

# 目錄

## 睡眠與夢境

- 001 睡眠的特徵是甚麼？ 2
- 002 我們為甚麼需要睡眠？ 3
- 003 每天睡多長時間最合理？ 4
- 004 睡覺時我們的大腦在幹甚麼？ 5
- 005 午睡有甚麼好處？ 6
- 006 人為甚麼會被催眠？ 7
- 007 催眠為甚麼能激發潛能？ 8
- 008 數羊能幫助入睡嗎？ 9
- 009 為甚麼安靜、舒適的環境有時反而無法使人入睡？ 10
- 010 為甚麼老人上牀睡不着，坐下打瞌睡？ 11
- 011 經常做夢會影響睡眠質量嗎？ 12
- 012 為甚麼有時愈睡愈睏？ 12
- 013 夢是預言未來，還是回放過去？ 13
- 014 為甚麼做夢的感覺十分逼真？ 14
- 015 動物的睡眠和人一樣嗎？ 15
- 016 動物也會做夢嗎？ 16
- 017 做夢時對時間的感受是否比實際要快得多？ 17
- 018 夢是不是彩色的？ 18
- 019 睡姿對做夢有影響嗎？ 19
- 020 為甚麼有人大笑後倒地即睡？ 20
- 021 打鼾是病嗎？ 21
- 022 睡覺時為甚麼會磨牙？ 22
- 023 人為甚麼會夢遊？ 23



串連十萬點：常見的睡眠障礙 24

024 要不要喚醒夢遊者呢？ 26

025 夢遊中人都幹些甚麼呢？ 26

## 性格與情緒

● 026 為甚麼「江山易改，本性難移」？ 28

027 性格與血型有關嗎？ 29

028 通過手相能了解一個人的性格嗎？ 30

029 星座會影響人的性格嗎？ 31

030 為甚麼有些人性格內向，有些人性格外向？ 32

031 人從甚麼時候開始會說謊？ 33

032 測謊儀是怎麼回事？ 34

033 青春期為甚麼常會有叛逆行為？ 35

034 為甚麼有的電影不讓孩子看？ 36

035 人為甚麼會喜極而泣？ 37

036 為甚麼高興時會又蹦又跳？ 38

037 黑暗為甚麼讓人恐懼？ 39

038 為甚麼擁擠的環境讓人易怒？ 40

039 為甚麼會怒髮衝冠？ 41

040 甚麼是正常的悲傷情緒？ 42

041 極度悲傷時會一夜白髮嗎？ 43

042 為甚麼女性更容易哭？ 44

043 人感到害怕是因為「膽小」嗎？ 45

044 為甚麼害怕時會發抖、出冷汗和牙齒打顫？ 46

045 為甚麼緊張時會心驚肉跳？ 47

046 為甚麼你竭力掩飾，卻還是流露出了真實情緒？ 48

047 微笑就一定代表開心嗎？ 49



048	人類有多少種情緒？	50
049	為甚麼人類會有悲傷和恐懼情緒？	51
050	情商可以測量嗎？	52
051	情商可以培養嗎？	53
052	情商的高低與成功有關係嗎？	54
053	為甚麼遇見喜歡的人心會怦怦跳？	55
054	人為甚麼會互相喜歡？	56
055	存在永恆的愛情嗎？	57
056	人為甚麼會「隨大流」？	58
057	為甚麼人們樂於相信和傳播「謠言」？	59
058	為甚麼做了好事會感到高興？	60
059	為甚麼做了壞事沒人知道也會感到虧心？	61
060	青少年做事為甚麼容易「三分鐘熱度」？	62
061	為甚麼人會對事物產生美感？	63
062	甚麼樣的臉最美麗？	64
063	為甚麼人對某些事物特別感興趣？	65
064	為甚麼看不感興趣的書時特別容易犯睏？	66
065	為甚麼雙胞胎的性格往往很像？	67
066	為甚麼雙胞胎的性格不會完全一樣？	68

## 大腦與健康

067	為甚麼腦部撞擊可能造成「失憶」？	70
068	腦損傷為甚麼會使人性情大變？	71



069	為甚麼拳王阿里風光不再？	73
070	癲癇是怎麼回事？	76
071	如何控制癲癇發作？	77
072	為甚麼有的人會得「老年痴呆症」？	78
073	如何預防「老年痴呆症」？	79
074	精神疾病就是腦子有問題嗎？	80
075	為甚麼「神經病」不等於「精神病」？	82
076	為甚麼會有說話詞不達意、顛三倒四的現象？	82
077	精神分裂症如何治療？	84
078	長期憂鬱是一種病嗎？	85
079	為甚麼有的精神病會周期性發作？	86
080	自殺傾向會遺傳嗎？	87

## 串連十萬點：神經遞質 88

081	為甚麼人會覺得難為情？	90
082	甚麼是社交焦慮障礙？	91
083	為甚麼有的人總要反覆檢查門是否鎖好？	93
084	為甚麼有人會恐懼進食？	95
085	為甚麼有人暴飲暴食？	96
086	好動就是「多動症」嗎？	97
087	「多動症」只有小孩才有嗎？	98
088	「多動症」可以治療嗎？	99
089	為甚麼有的人從來不會與任何人交流？	100
090	身體沒有疾病，心理就沒有疾病了嗎？	101
091	運動為甚麼能讓人更快樂？	102

## 科學名人錄 103

## 腦力激盪 104

## 漢英關鍵字檢索 106

