

梦的新解

— 艾伦·霍布森 著 韩芳 译 —



梦的新解

— 艾伦·霍布森 著
韩芳 译

外语教学与研究出版社

北京

京权图字：01-2006-6859

Dreaming was originally published in English in 2002.

This Chinese Edition is published by arrangement with Oxford University Press and is for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong SAR, Macau SAR and Taiwan Province, and may not be bought for export therefrom.

英文原版于2002年出版。该中文版由牛津大学出版社及外语教学与研究出版社合作出版，只限中华人民共和国境内销售，不包括香港特别行政区、澳门特别行政区及台湾省。不得出口。© J. Allan Hobson 2002

图书在版编目(CIP)数据

梦的新解 / (美) 霍布森 (Hobson, J.A.) 著; 韩芳译. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2015.8

(百科通识文库)

ISBN 978-7-5135-6511-0

I. ①梦… II. ①霍… ②韩… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第198790号

出版人	蔡剑峰
项目策划	姚虹
责任编辑	王莹
封面设计	泽丹
版式设计	锋尚
出版发行	外语教学与研究出版社
社址	北京市西三环北路19号(100089)
网址	http://www.fltrp.com
印刷	三河市紫恒印装有限公司
开本	889×1194 1/32
印张	6.5
版次	2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5135-6511-0
定价	20.00元

购书咨询: (010) 88819929 电子邮箱: club@fltrp.com

外研书店: <http://www.fltrpstore.com>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: banquan@fltrp.com

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷斌律师

物料号: 265110001

百科通识文库书目

历史系列：

- | | |
|---------------------|--------|
| 美国简史 | 探秘古埃及 |
| 古代战争简史 | 罗马帝国简史 |
| 揭秘北欧海盗 | |
| 日不落帝国兴衰史——盎格鲁-撒克逊时期 | |
| 日不落帝国兴衰史——中世纪英国 | |
| 日不落帝国兴衰史——十八世纪英国 | |
| 日不落帝国兴衰史——十九世纪英国 | |
| 日不落帝国兴衰史——二十世纪英国 | |

艺术文化系列：

- | | |
|-----------|--------|
| 建筑与文化 | 走近艺术史 |
| 走近当代艺术 | 走近现代艺术 |
| 走近世界音乐 | 神话密钥 |
| 埃及神话 | 文艺复兴简史 |
| 文艺复兴时期的艺术 | 解码畅销小说 |

自然科学与心理学系列：

破解意识之谜	认识宇宙学
密码术的奥秘	达尔文与进化论
恐龙探秘	梦的新解
情感密码	弗洛伊德与精神分析
全球灾变与世界末日	时间简史
简析荣格	浅论精神病学
人类进化简史	走出黑暗——人类史前史探秘

政治、哲学与宗教系列：

动物权利	《圣经》纵览
释迦牟尼：从王子到佛陀	解读欧陆哲学
死海古卷概说	欧盟概览
存在主义简论	女权主义简史
《旧约》入门	《新约》入门
解读柏拉图	解读后现代主义
读懂莎士比亚	解读苏格拉底
世界贸易组织概览	

绪论



有史以来，人类就一直为梦深深地着迷。梦是如此生动复杂而又富于情感，它启发了无数的宗教运动、艺术表象以及内省的科学理论。所有这些前现代表达都基于一个共同的信念：梦包含着其他任何途径都不能传递的信息。

因此，早期的犹太基督教徒们认为，上帝通过某些先知将他的意图传递给人类的信徒。这一观点是以“牛角和象牙之门”为前提的中世纪梦理论的核心内容。像伊曼纽尔·斯维登堡（Emmanuel Swedenburg）这样的宗教改革家们能够在梦中与上帝派来的使者们相会，进而得到建立新耶路撒冷大教堂的指示。

早期的西方艺术家们，如乔托（Giotto），把梦作为先知启示的图像表达载体。沉睡的圣徒和牧师们与他们的梦境出现在同一幅画面中。在现代艺术中，超现实主义者通过他们狂放的画作表达了“梦是比清醒更为真实的意识状态”这一信念。萨尔瓦多·达利（Salvador Dalí）、马克斯·恩斯特（Max Ernst）、勒内·马格里特（René Magritte）都以梦的语言作画。在这些艺术家中，达利最具超现实主义色彩，恩斯特最具“精神分析”特征，而马格里特则最具“神经心理学”方式。

20世纪初最著名的梦研究者非弗洛伊德莫属，他意欲将自己的精神理论建立于脑科学的基础上，然而他对大脑的了解是如此不充分以至于他不得不抛弃自己著名的“科学心理学方略”，转而向梦寻求灵感，即后来所谓的动态潜意识。他像之前所有象征主义先驱们那样相信梦包含着隐藏的信息，这些信息被精心包装成精神的一部分，而潜意识无时不在试图冲破意识的保护屏障。至此弗洛伊德又将梦的理论带回圣经学者阿尔米多鲁斯（Artemidorus）及其他早期释梦者的时代。

本书在弗洛伊德抛弃自己“科学心理学方略”的地方重新起步，力求在睡眠科学坚实而宽广的基石上建立一个新的梦理论。为达此目的，我对基础脑科学研究的发现、睡眠实验室研究以及睡眠和梦的近期临床研究进行了简要的总结。我在全书中使用了大量源于本人梦日记的例子来解释我们新的梦理论（称为激活-整合理论）是如何从生理学角度来阐明梦的普遍特征，而这些特征以前总是被描述成心理动力因素。届时，梦的神秘面纱将被揭开，仅剩其内容袒露于世，理解起来无需任何复杂的解释。

本书主旨在于向读者展示过去50年里，一个科学的梦

理论是如何诞生和发展的。在这一过程中，本书除为读者提供独特机会去重新思索自己的梦理论外，还能让读者领略到现代睡眠科学的迷人发现。

目 录

图目 /VI

绪论 /VII

第一章 梦是什么? /01

第二章 梦的内容分析为何没能成为一门科学? /22

第三章 睡眠状态下大脑是如何激活的? /45

第四章 大脑做梦的细胞分子基础 /68

第五章 人为什么会做梦? 睡眠中的大脑激活有什么
功能? /90

第六章 与梦有关的疾病 /112

第七章 梦如谵妄: 睡眠与精神疾病 /123

第八章 梦的神经心理学新说 /135

第九章 梦、学习和记忆 /150

第十章 梦的意识 /167

第十一章 梦的解析 /182

结论 /195

图 目

图1 睡帽 /19

图2 人类的行为状态 /53

图3 快动眼睡眠期的视觉大脑 /77

图4 快动眼睡眠图解 /82

图5 人的一生中睡眠模式是如何转变 /98

图6 睡眠时长的变异 /100

图7 睡眠中的自发激活 /115

图8 抑郁患者的睡眠变化 /133

图9 来自正电子发射断层成像的数据 /139

图10 视觉分辨任务学习与睡眠 /157

图11 人脑构造图 /170

第一章

梦是什么？



梦从何而来？它为何如此神奇而又难以记忆？要真正科学地去研究梦，必须对梦有一个合理、确切的定义，通过这个定义，我们可以正确地界定梦并找到方法去衡量其各种特性。对大脑的研究使人们认识到，梦可能源于睡眠时大脑的激活，定义和衡量梦最科学有效的方法不是去关注梦的具体内容，而应着重于其形式特点，即抛开千奇百怪的情节差异，去探寻梦的感知、认知和情感特性。

从内容到形式，这一研究重心的彻底转变，正是科学家们称为“思维转换”（某种理论或模式的快速转变）的绝佳例子。研究方向转换到形式上以后，对梦这个司空见惯的现象，我们有了一种全新的视角。以前那些梦的研究者总是千篇一律地重复着同样一个问题：这个梦意味着什么？而我们现在要问的却是：做梦时大脑的活动与清醒时

有什么不同？这里并不是说梦的内容不重要，不能提供什么信息，甚至无法解析；相反，梦的许多方面都有着特殊的重要性，能提供丰富的信息，在心理学上也是可以解释的，但这都不过是与睡眠相关的大脑活动状态改变的简单反映而已，具体内容将在第三章详加讨论。

为了让读者对梦的形式和内容之间的差别有更加深刻的了解，我从多年来积累的成百上千个自己的梦的日志中随机挑选了一个作为例子。我引用了该日志的全文，以便读者能对其有一个全面的认识，同时方便读者将我的梦和你们自己的进行比较。不同的人梦见对象不尽相同，但我觉得其形式会大同小异。

时间：1987年5月10日

地点：去新奥尔良的飞机上（我正要去参加美国精神病协会年会上一个关于梦的辩论会）

内容：两天前，一个关于理查德·纽兰的梦

这是一个关于一场财产维护的噩梦。我有太多的财产要维护。理查德和他的一个朋友似乎在“帮助”我，但我对此表示怀疑，因为他俩既不称职又粗心大意。

这个梦有很多的片断，所有片断都围绕相同的情感主题：关于保护某些物品的焦虑情绪。

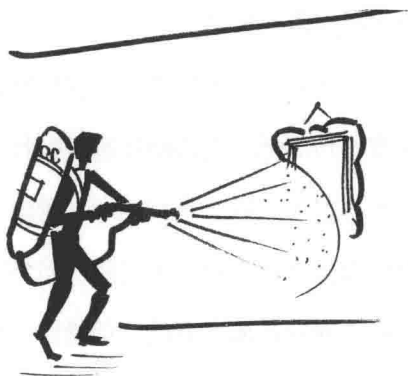
其中有一段是这样的：我们在丘陵起伏的乡村散步，目的不明，可能是去往后面提到的那个房子。

一晃我们就到了一个房子里面，这个房子看起来跟我自己的一点都不像，但在梦里却被认为是我的。理查德的朋友在往白色的墙壁上喷蓝色的漆（我家的房子根本没有白色的墙壁和蓝色的房间）。喷漆的像是那种用来给葡萄藤喷硫酸铜，或是用来灭蟑螂的罐状仪器。突然，油漆喷到了挂在墙上的画上。

我担心的事情终于发生了。我大声呼喊理查德，让他去制止他的朋友。

由于某种原因，他不得不上楼去关掉机器（尽管那个喷雾器看上去明明是便携式、完全自控的），而这又花了相当长的一段时间，与此同时，我的画继续被糟蹋。

然后，我跟理查德有一段很长的对话，尽管自始至终和我对话的都是理查德，但他的相貌却在不断变化：一会儿是侏儒模样的拿破仑·卡特，有着一张胖胖的被晒伤的脸；一会儿又戴着中式的苦力帽，面带着扭曲的笑容；一会儿又变



成《仲夏夜之梦》里那头小牛（该剧海报上并没有这头小牛！）……但是变来变去，就是不像理查德他本人。

在这个长梦中，我难以记起有其他面孔或是另外的任何活动。

这个梦清楚地勾勒了内容和形式之间的区别，在就此进行讨论之前，我先介绍一下该日志记录时的情形和该梦发生的时间。当时我正在去往新奥尔良的飞机上，准备参加一个盛大的、广受关注的关于梦的辩论会。我的许多日志都是在飞机上写的。我通常在梦出现后的次日早晨马上将其记录下来，可这次是过了两天才写，所以可能有些细节丢失了。但正如我后面将要展示的，剩下的这些部分已

经足以说明形式和内容的区别。

就内容而言，该梦是有关我对我的农场维护的担忧，该农场位于佛蒙特州北部，自1965年起即归我所有。理查德·纽兰的父亲马歇尔·纽兰是我隔壁农场的主人，长期以来与我有着复杂但融洽而和谐的关系。虽然我们在事情轻重缓急的把握方面存在诸多分歧，但最终还是成功地做到了和睦相处、友爱互助。

对我而言，该梦的意义是显而易见的：我为自己的财产感到焦虑，担心它所托非人，因为这些人对自己的房子都毫不在意。这一特点在心理学术语中被称为“情感显露”（或关联），由此来理解该梦，不难发现，它不过是关于“安排不善”这一主题的变异形式，而这一主题在我和我大多数朋友的梦境中都反复出现过。我认为不必要也没有理由把该梦与其他相关主题（如我妻子对佛蒙特州的另一个邻居感兴趣）联系起来，而视之为对这些事情焦虑反应的一种隐晦的象征性表达，具体原因我将在第二章详述。诚然，能注意到这一联系可能是适当而有用的，但它无助于理解该梦从何而来，其喜剧怪诞色彩由什么决定，它为何如此难以记忆。