一种短暂的安慰，醒来之后会让人觉得梦里的生活很好。但同时之后自己会意识到梦和现实之间的反差，陷入更难过的时候，大致心路历程是这个梦真美好啊，可是想到现实里又绝不会发生，甚至发生的都是正相反的事，就会短暂的美好后更难过。所以不想做梦，梦的价值是提示我的日有所思是哪些，我看重的东西们是哪些，提醒我应该在现实里珍视哪些。

开拓视野

梦中说出有哲理的话

梦到特别大的场面

帮我解数学题

很有意义，无论噩梦还是美梦，我会感觉很有意思

把自己从这个现实世界剥离出来一小会儿。无论是幸福的梦还是可怕的梦都是我的小宝藏。占有欲强者唯一的乌托邦。

Survey

The value:

- 梦和现实进行对比：反思自己的现实行为、珍惜现实的美好。
- 梦视为一种美好的体验，梦里能体验现实中做不到的事情，开拓视野，见一些大场面。
- 梦中可以进行思考，如思考数学题目...甚至科学或文学创作。
- 觉得梦很有意思，可以作为生活谈资，成为美好的故事回忆。

The value: 谈资

缓和情绪，对暴力行为思考加深，

可以拿来讲笑话。

喜欢脑海里写小说，长期以这个梦为蓝本

噩梦会让我产生一些困扰和害怕情绪 好梦会让我回味再三

有的时候美好的梦可以成为回忆

可以让我有归家一般的温馨感

把自己从这个现实世界剥离出来一小会儿。无论是幸福的梦还是可怕的梦都是我的小宝藏。占有欲强者唯一的乌托邦。

一种短暂的安慰，醒来之后会让人觉得梦里的生活很好。但同时之后自己会意识到梦和现实之间的反差，陷入更难过的时候，大致心路历程是这个梦真美好啊，可是想到现实里又绝不会发生，甚至发生的都是正相反的事，就会短暂的美好后更难过。所以不想做梦，梦的价值是提示我的日有所思是哪些，我看重的东西们是哪些，提醒我应该在现实里珍视哪些。

开拓视野

梦中说出有哲理的话

梦到特别大的场面

有时候做一些不敢做

帮我解数学题

很有意义，无论噩梦还是美梦，我会感觉很有意思

Survey

Dream & Reality:

1. 被压抑的愿望的变相实现
2. 现实中的任务的自动执行
3. 激活脑干的神经元的活动

16. 你觉得梦与现实的关系是怎样的呢？是恐惧或需求的表现，还是？（可举例说明）[填空题]

[查看详细信息](#)

[观点分析](#)



Survey

12. 你是否支持梦就是大脑对于记忆的整理，是突触间的激活，与人类认知相关，因此没有什么实际意义？

[单选题]

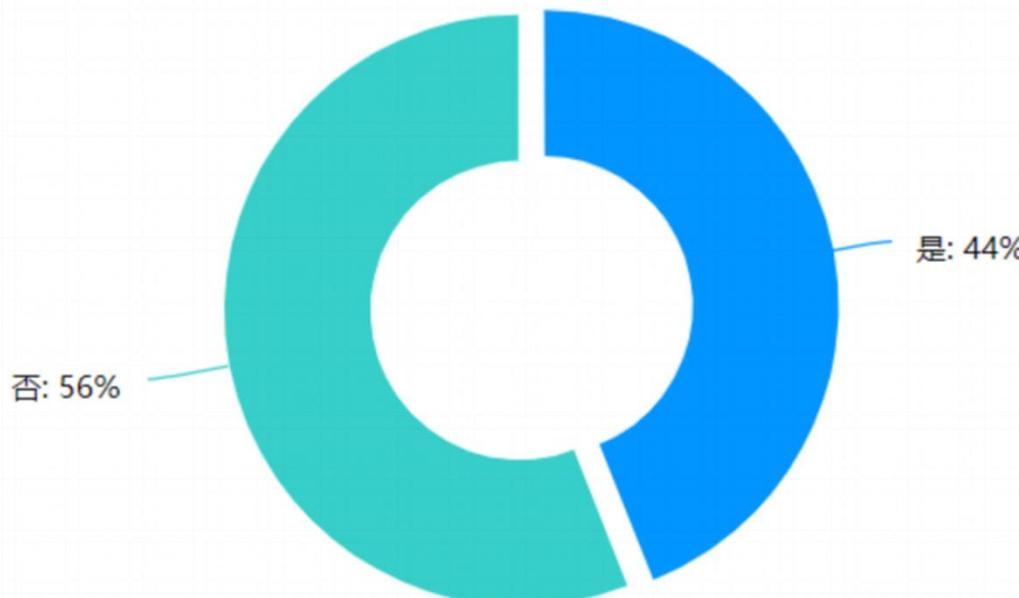
表格

饼状图

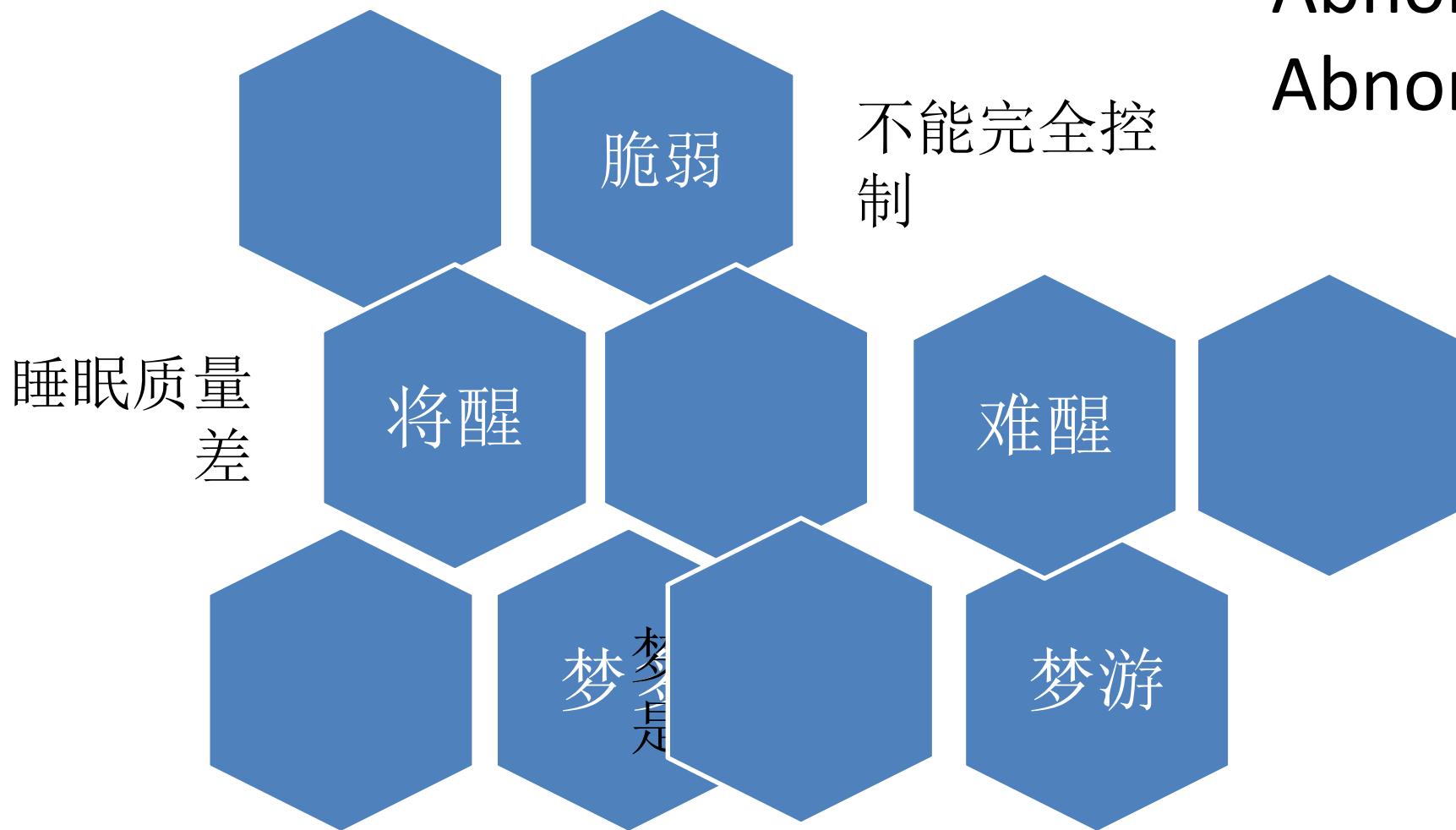
圆环图

柱状图

条形图



Interview



Abnormal state
Abnormal population

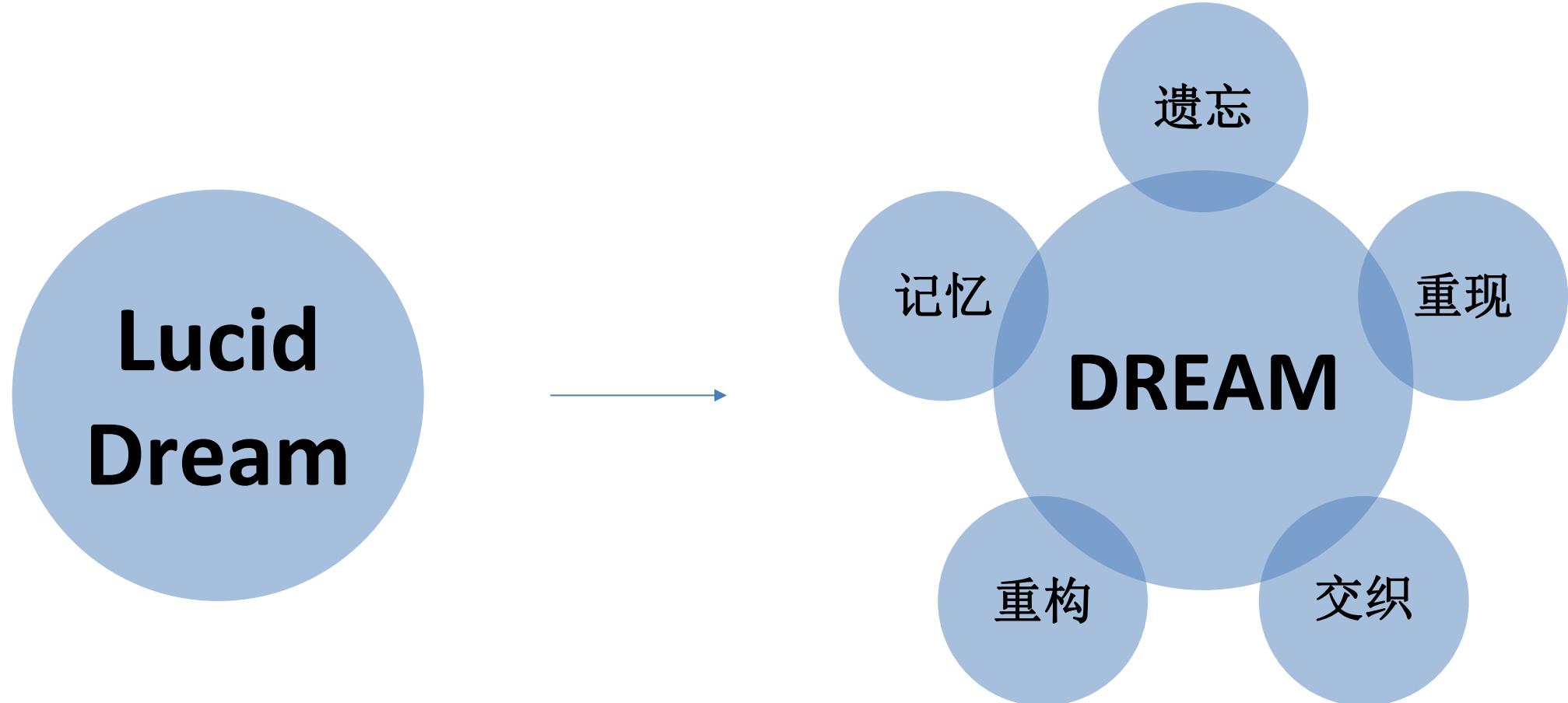
Survey

Abnormal state



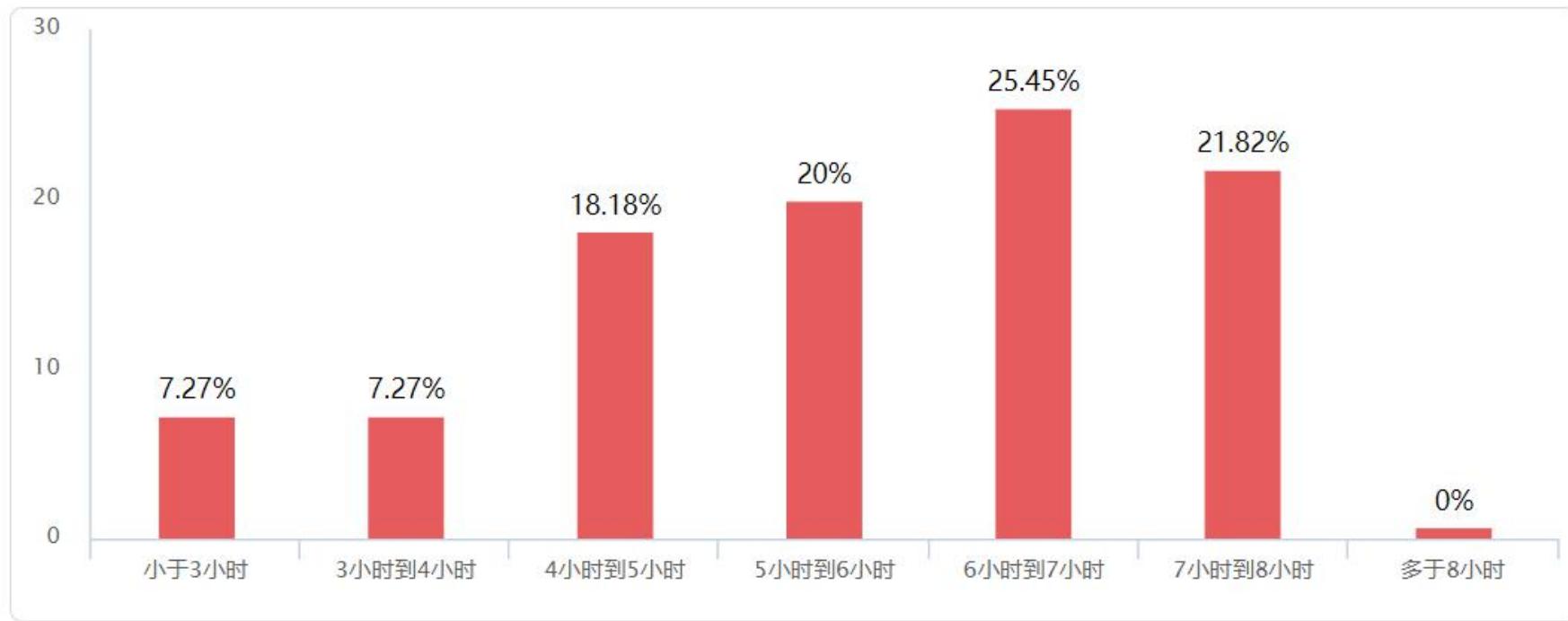
**Lucid
Dream**

Survey

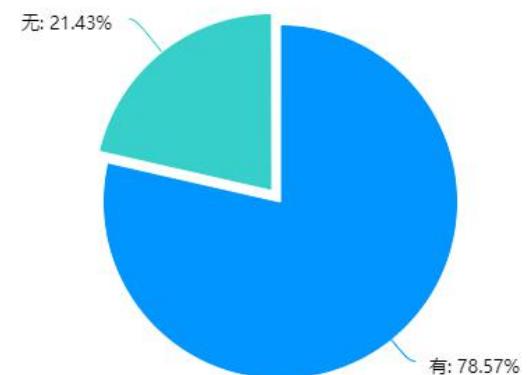


Survey

Abnormal population

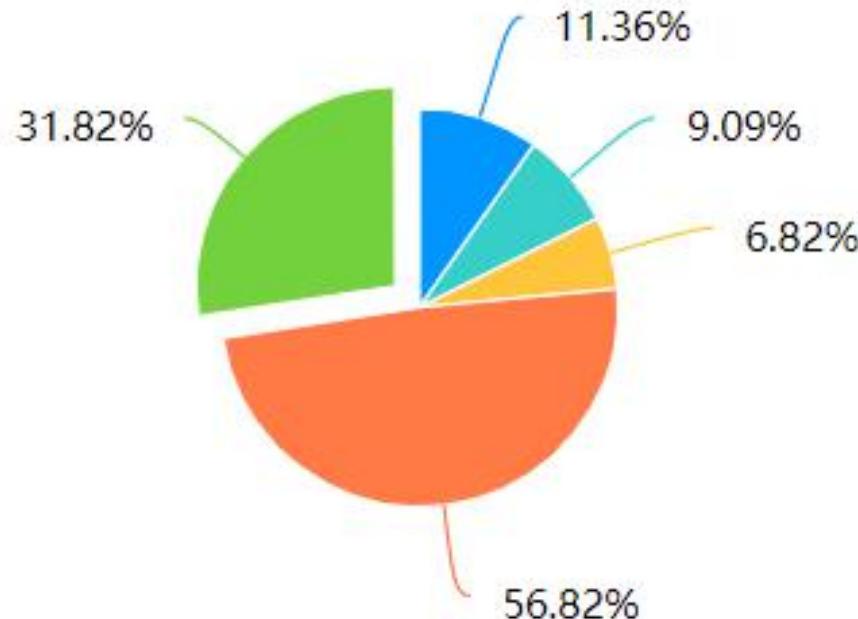


5.64



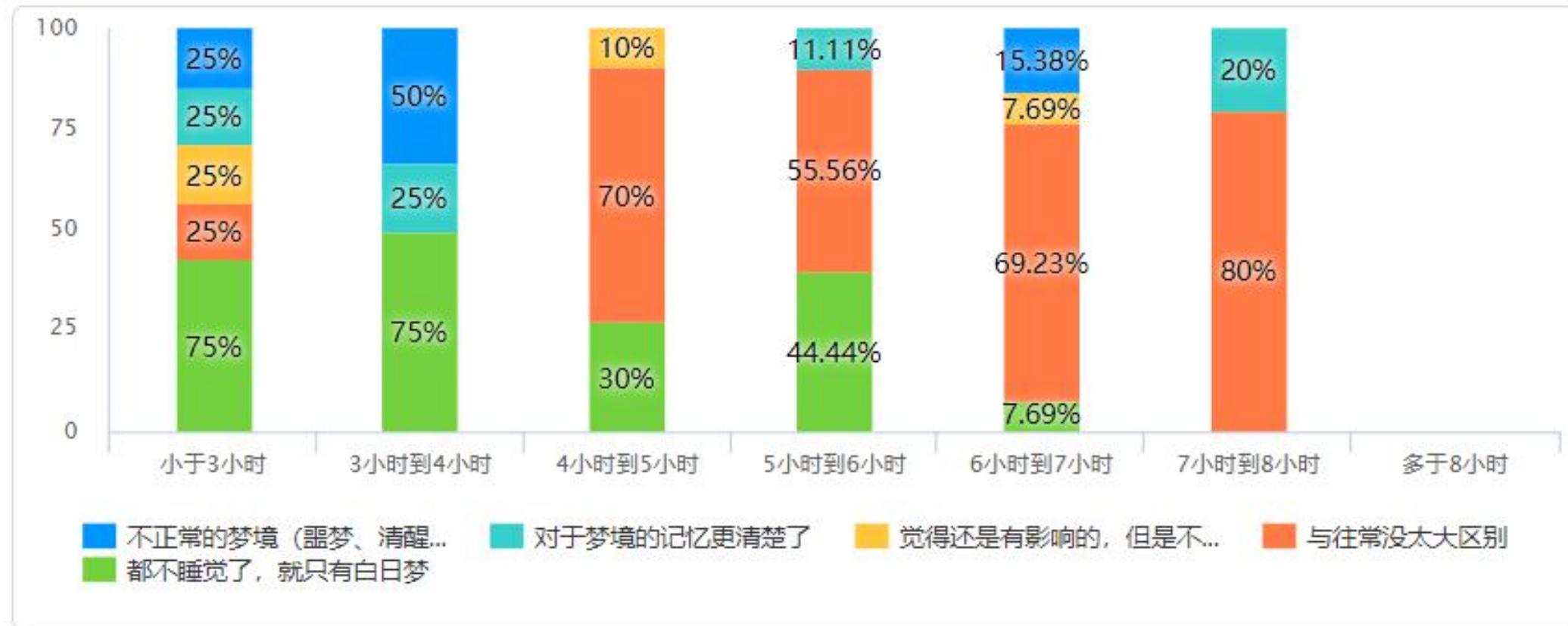
Survey

第4题：你觉得这对你的梦境有什么影响吗？ [多选题]



- 不正常的梦境（噩梦、清醒梦等）更多了
- 对于梦境的记忆更清楚了
- 觉得还是有影响的，但是不（只）是前两项
- 与往常没太大区别
- 都不睡觉了，就只有白日梦

Survey



$$\chi^2 = \frac{N * (AD - BC)^2}{(A + B)(C + D)(A + C)(B + D)}$$

Degrees of Freedom = 1

p = 0.195933 80.6% 的把握

Survey

Abnormal population

醉里挑灯看剑， 梦回吹角连营

花里黄莺时一弄。 日斜惊起相思梦

夜阑卧听风吹雨， 铁马冰河入梦来

上天知我忆其人， 使向人间梦中见

庄生晓梦迷蝴蝶， 望帝春心托杜鹃

三夜频梦君， 情亲见君意

夜来幽梦忽还乡， 小轩窗， 正梳妆

夜深忽梦少年事， 梦啼妆泪红阑干

梦里不知身是客， 一晌贪欢

Survey

Abnormal population

醉里挑灯看剑， 梦回吹角连营

花里黄莺时一弄。 日斜惊起相思梦

夜阑卧听风吹雨， 铁马冰河入梦来

上天知我忆其人， 使向人间梦中见

庄生晓梦迷蝴蝶， 望帝春心托杜鹃

三夜频梦君， 情亲见君意

夜来幽梦忽还乡， 小轩窗， 正梳妆

夜深忽梦少年事， 梦啼妆泪红阑干

梦里不知身是客， 一晌贪欢

Survey

Abnormal population

宝历二年八月三十日夜梦后作

梦游仙游寺 答山驿梦

梦旧 梦仙 梦微之 梦裴相公

梦上山 中书夜直梦忠州

梦与李七、庾三十二同访元九

疑梦二首 梦亡友刘太白同游彰敬寺

因梦有悟

[唐]
白居易

夜深忽梦少年事 《琵琶行》

病眠夜少梦 《秋思》

夜来携手梦同游 《梦微之》

夜梦上嵩山 《梦上山 时足疾未平。》

魏徵梦见子夜泣 《七德舞 - 美拔乱，陈王业也》

昨夜梦何在 《不与老为期》

乡梦夜归秦 《江楼望归 时避难在越中。》

昨夜三回梦见君 《梦微之 十二年八月二十日夜。》

昨夜因何入梦来 《梦旧》

昨夜梦中彰敬寺 《梦亡友刘太白同游彰敬寺》

昨夜梦梦得 《梦刘二十八因诗问之》

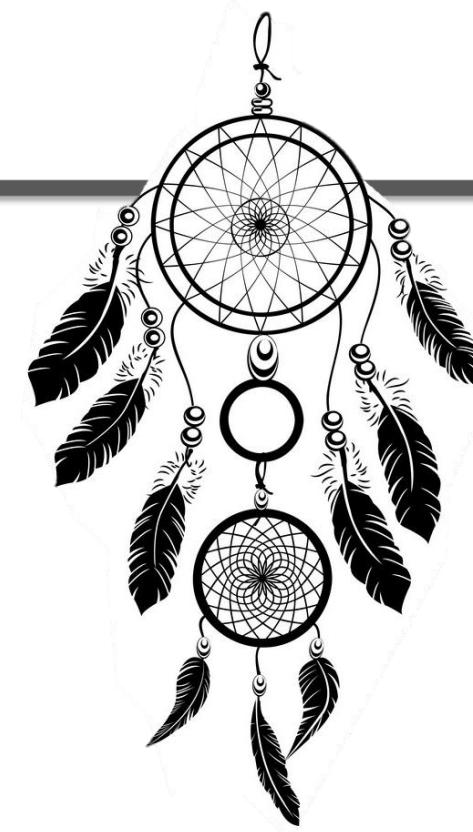
昨夜梦见之 《因梦有悟》

夜梦归长安 《梦与李七、庾三十二同访元九》

同为一夜梦 《结之》

Outline

- **Introduction**
- **Experiment**
- **Surveys and Interviews**
- **Conclusion**



Contributions

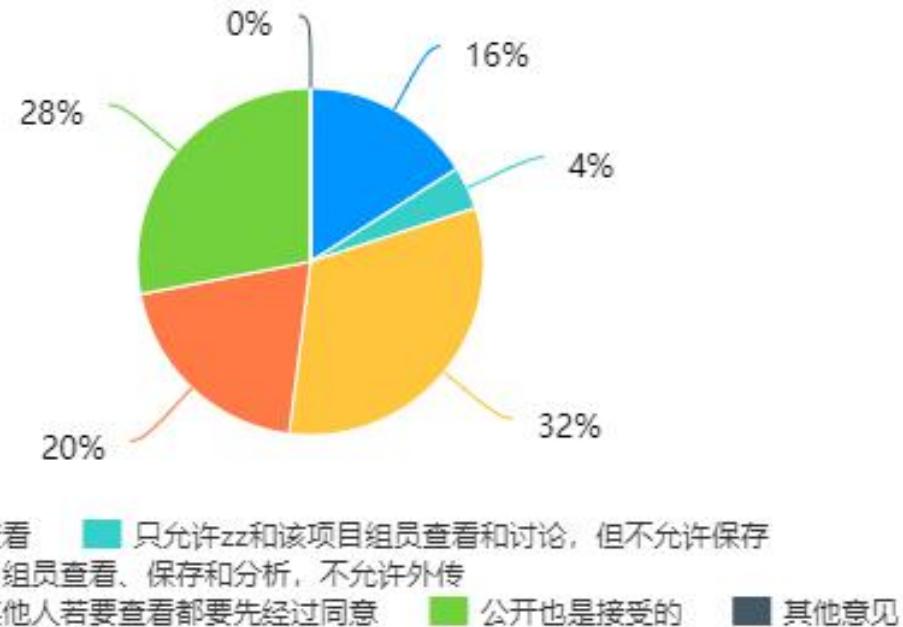
- Verifying some hypotheses(假说) about dreams with investigation and experiments.
- Learning from Denholm J. Aspy's experiment and getting a few small conclusions.
- Posing some conjectures(猜想) about the dream.
- Providing some data about dream surveys and experiments.

Contributions

- Providing some data about dream surveys and experiments.

Concluding:

1. Experimental data about the relationship between vitamin B6 consumption and dreams.
2. Questionnaire about dreams.
3. Sleeping status of students in Department of CS, SUSTech.



Future

1. **Using biological equipment** to detect various characteristics of human body when dreaming.
2. Improve the accuracy of your experiments by **expanding your dataset**.
3. **Improve the standardization of experiments**, control as few variables as possible, and make the experimental environment as rigorous as possible.



Sweet dreams!