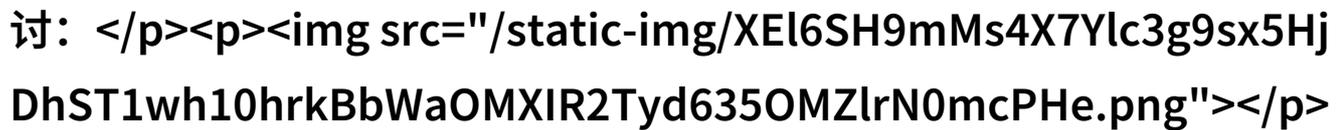
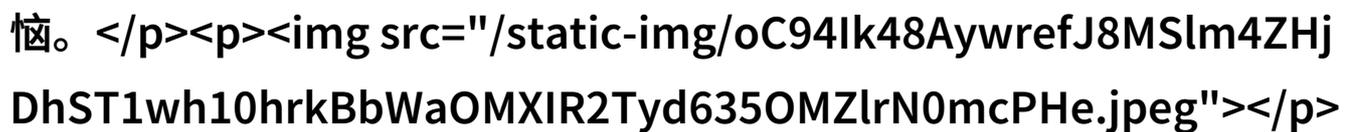


# 梦境的边界

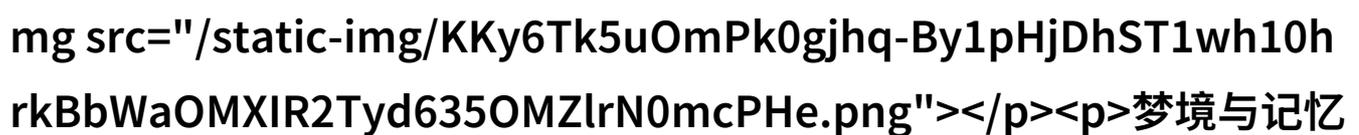
在我们沉浸于现实生活的日常中，有时候会有一个奇异而又迷人的现象，那就是昏昏欲睡。在这个状态下，我们的心灵似乎穿越了现实的边界，进入了一片神秘而又熟悉的梦境世界。以下是对此现象的一些探讨：



**失去自我意识**  
昏昏欲睡时，我们仿佛失去了对周围环境和自己的控制力，心智逐渐模糊，直至完全陷入梦境之中。这一过程是一种自然而然的心理状态转变，它让我们能够暂时摆脱生活中的压力与烦恼。



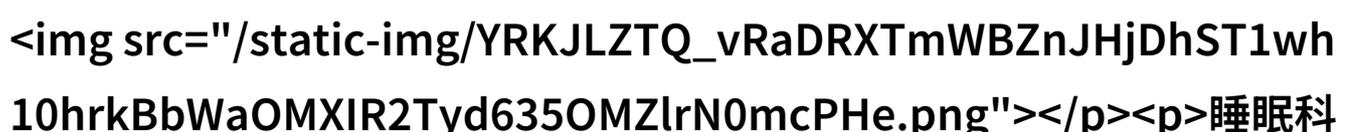
**梦境的多样性**  
每个人都有自己独特的梦境，每个梦都包含着深层次的情感和心理活动。有些人可能会经历飞翔或游泳等令人兴奋的情景，而另一些人则可能会遇到恐惧或悲伤。这些多样化的情景反映了我们的内心世界，以及我们如何处理生活中的各种挑战。



**梦境与记忆**  
研究表明，当人们在昏昏欲睡的时候，大脑开始重新整理记忆，这个过程被称为“清理”。通过这种方式，我们的大脑尝试去消除那些不必要或过往负面的记忆，从而保持大脑活跃且高效。



**睡眠质量影响**  
如果一个人无法有效地进入深度睡眠状态，即使是短暂地，在醒后也许会感到疲倦无比。此外，一些疾病如焦虑症、抑郁症等也能干扰正常的人类睡眠模式，使得人们难以进入良好的休息状态。



**睡眠科学研究**  
近年来，对人类大脑在不同阶段睡眠中的活动进行了大

量研究。这项工作揭示了不同的周期对于学习、记忆和情绪调节至关重要，并提供了解决现代社会普遍存在的问题，如慢性疲劳综合征（CFS）的线索。

寻求平衡点

为了维持最佳健康状况，就需要找到适合自己的平衡点——既要保证充足且高质量的睡眠，又不能过度沉溺于幻想之中。当我们学会更好地管理自己的身体需求时，也就更加接近真实的人生体验。

[下载本文pdf文件](/pdf/334720-梦境的边界.pdf)