

Dream On It

unlock your dreams
change your life

梦的真相

解密108个你常常遭遇的梦境

[美] 劳里·洛温伯格 著 袁园 译

美国权威梦境解析师

深入研习全世界50000个梦
告诉你“午夜剧场”的真谛

梦的真相

解密108个你常常遭遇的梦境

[美] 劳里·洛温伯格 著 袁园 译

Dream On It



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2011-6096

图书在版编目(CIP)数据

梦的真相:解密108个你常常遭遇的梦境 / (美) 洛温伯格著;袁园译. —北京:现代出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5143-4571-1

I. ①梦… II. ①洛… ②袁… III. ①梦—精神分析—通俗读物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第003589号

Copyright © 2011 by Loewenberg Inc. d/b/a the Dream Zone,
St. Martin's Press, LLC as the original publisher of the work.

梦的真相:解密108个你常常遭遇的梦境

作 者 [美] 劳里·洛温伯格
译 者 袁 园
责任编辑 吕 佳
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市宏盛印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 19.25
版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4571-1
定 价 43.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

献给所有与我分享梦境的人们。

你们对我的信任使我的研究以及此书成为可能。

另，献给我的祖父，迈尔斯·奎恩——
来到我的梦中并从此改变了我生活的历程。

感谢你们。

首

先我要重点感谢上帝创造我们时附带了午夜剧场。我认为这是一个相当酷的特征，令我们不仅能从更高明的角度观察自己的生活和行为，而且也使得我们自身更加有趣。

另外，我无尽地感谢一直以来、目前也仍然是我最大的支持者和欢呼者——我无比英俊的丈夫。我还想谢谢我的儿子容忍和遵从我的各种要求，呃，也是需求：“关小电视机的声音！妈妈在写作！”

凯蒂娅·罗曼诺夫博士对我的指导以及我们建立起的终生友谊，令我感激不尽。我对英明的前辈们也同样满怀感激，是他们铺路使得关于梦境实用的常识如今深入人心。例如：卡尔·古斯塔夫·荣格、帕特里夏·加菲尔德博士、盖尔·德莱尼博士。我还要感谢我的经纪人梅雷迪思·道森为我所做的辛苦工作以及对我的信任；还有我的编辑希拉里·缙曼在孕育第一个孩子的同时助我孕育出此书。

我希望所有为此书贡献过自己的精神和生活点滴的做梦者知道我有那么感谢他们。

最后，我要感谢 facebook 为我提供了一个和做梦者交流的平台，见证了本书的成书过程。几年前谁能梦想到这样的事情会发生？

小

说《暮光之城》、电影《阿凡达》、谷歌搜索引擎、缝纫机、

相对论……它们的灵感都来自于梦境——睡着后异相睡眠

（快速眼球转动睡眠）阶段中的梦境。自古以来，艺术家、文学家、发明家和科学家们从梦境中得到无穷无尽的灵感并因此解决了无数问题。你会惊异于每一个夜晚自己能切实地“梦到”多少奇妙的想法和解决私人问题的方案。

你看，我们每天都做梦，无论我们醒后记不记得。事实上，在整晚睡眠中人们每 90 分钟就会进入一个梦的形态（也被称作 REM：快速眼球转动睡眠或异相睡眠）。每一轮做梦的时间会在整晚的睡眠中逐渐延长。在夜间 7-8 小时的良好睡眠中，第一个梦通常只会持续三分钟左右，而早上睡醒前的最后一个梦可长达 45 分钟到一个小时。人们每晚平均做 5 次梦。如果你幸运地长寿，那么一生将会做超过 100000 个梦！那即是许多遗憾地被忽略、被遗忘，或被简单地当作“仅仅是一个梦”而摒弃的点子、建议和答案。我向你保证，读过此书之后，你再也

不会轻视自己的梦。

那么，夜晚我们睡着后脑海中播放的那些奇怪的电影到底是什么呢？它们从何而来？意味着什么？昨夜梦到买了一个装满意大利面的婴儿床暗示着我应该寻求专业辅导吗？搞什么呀……

人类在史前就对梦感到疑惑和好奇并开始琢磨。2001年，一项对法国阿尔代什河谷的萧韦岩洞壁画的考察认为壁画内容描绘的是一个梦。古罗马人认为梦是神的口信，很多人经历漫长的朝圣之旅后，到达梦神殿待上一晚，希冀获得一个传达智慧或帮助治愈的梦。圣经中有700处谈及梦和梦中的幻象，都暗示梦是上帝或他的天使传达给人的口信。古代的中国人认为梦是人的灵魂出窍时在世上的游荡。可是，如果被突然惊醒，灵魂可能无法回到躯体中。今天，甚至依然有中国人对使用闹钟不感冒！总而言之，经过长时间的探索，人们一致认为做梦是一种有强大影响的，与高于肉体的存在紧密相连的经历。

古希腊哲学家柏拉图是首先正确地阐述梦并非源自外在而源自内在自我的先贤之一，尽管他认为这个令梦发源的“内在自我”是肝脏。两千年后，现代精神分析学之父西格蒙德·弗洛伊德证实了梦的确来源于内在——人的自我潜意识。他更进一步告诉我们梦不仅“源于”自我，而且“关于”自我——被性压抑的自我。依照弗洛伊德的理论，我们梦中的所有事物都同生殖器和不受约束的、被误导的、荒淫贪婪的欲望有关。唉，我想在维多利亚时代的人们的确如此。幸好弗洛伊德的门生卡尔·荣格紧随其后告诉我们，梦的确源自内在自我，也确实关于自我，另外，理解梦境有助于我们改善和提高内在自我，不仅仅是关于性的自我，而是整个自我。实际上，我赞同荣格的梦境哲学。我相信我们梦中的一切都同某一部分自我有关，或者同直接影响自我的某人某事有关。我认为有许多常见的出现在我们的梦中的原型（符号、图像和主题）对于我们来说具有相同的或相近的含义。我相信梦的解析，医学上称为解梦诊断法，是目前探索自我最富有洞察力、最深入的方式。

我相信梦能够如此深刻有力地挖掘自我是因为我认为梦即思想。当我们做

梦的时候，我们在思考，而且比我们清醒的时候要更深入和集中精力。想想看，当你入睡时，灯全都熄灭，眼睛闭上了，白天围绕你的纷繁世界被关在了外面，没有任何干扰。而意识此刻却并未停止工作。当你渐渐入睡时，无论你的意念怎样，它们都从未停止流淌，并且开始流向你内在的自我。当你有意识的、清醒的、缺乏想象力的思维开始休息的时候，内在的潜意识便接管了你的大脑。一旦进入产生梦的异相睡眠阶段，脑干上有一部分被称为“脑桥”的结构，发送信号给大脑皮层（大脑负责思考过程的区域），做梦便开始了，同时也意味着严肃而深度的思考开始了。因此，清醒的、以言语和词汇组成的思维和有意识的大脑此刻被内在的潜意识思维所替代，不再单单使用言语和词汇而是运用图像、体验和情感来思考。思想遂成为梦境。

如果梦境就是思想本身，它们为何如此怪诞？我最好的解释是：当你做梦的时候，你在运用各种比喻来思考。

“他健康得像一匹马”；“外面在下猫和狗（外面在下倾盆大雨）”；“她真是一个大孩子”。比喻是比较和运用两件事物以更加生动地刻画出我们想表达的观点。下一次对话的时候，你可以尝试着记录下这段对话中使用了多少比喻。你很有可能为自己记录的数字感到吃惊。人们自然而然之中就在以这样一种方式交流。梦也是这样形成的，只是比喻中的事物不是靠说出来，而是活生生地出现在你眼前。

比如说，你梦到自己溺水了，可不是闹着玩儿的。但当你醒来，又可以正常呼吸时，你应该问问自己生活中是否有个部分可以同溺水的感觉相比较？生活中什么地方遇到了艰难时刻尚未定案？什么在拖你的后腿？像喻体一样，你的梦境

描绘出生活中正在发生什么以及你内心的真实感受……甚至你应该如何做！

无论你相信与否，我们的梦反复告诉我们应该如何处理具体问题，尤其是当我们梦到日常生活中的人时，比如我们的孩子们、配偶、或者老板。本书将以真实生活中的例子来诠释我们如何通过梦来告诉自己我们的生活究竟发生了什么，我们如何引导自己度过困境，以及如何将自己引向生活里确实的、真切的、深沉的需要，从而过上本该拥有的生活。

本书以我们都梦过的常见的主题分类，比如动物、交通工具、噩梦等等。我将为你展现这些变换的主题如何同生活中的具体问题以及你的性格联系起来。相较于匆匆掠过各类例子直到看见使你感兴趣的主体，我建议大家通读一遍所有的例子，因为你在每一个主题章节学到的技巧、提示和解释倾向于为下一个章节做铺垫，我不希望你错过任何重要而有价值的课程。但是，当然，全书通读一遍后，我建议你将书带在身边以备不时之需。例如，你做了一个关于狮子的疯狂的梦，你可以翻到关于食肉猫科动物的章节寻找答案。

如我前面提到的，我将用真人的真实梦境来解释各种主题。我选择的梦并非代表只有这类梦境中包含这些主题和象征。选择用它们是因为它们很好地展现了梦中常见的主题和象征如何向梦者传达关于他们醒着的生活情况的信息。也许你能够把许多梦境和本书中的真实生活故事联系起来。即使你从未做过本书中提到的梦，我诠释梦境的方法依然能够运用到你自身的梦里，这样你便能够得到很有效的、仿佛为你量身订做的信息。我们梦中迷乱的原因是有迹可循的，本书将阐述一套方法诠释梦中的迷乱。

当你能够理解自己的梦后，你会发现它们是现实最好的一瞥。它们是你意

识清醒时拒绝承认的对自己残忍的诚实。当你被自己需要改变的行为或应当重视却被忽略的问题不断烦扰时，它们会反复地出现在你的梦中。它们也是你需要做艰难的决定或解决麻烦的问题时最好的朋友和顾问。没有人真的比你自己更清楚什么对你最好的！事实上，你最有效的思考不是在你洗澡时，而是在你的梦里。其实，当我们说“让我带着这些问题睡觉吧”，我们真正的意思是，“让我带着这些问题做梦吧”。

迷人的梦之真相：你曾想过为何人在异相睡眠（快速眼球转动睡眠）的阶段眼球会在眼皮下来回快速转动吗？那是因为你正在看梦中发生的景象。

记不住你的梦或者想记住梦里更多的内容吗？

这比你想象的简单。无论何时你醒来，不管是深夜被尿憋醒还是一觉到天明，先原位别动！保持你醒来时的姿势和位置极其重要，因为那是你做梦时的姿势。如果你移动身体就切断了自己与几秒钟前那个梦的联系。如果你必须使用闹钟，醒来关掉闹钟然后回到原先躺的位置和姿势，给自己几分钟让之前那个梦回来。不要去想这天我要做什么，让大脑静下来。呆着别动，你会为停留在脑海中等你捕捉的东西感到惊讶。

如果梦里的点滴都没能重新回来，你可以问自己以下几个问题：“此刻我什么感觉？”“梦中谁和我在一起？”“梦里的我在做什么？”这些问题可以带你漫步回记忆中，因为我们总是在梦境中经历某种情感。通常在梦里，我们总是和某人在一起，而且肯定在经历某件事。不管你记住的是什麼，即便只是零星的记忆碎片，请一定把它写下来，或者至少告诉身边的人，否则早餐后它们就会消失得无影无踪。养成这样的习惯，你会记住越来越多的梦。这就像是肌肉，做这种简单的锻炼越多，你的“梦境肌肉”也会越强壮。我保证，这些水闸门最终会打开，你也会最终为自己有多少生活在夜间进行感到惊叹不已。

1 人物之梦

你在生活中的各种角色

001

母亲、父亲、陌生的男人和女人、婴儿、孩子、社会名流、老板、医生、警察、同学

2 地点之梦

你生活中的不同场所

035

学校、公共洗手间、停车场、监狱、意愿、酒店、战场、婚礼、餐馆、游乐园

3 交通工具与旅行之梦

为已选择的人生路导航

061

汽车、飞机、卡车、火车、轮船和小舟、巴士、摩托车、自行车、航天旅行

4 动物之梦

你的本能和行为

087

狗、猫、蛇、大型猫科动物、狼、马、熊、鸟、虫子和蜘蛛

5 身体之梦

你的情绪与心理能力

111

牙齿、头发、眼睛、胸部、手、肚子、屁股、腿、脚、生殖器、怀孕及生产

6 房子和家之梦

你的自我形象和心境

135

失修的房屋、豪宅或城堡、拖带式居住车、阁楼、地下室、厨房和浴室

7 天气之梦

你的情绪预报

157

龙卷风、飓风、下雨、洪水、闪电、冰雪、晴天、彩虹

8 性爱之梦 融合的强烈欲望

175

神秘情人、出轨、前任、同事、老板、朋友、同性、
口交、父母、自慰

9 噩梦 被忽略的、处理不当，以及困难的事

203

被追捕、坠落、自己死亡、爱人死亡、谋杀、被困、
世界末日、僵尸、血、瘫痪、终结的噩梦

233

结尾备忘录
记忆准则

241

梦的词汇表

1

人物之梦

你在生活中的各种角色

母亲、父亲、陌生的男人和女人、
婴儿、孩子、社会名流、老板、医
生、警察、同学

人类的生活传统使得我们成为多维的人。我们有多面的性格，如同我们在生活中扮演不同的角色。其中有自然形成的不会改变的角色如家长、配偶和朋友。还有一些我们时不时扮演的角色是为了完成某些事或达到某个目的。例如当我们需要做决定的时候，我们扮演的是法官；当朋友陷入困境需要有人帮他们理清头绪时，我们是专家；当有亲戚向我们借钱时，我们又成了银行家。因为自我本就分成许多部分而现实生活中也有数不尽的角色需要扮演，所以梦境中也会出现各种不同的人物。重要的是记住每一个角色实际上都是伪装成另一个人物的自我。

当梦到跟你在同一屋檐下每天都近距离接触的人时，例如你的配偶、孩子，或者同事，这些人在你的梦中不是象征性的，而更倾向于饰演他们自己。因为你和他们之间往往正在发生某些事牵动着你的神经。梦中他们的行为方式，以及你对他们的行为和态度，常常能让你洞悉到在醒着的生活中，这些人或者你和他们之间的关系，究竟是有帮助的，还是会相互伤害；是正面还是负面的。