

生活·时尚·健康

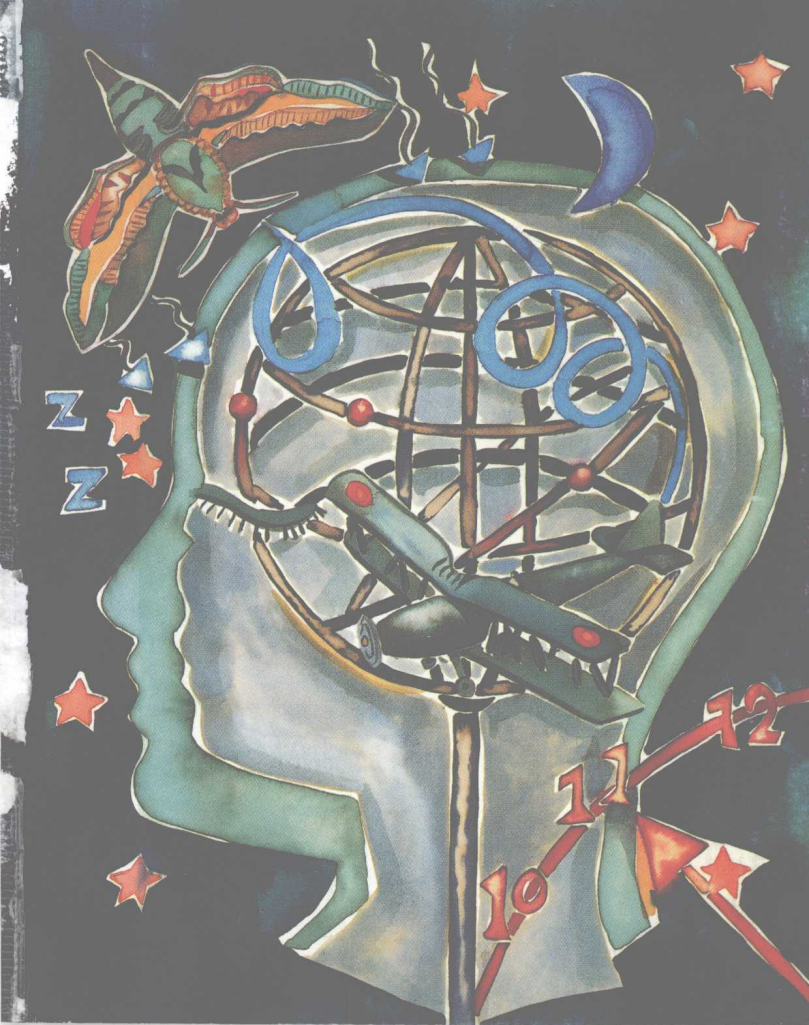
Secrets of Dreams

# 梦的奥秘

[英] 凯罗·纳思 著  
相晓燕 译



浙江摄影出版社



责任编辑：裘禾敏

责任校对：朱晓波

责任出版：寿小瑛

## 图书在版编目(CIP)数据

梦的奥秘 / (英) 纳思著；相晓燕译. — 杭州：浙江摄影出版社，2003.9

(生活·时尚·健康)

ISBN 7-80686-148-3

I. ①梦... II. ①纳... ②相... III. 梦—精神分析  
IV. B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第070451号

## 梦 的 奥 秘

原著：[英] 凯罗·纳思

翻译：相晓燕

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市武林路357号 邮编：310006)

经销：全国新华书店

印刷：德清县印刷厂

开本：889×1194 1

字数：100,000

印张：3.5

印数：1-5000

2003年9月第1版

2003年9月第1次印刷

ISBN 7-80686-148-3/B·1

定价：19.00元

(如有印、装质量问题，请寄本社出版室调换)

# 梦的奥秘

浙江摄影出版社

## 编者的话

这套“生活·时尚·健康”丛书包括《梦的奥秘》、《趣味数字学》、《色彩与健康》和《催眠疗法》，是我社从英国引进的休闲类文化读物。

作者大多是相关领域的资深研究者，或是长期的从业人员，他们从西方文化的视角介绍了有关梦、数字学、色彩与催眠术等方面的知识，可以开拓我们的视野。

丛书行文轻松、图文并茂、化繁为简。只是由于东西方文化的差异，书中的有些观点与现代科学尚有距离，还需读者自己去进一步辨别、揣摩和把握。

# 目录

|           |     |
|-----------|-----|
| 如何使用这本书   | 6   |
| 绪论        | 8   |
| 梦的内容      | 10  |
| 梦的历史      | 30  |
| 梦的种类      | 66  |
| 梦的机制      | 78  |
| 梦的主题      | 94  |
| 深入研究      | 182 |
| 推荐书目      | 218 |
| 梦与睡眠的研究机构 | 220 |







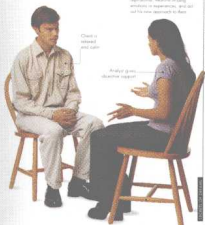
**Childhood memories:**  
A new technique that Adler pioneered to assess a client's lifestyle was the analysis of childhood memories and dreams.

## ADLER ON THE INDIVIDUAL

**IDEAS ON THE INDIVIDUAL** Adler believed that because individuals behave as unified wholes, their dreams are consistent with their thoughts, emotions, memories, and actions. Each element may have its own idiosyncrasy, but because the guiding principle is the same, dreams speak volumes about a person's psychological or emotional problems. Adler believed that childhood memories – whether real or imagined – signify the dreamer's key beliefs and emotions about himself and the world that he inhabits.



**Community care**  
Adler encouraged ideality in groups. Other group members played the roles of parents, friends, lovers, or siblings, while Adler offered objective encouragement and worked against. Simultaneously, the client understood how to bond for self while the other group members increased their own community feeling by acting and contributing to the development of another person.



**End-play**  
In the middle stages of therapy  
Lester would introduce roleplay.  
The client is encouraged to explore  
his identity, both actual and  
imagined, within a safe  
environment in supervision, and act  
out his new identity to them.

### 梦的机制

这一部分探讨近来用以解析梦的一些技巧，既可用于解析个体的，也可以解析群体的，从而帮助那些长期遭受恶梦侵袭的人们摆脱痛苦。



**Group therapy**  
Drawing lessons in groups allows other members of the group to share a complex problem for the learner.

Although Fritz Perls (see pages 56-57) was one of the first people to introduce the idea of dreamers interpreting their own dreams, he also encouraged clients to explore their dreams in groups. His reason behind this was that other members of the group could often illustrate a particular problem better than the dreamer. At the same time, however, he stated that the dream was the intellectual property of the dreamer and that he should not have any interpretation imposed upon him.

## Dream Work in Groups

Montague Ullman

Since the work of Peirce, the most significant contribution to the field of dream work in the community has been the research conducted by Montague Ullman, the founder in New York City in 1951 of one of the first sleep laboratories devoted to the study of dreams and telepathy. Ullman, a life fellow of the American Psychiatric Association, has remained steadfast in encouraging the development of dream sharing groups in the USA and Sweden. The Dream Group Forum, a Swedish association, is today devoted to training others in Ullman's methods

### A social awareness

Ullrich maintains that a dream is a social phenomenon, even more so when it is shared with a group. Dreams shared with others, Ullrich believes, can speak volumes about people's place in society and their adaptability to it. Sharing dreams can raise emotional, social, political, and cultural awareness in all of the participants.

but particularly in the dreamer. Using subtle questioning, other group members can lead the dreamer to greater self-analysis. It is not the job of the other workers to interpret the dreamer's dream messages, however, but to encourage him to examine each layer of the dream. By being offered insights in a nonconfrontational way, the dreamer can absorb difficult emotional issues and even use

**Cyberspace**  
In more recent years, dream work has been carried out in cyberspace. Jeremy Taylor, a United States University instructor and former president of the Association for the Study of Dreams, is one of the key dream researchers engaged in such work. One of the advantages of this form of dream work is that it can be conducted across time and geographical barriers. The anonymity of cyberspace also allows all of the participants to contribute to dream work unhindered by common resources.



**Winter Night**  
Juliette has always  
been anxious to  
please her parents,  
particularly in her  
choice of husband.

## WHAT'S GOING ON?

and her new boyfriend, Carl, are at her parents' house, where she is looking after the while they are on holiday. She and Carl have a lewdly need together, then is known to both, and finally go to bed. The foreplay is exquisite and she sees the best she has ever had, just as they both reach a peak, the door opens and in walk her parents. Juliette and Carl freeze, mortified to be caught making love, especially here. But Juliette's parents look to her both as if the situation were quite normal, and her mother potters around chatting, teasing, and flirting. Although Juliette and Carl are paralysed with embarrassment, her parents don't seem to notice anything odd.



**Winter Night**  
Juliette has always  
been anxious to  
please her parents,  
particularly in her  
choice of husband.

[illegible]

### 梦的意象

本书考察一些常见的梦的内容，介绍不同的分析者所做的不同解析。



# 绪论



甜蜜的梦

小女孩舒适、安稳地躺在温暖的被窝里睡着了，梦见自己骑着马变成了公主。

父 母亲经常遇到孩子不想睡觉的问题。他们总有一个很好的借口：“我还饿呢。”或者是“我要复习功课”，“时候还早！”可惜的是，我们中的大多数人好像记不得自己也是这样过来的。对于儿童来说，睡眠是浪费时间。

## 珍贵的记忆

当大脑和身体处于休息和放松状态时，梦带你进入无数个神

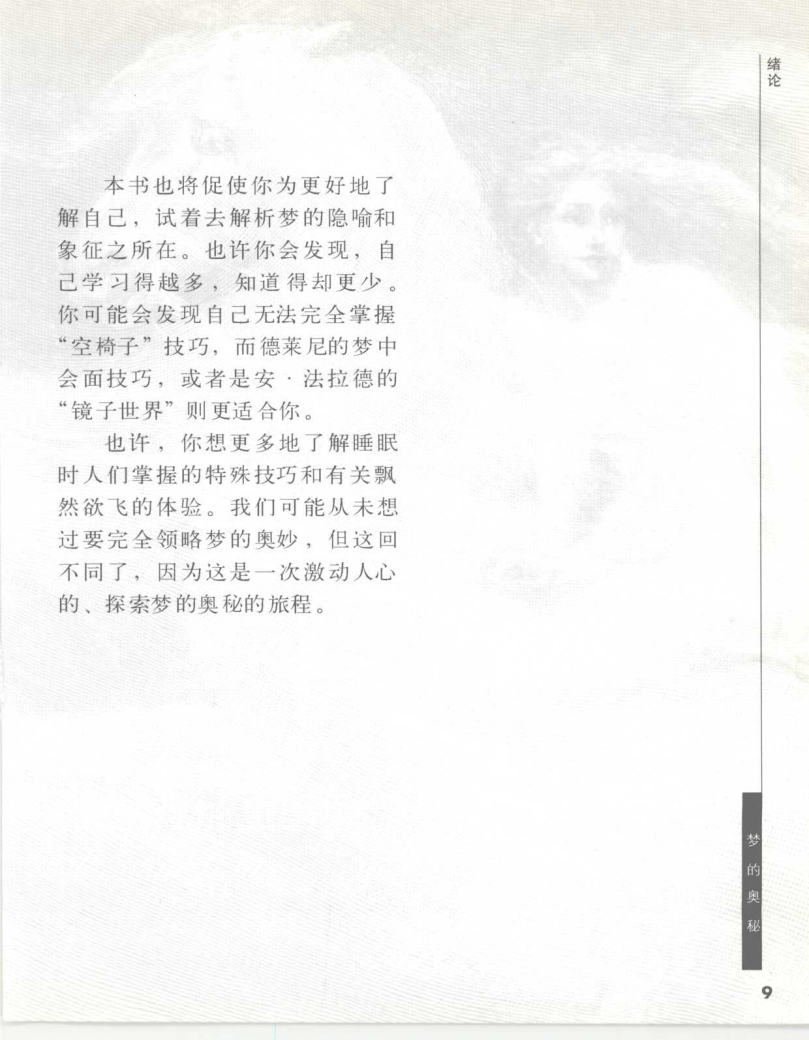
奇诡谲、美妙的幻境中去。你是梦里的主角，可以像鹰一样飞翔和俯冲，像鱼儿在水中戏耍。你可以越过房顶，傲视时空和万有引力。你可以是英雄，也可以是歹徒，或者两者都是。你可以弥补现实的，或是想像中的不足。

在梦中，你不必掩饰自己的信仰，因为在这个虚拟的宇宙中，那些不可能的、荒谬的事看起来是容易的、真实的、完全可信的。

长大成人后，你开始懂得，大脑不仅仅带你进行这些美妙的探险活动，还告诉你白天所丢失的、忽略的那些重要信息。

问题是通常这些信息通过一种图形密码，一种难解的密码传送。本书将探讨从早期至最近关于梦的研究的大量论述。

就其本身而言，所有理论都饶有兴趣，有的认为梦给人启迪，有的主张梦里可倾倒不必要的信息。这些论述有些看似准确合理，其他的则不然，但它们都将鼓励你深入探讨这一有趣的课题。



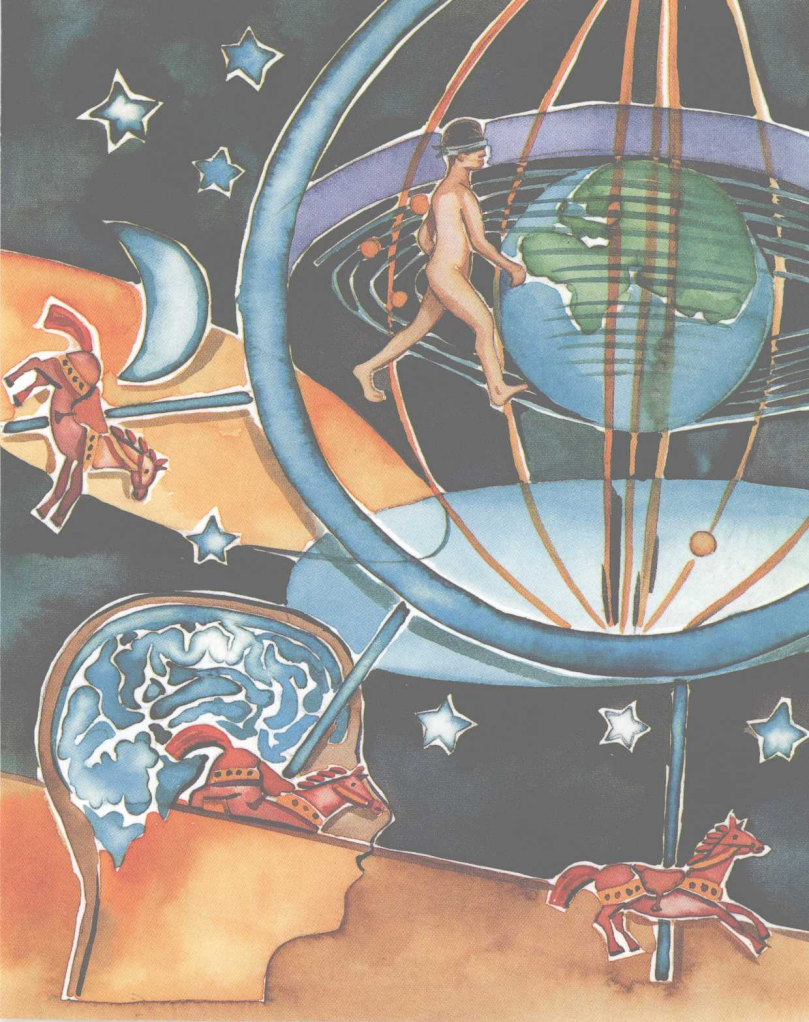
本书也将促使你为更好地了解自己，试着去解析梦的隐喻和象征之所在。也许你会发现，自己学习得越多，知道得却更少。你可能会发现自己无法完全掌握“空椅子”技巧，而德莱尼的梦中会面技巧，或者是安·法拉德的“镜子世界”则更适合你。

也许，你想更多地了解睡眠时人们掌握的特殊技巧和有关飘然欲飞的体验。我们可能从未想过要完全领略梦的奥妙，但这回不同了，因为这是一次激动人心的、探索梦的奥秘的旅程。

# 梦的内容

梦是什么？我们为什么要做梦？为什么有时做的是好梦，有时却是恶梦？为什么会重复做同样的梦？为什么有人做黑白的梦？为什么有人能够记起梦中的所见，而有的人则不能？我们做梦时，身体有什么样的反应？动物做梦吗？

我们想知道什么时候做梦，每个梦持续多久。我们也想知道常常梦见什么。然而，尽管已有无数的科学家在推测和实验，但在梦的成因和构成上还依然无法取得一致的看法。



# 梦是什么？



记录时间

人体生理依照白天与黑夜的  
交替变化调整自己。

**梦**是什么，这个问题千百年来一直困扰着研究者和作家。

我们在梦中所经历的都是独特的个人体验，是由我们的阅历、情感、观察形成的。据目前所知，梦是把人们的经验或记忆提炼成一个或多个意象符号，这对于做梦者本人来说是完全可信和可理解的。只有醒来后，我们才会想方设法去解释这些意象符号中所蕴含的信息。

## 生物周期律

人体内部有一个生物钟，和地球同步环绕太阳运行，也和白天、黑夜同步交替。生物钟，即生物周期律，在白天处于巅峰，晚上则减慢。人体的血压、新陈代谢、消化与激素分泌，就根据生物钟进行。任何影响生物周期律的东西同时也不可避免地影响到睡眠。

## 睡眠有助于健康

毫无疑问，睡眠有益于身体。在睡眠时，人体能分泌出一种生长激素，它不仅能促使人体生长，而且有利于人体组织的修复和再生。那些睡眠不好的人大多有严重的情绪波动。

科学研究表明，人类需要做梦，正如不能缺少睡眠一样。

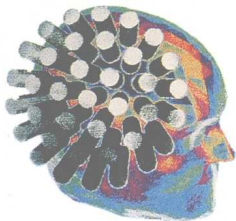
在一个有控实验中，一群自愿测试者一做梦就被叫醒。第一天，他们很难把注意力集中在工作上。第二天，他们已记不起学了些什么。到第三天和第四天，

他们渐渐变得情绪化和急躁易怒起来。有人抱怨说自己很不舒服，有人则开始产生幻觉。他们整个晚上都在做梦，而且做的梦比平时多得多。

对于精神压力大或者沮丧的人来说，情况也大抵类似。许多医学研究表明，离婚女人无论颓丧与否，更需要那种快速眼球运动的睡眠。也许这种额外的时间有助于那些处在压力中的女人更快地适应新环境。

#### 小知识

如果有疑难问题，你想过把它留到第二天解决吗？那些第二天早晨必须要处理棘手问题的人，在前一天晚上就需要更多的快速眼动睡眠。



### 睡眠探秘

快速眼动睡眠时，可通过脑电图记录类似于人们在聚精会神时传导的大脑信号。

## 为做梦而睡觉？

人的大脑会产生两种化学物质——血清素和去甲肾上腺素，它们有助于把神经刺激传导给大脑。值得注意的是，在睡眠尤其是快速眼动睡眠时，这两种物质会减少。表明这时人体传导外界信号的能力下降，正因为如此，大脑才有休息与提神的机会。

### 睡眠的几个阶段

在整个夜间，每隔 60 ~ 90 分钟，就会定期出现睡眠的四个阶段。当进入快速眼动睡眠状态时，睡眠就会进入另一个完整的周期。



**第一阶段：**  
睡眠的特点是眼珠慢慢转动，大约持续 1 ~ 10 分钟。



**第二阶段：**  
睡眠里出现小于 2 赫兹的低脑电波，并被一阵阵每隔 0.5 ~ 2 秒的脑电波活动打断。



**第三阶段：**  
低脑电波不断增多，占去睡眠周期的 20% ~ 50%。

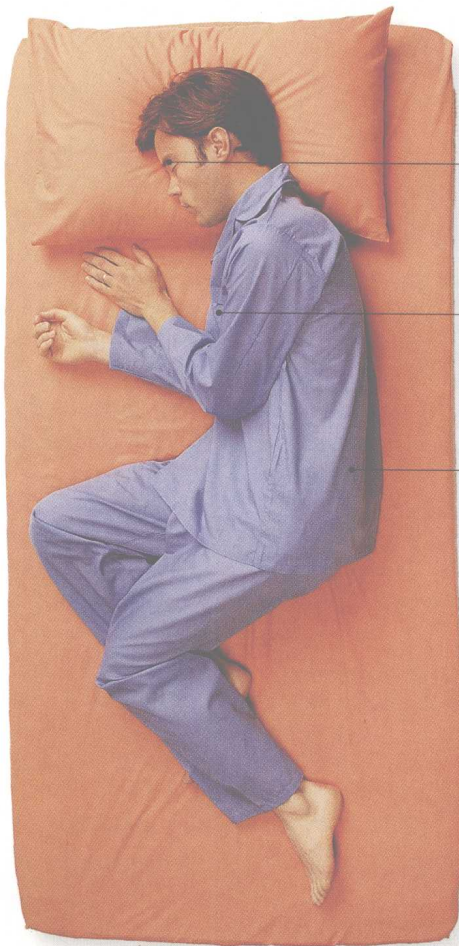


**第四阶段：**  
在这一阶段，低脑电波占主导地位，渐渐地回到快速眼动睡眠。



**快速眼动睡眠：**  
大脑温度升高，供氧充足，心率有起伏，呼吸不均匀。





在快速眼动睡眠阶段，眼皮合上以后，有明显的快速眼球运动。

心率有起伏，呼吸不均匀。

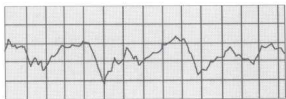
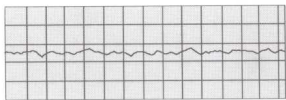
在快速眼动睡眠阶段，人体很少翻动。

### 梦的辩论

关于血清素对睡眠的作用有一场饶有兴趣的辩论。有人认为血清素能抑制幻觉的产生，因此，睡眠时减少这种物质，就会增加做梦的机会。这种看法也许有一定的道理。



# 睡眠的节律



脑电波

上图是人醒着时的脑电波。下图是同一个人快速眼动睡眠阶段的脑电波。

无论你是嗜睡者，还是轻度睡眠者，甚至是失眠者，有研究表明，一旦进入梦乡，你的睡眠就会按固定的模式进行。

科学家根据脑电波和生理活动来测量，结果表明，每个人都会经历睡眠的四个阶段。

在睡眠的前10分钟，你可以在日暮时翱翔，无论是有意识的，还是无意识的。渐渐地，在第一个小时中，你会飘得越来越沉，穿过睡眠的每个阶段，直到进入第四阶段。在这一阶段，你处在

最放松、一整晚最深的睡眠中。你的心跳和呼吸缓慢而有规则，血压和体温降低了，活动几乎没有了，脑电波减少了。

入睡45分钟后，你重新依次经过每个阶段，再次回到第一阶段时，身体往往要改变姿势，脉搏跳动加速，呼吸加快，血压升高。睡眠变浅，脑电波趋于苏醒，然而你现在常会比第四阶段更难醒来。

## 反常的睡眠

这种再次进入第一阶段的睡眠有时称为“反常的睡眠”，因为它在某种程度上不合逻辑。在人们熟悉的“快速眼动睡眠”阶段，入睡者的眼睛可以忽上忽下、忽左忽右地快速转动。梦正是在快速眼动睡眠期间发生的，尽管非快速眼球运动时人也做梦。

第一次快速眼动睡眠通常持续5~10分钟，但很多人反映在这段时间内被叫醒，大多说自己刚刚做好梦。