



Get a

Grip on

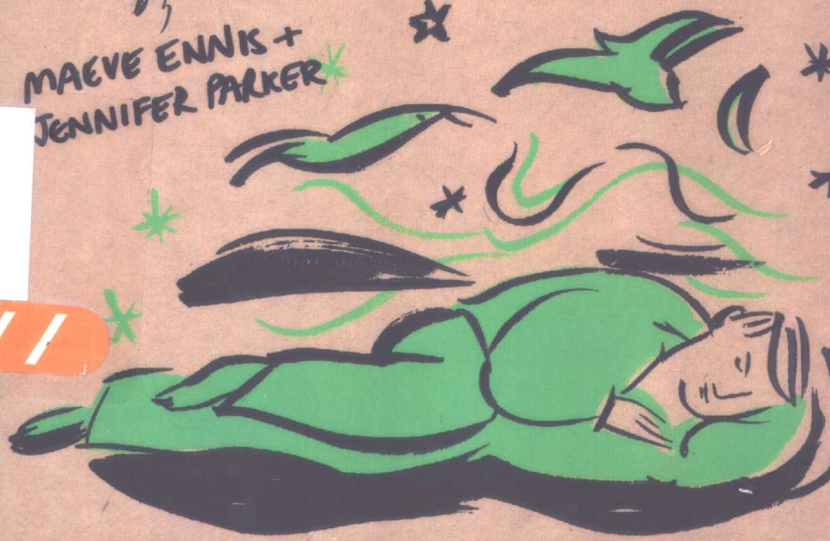
梦



DREAMS

梅美·恩尼斯、
珍妮弗·帕克

MAEVE ENNIS +
JENNIFER PARKER



Get a grip on

DREAMS

梦



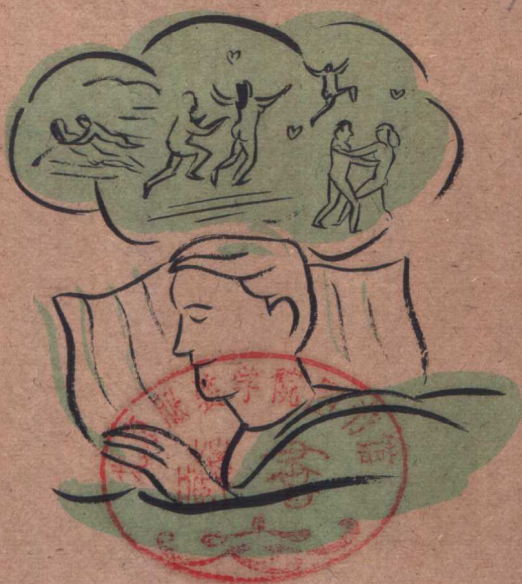
Q 111-49
1/3

Get a Grip on

DREAMS

梦

RA58/05



梅芙·恩尼斯、珍妮弗·帕克 著 李长山 译

北京服装学院图书馆



00205140

生活·讀書·新知 三联书店

图书在版编目(CIP)数据

梦/(英)梅芙·恩尼斯,珍妮弗·帕克著;李长山译.-北京:生活·读书·新知三联书店,2003.1

[把握关键(Get a Grip on)]

ISBN 7-108-01772-5

I. 梦… II. ①恩… ②帕… ③李… III. 梦-精神分析-通俗读物
IV. B845.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068466 号

本书原由 THE IVY PRESS 以书名 Get a Grip on Dreams 出版英文本,三联书店(香港)有限公司以书名《Get a Grip on 梦》出版中文繁体字本,现经由 THE IVY PRESS 与三联书店(香港)有限公司授权生活·读书·新知三联书店在中国内地出版本书的中文简体字本。

Get a Grip on Dreams Copyright The Ivy Press Limited 1999

This translation of Get a Grip on Dreams originally published in English 1999 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited and JOINT PUBLISHING (HONG KONG) COMPANY LIMITED.

丛书策划 张志军
责任编辑 张志军
封面设计 朱桂芳
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 德清印刷厂
版 次 2003 年 1 月北京第 1 版
2003 年 1 月第 1 次印刷
开 本 889×1194 毫米 1/32 192 面
印 张 6
印 数 00,001-10,000 册
定 价 32.00 元

目录

第一章
睡眠，间或做梦
6

第二章
对梦的兴趣
28

第三章
做清醒梦
48

第四章
创造性的梦
56

第五章
释梦之路
66

第六章
梦的主题
94

索引 190

第一章

睡眠，间或做梦

★ 要写梦就不能不写睡眠。我们无法把二者分开。古典时代，人们认为，大家睡眠是为了做梦，为了从神或魔那里得到启示。这些启示有一个重要目的，通常是预测未来。而今，我们依然想了解梦有什么意义，而且像古人一样，也会觉得梦不仅是大脑“走神”时的胡思乱想，它还使我们对我们自己和我们的生活有所了解。

滴答
滴答

我们也有自己的生物钟

我们需要睡眠吗？

★ 我们一生约有30%的时间在睡眠中度过，睡眠时间中又有25%左右的时间在做梦。这也就是说，常人一生有20~25年在



睡眠有助于修复身体

关键词

昼夜节律 (circadian rhythm) :

一座生物钟，白天达到峰值，夜间放慢。我们许多的身体功能——体温、血压、新陈代谢、消化、激素分泌和睡眠，随着这股潮汐起伏涨落。要使这座生物钟在时间上一致，这就离不开我们周围环境的暗示，尤其是每日光明与黑暗的循环交替。凡扰乱这种时间一致性的东西，都会妨碍我们的睡眠。

睡眠，5~7年在做梦。这在有些人看来可能像在浪费时间，可我们似乎需要睡眠，而且是每隔一定时间就需要睡眠。

今晚上睡4个小时，明晚上睡15个小时，对身体同样也没有什么好处，可是我们年轻时很少有人相信这一点。身体依照一个通称昼夜节律的24小时时钟工作。昼夜节律

依据的是地球围绕太阳运行的公转及随之而来的光明与黑暗的时间。普遍认为，轮班工人夜班所做的工作不如白班所做的好，确实如此。要求体力投入多的工作，夜间做的生产效率要比白天做的生产效率低20%左右。

我们需要做梦吗？

★ 我们似乎需要睡眠，也同样需要做梦。人们每次一开始做梦就把他们唤醒的话，就有可能阻止他们做梦。不过，除非根本不让他们睡眠，否则要他们不做梦就会越来越困难。人们若被有选择地剥夺了睡眠，一旦得到睡眠许可，就更容易进入与做梦有关的快速眼动睡眠（REM sleep）。这称作“快速眼动回弹”（REM rebound）。一般说来，我们会尽力补回所失去的快速眼动时间。

工作不达标？



夜班生产效率差

睡眠的作用

为解释睡眠的作用，已经提出了不少理论。我们在无梦睡眠中分泌生长激素，它们负责组织修复和更新，也负责生长，所以，最可信的理论是：睡眠发挥了修复和再生作用。

致死睡眠

古希腊人认为，灵魂在睡眠时出游。如果灵魂还没有返回就把睡眠者唤醒，睡眠者就会死去或发病。

非常疲惫的
守门员

睡眠和做梦并不简单

★ 睡眠不会只因为白天活动需要就出现。虽然时间一长，要保持清醒，我们可能需要某种帮助，但不管身体条件如何，我们在某种程度上都可以选择，或睡或不睡。

身体疲劳不一定
就能成眠

关键词

自主神经系统
(autonomic nervous system) :

神经系统中出入内脏，调节呼吸、心率、消化等过程的部分。它也在情绪方面发挥作用，在情绪激动时加速心跳，引起出汗。一般说来，它维护了那些维持我们生命并保护我们身体资源的机能。

我们不是无意识的

★ 睡眠不是无意识的，因为我们记得我们所做的梦。而且睡眠也并非没有身体活动；人们在睡眠时翻来覆去，甚至行走和说话。睡眠也未必不能控制，因为有些人就可以计划何时醒来。不过，这些都因人而异。



大脑即使在我们睡眠时
也仍在活动

★ 我们睡着时，身体和大脑对外界并非全无知觉。我们不是无意识的。身体仍然继续活动，因为自主神经系统在活动，它控

制着心、肺、消化、细胞修复与置换等系统，也控制着所有其他维持我们生命与健康所必需的系统。大脑也在某种程度上继续活动；闹钟响时，大脑就会意识到并作出反应，把你从睡眠中拖出来，有时无疑是很不情愿地把你拖出来。同样，做母亲的，不管睡得多沉，几乎总能听到婴儿的哭声。我们即使睡着了，也能意识到周围正在发生的事情。通常，我们还把那闹钟声音结合入梦中，它在梦中可能就成了消防车的鸣笛或拳击赛台上一个回合结束的哨声。

健康警告

我们可能有过在梦中为健康问题忧虑担心的体验，甚至可能梦到我们得了重病或要得重病了。也许，做梦时，大脑是要告诉我们照着那些清醒意识不会接受的信息行动。如，烟鬼梦见自己胸部或肺有问题。也许不健康的食品会发出健康警告：“听听你梦中的声音吧！”



人能多长时间不睡？

1973年，作为科学项目的一部分，17岁的兰迪·加德纳(Randy Gardener)要打破长时间不睡的世界纪录。他保持268个小时，即超过11天半不睡。然后他只睡了15个小时，就又恢复了正常。

我们睡着时情况如何？

★ 过去都认为睡眠是一种统一状态，大脑由清醒转入睡眠，大脑活动也不再有什么变化。

睡眠研究

20世纪50年代，德门特、阿谢仁斯基和克莱特曼所进行的一系列别出心裁的实验，改变了我们对睡眠的看法。他们用一台脑电图仪，把电极系在头皮上以记录脑波，系在双眼附近以记录眼动，系在下巴上以记录肌肉紧张和张力，从而向我们揭示：从生理角度来看，快速眼动睡眠只是睡眠的一个独特阶段，而且在这一阶段，被唤醒的人中有80—90%报告说有梦，而在其他阶段给唤醒的人却只有10%报告说有梦。

脑电图迹线
深入揭示了
睡眠类型



大脑扫描

★ 20世纪50年代，美国三位科学家威廉·德门特 (William Dement)、尤金·阿谢仁斯基 (Eugene Aserinsky) 和纳撒尼尔·克莱特曼 (Nathaniel Kleitman) 发现，脑电图所测得的大脑活动表明情况不是这样。他们发现，睡眠有5个不同阶段，即第1~4个阶段再加上快速眼动阶段或快速眼动睡眠，而且这5个阶段每90分钟循环一次，一夜循环4或5次。

★ 观察表明，一般说来，夜晚人在休息但仍清醒时，脑电图测出了一种稳定的脑波模式。这种波称作α节律 (alpha rhythm)。α节律会很快消失，接着出现了第1阶段睡眠的迹象。大约15分钟后，睡眠

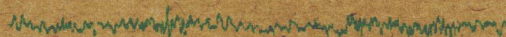
者进入了第2阶段，再过15分钟左右又出现了稍长一点的 δ 波 (delta waves)，意味着进入了第3阶段。渐渐地，在接下来的15分钟里， δ 波占居主导地位，然后进入第4阶段，即最沉睡眠。然后，睡眠者又周而复始，重新经历上述不同阶段。

睡眠各阶段典型的脑电图记录

昏昏欲睡：8~12赫兹— α 波



第1阶段：3~7赫兹— θ 波



第2阶段：12~14赫兹—睡眠纺锤波和K情结



第3阶段：1/2~2赫兹— δ 波 > 75毫伏



★ 睡眠开始后约90分钟，脑电图陡变。睡眠者看起来就要醒来，双眼在眼皮底下快速移动，肌紧张性消失，心搏不规则。这就是快速眼动睡眠，也称反常睡眠 (paradoxical sleep)，因为脑电图模式看起来很像清醒而头脑活跃的人。

关键词

脑电图 (electroencephalogram) :

把电极附在头皮上以测量脑波所做的记录，简称EEG。

快速眼动 (rapid eye movement) :

简称为REM。在此睡眠阶段可以看到眼睛在眼皮底下移动，仿佛睡眠者正在观察梦中的行动。

可我没睡着……



如果在睡眠早期阶段被唤醒，你就意识不到自己已经睡着了



什么是快速 眼动睡眠？

什么是快速眼动睡眠？

★ 快速眼动睡眠有时也称作有梦睡眠；可有梦睡眠是个不正确的命名，因为我们在睡眠的其他阶段也做梦。不过，此时却是我们做梦最活跃的时候，而且我们还能极其清楚地记得在快速眼动睡眠时所做的梦。它也是我们梦做得极其古怪的睡眠阶段。人们若在其他睡眠阶段给唤醒，有时会报告说做了梦，但这些梦一般都很平常，更像白日梦。



快速眼动睡眠是最有趣的阶段



快速眼动睡眠非常平和宁静

周期

周期要经过第1~4阶段，然后是快速眼动睡眠，通常一夜重复5次左右。第4阶段的睡眠多在初入夜时完成，快速眼动睡眠多在凌晨时完成。每个周期通常都要经历全部5个阶段。

安如磐石

★ 在睡眠周期中，快速眼动睡眠与其他阶段睡眠的巨大区别之一就是身体活动的变化。我们进入有梦的快速眼动睡眠时不会辗转反侧；事实上，我们近乎瘫痪，没有丝毫的肌肉紧张。然而这不是一件坏事：请想一想，如果我们能把所梦的都付诸行动，会有多危险。虽然在快速眼动睡眠期间，大脑向肌肉发出了活动信息，可这些信息却在脊髓层次受到了抑制。

入睡

★ 我们不是由清醒逐渐进入睡眠的。睡眠的开始其实是非常突然的。只是回想起来才把它看作是逐渐进行的。当然，睡眠将临时，我们会越来越困，越来越平静，可清醒与睡眠却界限分明。

★ 德门特报告了自己所做的一项研究，他用胶布把一个志愿者的眼睛固定住，不让它们合上（他向我们保证这没有什么不舒服）。然后在距志愿者面部约6英寸处放一



个闪光灯，要他每看到一次明亮的闪光就按一下开关。他多次按动开关，然后突然停止，人就睡着了。开关停按与他被记录的第1阶段睡眠的脑电图变化是一致的。



心脏病发作在快速眼动睡眠期间更常见

快速眼动的区别

其他区别也很明显。在快速眼动睡眠中，胃酸分泌增多，心脏病发作也更常见。而且只有在快速眼动睡眠中男人才出现勃起。因此男人往往在凌晨时出现勃起；他们已经从快速眼动睡眠中醒来。勃起与做梦无关，而是一种非自主反应。



亨利，你进入快速眼动睡眠了吗？

做梦的动物

★ 几乎所有的动物都有快速眼动睡眠。你如果观察猫或狗的睡眠，就会注意到有些时候它们的肌肉在抽动；如果仔细观察，还会看到它们的眼睛在眼皮底下左右来回移动。看起来，它们像在做梦。



动物像人一样也做梦

关键词

**自体调节系统
(homeostatic
system) :**

一个维持均衡体温等最佳有机功能水平的调节系统。

那有什么关系？

★ 动物为什么做梦？动物做梦时就不能寻找食物。它易受到天敌的伤害，不能保护自己的幼仔或领地，也无法生育繁殖。不过大约1.3亿年来，尽管经过了许多进化演变，多数物种仍然保留着快速眼动睡眠。

★ 非快速眼动睡眠形成于大约1.85亿年前，当时温血哺乳动物已从冷血爬行动物中进化出来。直到那时，早期哺乳动物，即单孔目动物 (monotremes)，都是通过产卵繁殖的，这与它们的爬行动物祖先一模一样。然后，当哺乳动物开始生仔而不产卵时，即大约5000万年后，快速眼动睡眠登上了进化的舞台。



哺乳动物开始产仔时，快速眼动睡眠也就开始了



新陈代谢

★ 温血动物和冷血动物的新陈代谢要求不同。白天，冷血爬行动物在阳光下有现成的能源，可夜晚就没有这种现成的能源了，因此它们就容易遭到攻击。但是温血哺乳动物却有一个维持恒常体温的自体调节系统。为了维持恒常体温，温血哺乳动物必须从食物中寻求能量，以保持新陈代谢平衡。保存能量的一个有效办法就是长期睡眠。

★ 可这与做梦有什么关系呢？不错，活产幼仔很脆弱。它们在能够独自生存之前必须飞速成长和学习。大脑也需要高度发育，尤其是在最初几周内。一般认为，快速眼动睡眠在婴儿大脑发育中起着重要作用，对动物来说可能也是一样。



动物可能在梦中培养技能

脑波

人们发现，动物从事必要的生存活动时，如侦察环境、追踪猎物或杀死猎物时，它们的脑波记录显示出了一种不同类型的脑波，称作θ节律。这一节律来自大脑中称作海马的部分，已知它与长期记忆的形成有关。做梦时也出现θ节律。动物梦到狩猎和追逐时也会出现θ节律，要不然它们睡眠时为什么不到处乱跑呢？动物和人在快速眼动睡眠中做梦时，就彻底消除了肌紧张性，实际上就等于瘫痪。但是法国一位叫米夏埃尔·茹韦(Michael Jouvet)的科学家却找到了一种方法，可以在猫身上消除这种瘫痪。猫还在梦中就站了起来，似乎在追逐一只梦中之鸟，抓住了那只鸟，并吃了起来。这只猫正在把自己的梦付诸行动。



记忆

* 茹韦在仔细观察梦中的 θ 节律之时，美国人乔纳森·温森 (Jonathon Winson) 同时也发现 θ 节律与记忆有关，记忆储存位于海马中。

都与海马有关



海马储存短期记忆



θ 节律

* 乔纳森·温森断言， θ 节律反映了一个将白昼所搜集的生存所必需的 (essential for survival) 信息、在快速眼动睡眠时再加以处理而存入记忆的过程。梦可能是动物根据现有经验来更新生存战略的一种方式。这是在动物睡眠时，即它的大脑不受外界干扰时完成的。动物在做梦时其实是在排练生存行为。

记忆丧失

* 海马与短期记忆有直接关系。研究表明，短期记忆真正进入长期储存，约需要3年时间。谁也无法确切知道记忆是如何从一种储存进入另一种储存的，但许多人相信这

与做梦有关。

没有短期记忆



海马受损造成短期记忆丧失