**新 书 推 荐**

**中文书名：《在梦的边缘：睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》**

**英文书名：*On the Edge of Dreams：What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves***

**作 者：Baland Jalal**

**出 版 社：PRH UK, Penguin Press**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：256页**

**出版时间：2026年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：暂无（可先登记兴趣）**

**类 型：大众心理**

**版权已授：美国**

**作者做客了乔丹・彼得森播客：[https://youtu.be/T\_seRpqUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS](https://youtu.be/T_seRpqUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS" \t "https://www.doubao.com/chat/_blank)**

**目前 YouTube 已有 11.3 万次观看**

**神经科学泰斗 VS 拉马钱德兰推荐**：

贾拉尔是一位稀有之才，他肩负着探索人类本性中最神秘莫测问题的使命。其研究既深刻严谨，又通俗易懂。他拥有富有创造力和创新精神的头脑。让我们与他携手，共同踏上这段探索人类心智本质的永无止境的征程。

**内容简介：**

√**哈佛权威背书**：全球顶尖睡眠瘫痪症研究者首次系统揭秘，颠覆大众对超自然现象的认知

√**跨文化认知革命**：12个文化圈超现实体验实录，揭示文化基因如何编码梦境剧场

**√意识科学突破**：从生理机制到哲学思考，解析大脑如何构建现实与自我认知

√**艺术灵感密码**：首次发现艺术家灵感迸发与大脑异常放电的神经关联

世界顶尖的睡眠瘫痪症研究者揭示了这种迷人的病症能让我们了解自身以及人类大脑的内在运作机制。

在从清醒状态向快速眼动（REM）睡眠过渡的阶段，梦境世界与清醒世界有时会相互碰撞。快速眼动睡眠中如电影般的景象会渗透到清醒的意识中，就好像是睁着眼睛做梦一样，有时甚至是极度可怕的噩梦。仿佛醒来时身体动弹不得还不够令人毛骨悚然似的，世界各地的人们还会遭遇可怕的 “卧室入侵者”：女巫、恶魔、外星人、吸血鬼，甚至还有巨大的猫。

但是哈佛大学的神经科学家巴兰德・贾拉尔解释说，这些幻象是大脑的预测机制在试图理解不可能之事时产生的结果，它会填补空白以构建一个新的现实，直到我们完全醒来，这种幻象才会慢慢消散。作为世界上顶尖的睡眠瘫痪症研究者之一，他将其视为了解大脑更广泛功能的一扇窗口。我们的大脑创造了梦境世界，并在其中填充了我们自己想象出来的东西，我们理解睡眠瘫痪症和梦境的方式，能让我们深入了解自己对自我和他人的认知。贾拉尔进一步指出，正是在梦的边缘这个独特的时刻，以一种无与伦比的方式激发了想象力，才使得伟大的艺术家和思想家们获得了最为深刻的启示。

书中充满了他在全球各地开展研究时所收集到的引人入胜的故事，他在书中解释了我们的期望和文化是如何塑造我们所幻想出来的那些景象的。以及这在最深层次上对于我们究竟是谁意味着什么。或许这揭示了大脑中那些微小的原生质体的活动是如何产生出复杂多样的意识的，而正是这种意识让我们成为了独一无二的人类。

**作者简介：**

**巴兰德·贾拉尔**（Baland Jalal**）**对睡眠瘫痪症的浓厚兴趣促使他辗转于哥本哈根、剑桥和哈佛大学之间，他目前是哈佛大学心理学系的一名研究员。他发表了 50 多篇科学论文，十多年来，在四大洲的众多国家对这一课题展开了研究。他的研究成果曾被《纽约时报》和英国广播公司（BBC）等主流媒体报道，同时他还为《时代》杂志撰稿。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

