

心理分析专家特别推荐

超感官 境 梦

崔怡青 / 编著

带你走入另一个生活世界，让你发现另一个自我，
掌握梦境，就是掌握你的人生。

中国盲文出版社

睡梦中我们活在另一个世界

超感官梦境

崔怡青 编著

中国盲文出版社

超感官梦境

编者:崔怡青

出版发行:中国盲文出版社

社址:北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码:100072

电话:(010)83895214 83895215

印刷:铁道部十六局印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

字数:270千字

印张:13.5

印数:1-5000册

次:1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

号:ISBN 7-5002-1234-8/C·2

定价:24.80元

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前 言

睡梦中我们活在另一个世界

不同的梦伴随我们走过不同的人生

你曾经做过恶梦吧！

蒙面男子拿着刀，朝你快速追来；如果被追到，就会被杀，可以说必死无疑。你怎么也逃不掉，然而就在刀子要刺进的一刹那，你醒了……醒过来之后，心还怦怦地跳，惊魂未定。可在这个节骨眼儿醒来的人，还算十分幸运的。有的人被那男子追到，手臂被反扭过去，一刀刺下，血一滴滴地滴到地面，梦还不结束，还持续着……等到自己被杀死了，才惊醒过来。目睹杀人现场，而且是自己被杀，一时间，心情当然恶劣到极点。

但是，死了的自己醒了过来，发觉自己还活着，生死的局面突然反转过来，回想梦中的情景，不禁对还活着的自己松了一口气，庆幸还好只是做梦！

无论如何这都是个恐怖的梦，恐怖得没有人想做。但是

人们做的大部分梦都是这种“被追赶的梦”。

手上正拿着这本书的人或许会担心：做这种被追、被杀的梦，是不是表示自己很奇怪、很异常或者会有什么不好的事情发生。其实做这种梦是十分普通的事。

我们常常说“好像在做梦一样”，这里的梦指的是很罗曼蒂克、很成功的好梦。但实际上，人们平常所做的梦里面，恐怖的梦、困扰的梦、心情不好的梦、不可思议的梦都比幸福的梦来得多，而且那些恶梦留下的印象也比较持久。

有个电视节目曾分析过一位年轻演员的梦。这个演员在叙述梦境时，印象最深的部分，就是他一直在被追赶。讲到一半，有人提议说：“不要再说这种被追赶的梦了。”可见被追赶的梦十分普遍，普遍到有人不想再听了。

人一旦做了恐怖的梦，也许会担心这是不是什么坏事的前兆。请放心，在梦中被杀，这绝不是预知的梦。恐怖的梦并非凶梦。被杀的梦对成长来说，是很重要的梦，甚至说是好梦。恐怖的梦怎么会是重要的梦？事实上，被追赶的梦和心灵的成长之间有很密切的关系。在梦里面，那个在追赶你、要杀了你的人，其实是另一个你。这样说也许使你感到很奇怪，正确一点的说法是，那是你的另一个心灵。

我们非常了解自己是怎样的一个人，有怎样的心。自己虽然很优秀，但有时候也会有点胆怯，某些时候还会有一点因为俗望不张而产生的懦弱。自己以为十分了解自己，但其实那只是一小部分的自己而已！

所谓发现现在的自己，也只是意识当中的自己而已，这在心理学上称为自我。当然，现今心理的中心是自我，但是在心理学上，我们所要探测的心灵，比现在这层自我要更加

深刻。

画一个三角形在斜线上标出 1、2、3，然后确定这个三角图形的上层是“意识”，是指此刻思考着的心，称为“前意识”即指如果加以思考的话，所思考出的自己。到此为止，是平常我们自己的心灵能够感受到的部分。但是，在此之下，有数十倍、数百倍的空间存在，那是无意识的心灵。

无意识的心灵无论如何去思考、如何去想像，仍旧是不容易意识到的。因为意识不到，就容易以为没有，即所谓无意识，这是不对的。它是存在的，但对自我来说，它并不合适，所以被压抑着。

它被压抑在内心深处，并且被封闭起来，所以平常人们无法发现它。它存在的证据是，当压抑的力量薄弱时，这个无意识的心灵就会来到有意识的世界。夜里睡觉时，自我压抑力量较弱，无意识的心灵便容易浮上意识层面。这正表现在梦里，所以梦是平常自己压抑着的你的另一面。

平常优雅乖巧的女孩子，有时候也会生气，想要发脾气，但是如果真的在公司或学校这么做的话，以前给人家的温和文雅的印象，就消失殆尽了。既然不能发泄，就只好压抑着。这时候想要发泄的想法，就会在梦里爆发出来，像变身的狼一样，疯狂的攻击……这种梦是在发泄平日的愤怒。像这样，解除日常的不满，正是梦的功能之一。

梦甚至有更大的功能和意义，即意味着人的不断成长和再生。这是同为自己的另一个人（心）的典型表现，前面说追赶你的人是另一个自己，就是这个意思。梦中的追杀，就是另一个自己要杀现实中的自己。总而言之，就是对目前的自己不满意，要自己脱胎换骨。梦里被杀是很恐怖的；死而

复生，意味着新自我的诞生。年轻人需要成长，有必要追寻新的自我。所以，年轻人比较容易做被杀和死亡的梦，这种梦有再生的意义。

如果你的梦是女性被男性追逐，就永远不要逃避男性关系，正面面对他，这是另一个自我成长的关键。逃避是无法解决问题的，会徒然使自己不能成为成熟的人，这是忠告。

有些女性好几次梦到被不认识的男性追赶，从梦里醒来，已精疲力尽，厌烦极了，可能会害怕回到床上去睡。做这样的梦，正显示出另一个自我相当着急。虽然现实中的自己并没有发觉，但处于无意识世界的自己，却判断现在的自己非改变不可了。

睡觉前可以想一想，如果这次梦中又被追赶，是不是不要逃避了，可以停下来看一看，如果这个人还不错，说不定可以从敌人变成朋友。不可思议的是，不会再做被追赶的梦了，而且梦的情境也变了。

当然不只是在梦里有所改变，在现实生活中，面对男性，也要改变以往的态度才行。在梦里能正面地应对，在现实中应也可以顺利地应对。梦和现实相互促进，使我们不断成长，这是梦最大的功用。

这样思考就可以认识到梦的重要性。如果认为梦没什么大不了的话，就错过了一个自我成长的机会。所以，一定要好好地面对梦，只是觉得梦很恐怖、很可怕，是无法了解自己的另一面的，也无法自我成长。

当你为了多了解一些梦的知识而去翻一些分析梦的书时，你也许会发现：有的艰涩难懂、又缺乏让人相信的理由；有的连古代的神话都出笼了，而且充满“之、乎、者、

也”，很难一目了然；有的满篇批判文字，根本不知意在何处，真让人有点莫名其妙。

因此，有这样一本能让人轻松地了解梦的知识的书，是很必要的。书中既有梦的情境，又有心理分析；既阐明梦的生理暗示和象征意义，又绝不是占卦；既内容丰富、知识性强，又生动有趣、不乏味。

心理分析有助于帮助自我成长，透过梦让自己拥有更丰富、更深刻的内心世界，梦中的自己和现实中的自己共同努力，使自己迈向更高点。解梦决不单是“猜梦”而已！

谈自我成长，或许有些故弄玄虚，但是了解自己内在的可能性及多面性，跟至今还不很了解的自己交往，会使人生多出二十倍、三十倍的快乐！

无意识的愿望被掩饰起来， 为的是让意识能够接受它们

从古代开始，人类就对梦的起因以及产生过程发生过疑问。那时对于梦的解释具有魔术和宗教的意味，这在巴比伦文化、《圣经》和古希腊文化中，都能找到证据。由于文化背景的差异，各民族对梦的看法也不相同：因纽特人相信，在睡眠时人的灵魂离开躯体到一个梦幻世界中去；圭亚那的马库齐印第安部族相信，梦与现实一样真实；易洛魁印第安人认为，醒后必须尽快重演梦中的事件。梦可预卜是一种古老且流传甚广的信仰：从埃及十二王朝切斯特·贝蒂的纸草文书到《伊利亚特》、《旧约》均有梦具有预卜和启示功能的记载，而释梦常常是僧侣、长者或巫医的专职；在中国，相

传黄帝轩辕氏曾著有《占梦经》11卷，《周礼·春官》中有关于专司占梦之事的官的记载。在古希腊，对梦的探讨甚至变成了哲学研究课题。柏拉图作为古希腊最伟大的哲学家之一，曾论述过梦和无意识（尽管他没有使用这个词汇）；亚里士多德曾写过一篇较短的论文，称梦是“在睡眠中出现的一种形象”，认为梦是从客观外界事物得来的感觉印象在体内的滞留和盘桓，但常因与障碍冲突而组合得支离破碎。19世纪中期，法国医师埃·莫里研究了3000多例梦的叙述后，断定梦是由外界刺激所引起。

如果说，拉丁诗人奥拉齐奥认为有预兆的梦是在后半夜做的话，那么，对于生活在2世纪的古希腊作家阿尔特米多卢斯^①来说，解释梦成了一种职业，成了一种与民间解释很不相同的自然科学。同样，阿拉伯人对梦的信息也很重视，即使在今天，当他们想做出具有启示意义的梦时，他们仍要去清真寺附近睡觉。

直至本世纪初的1900年，由于出版了精神分析创始人西格蒙德·弗洛伊德（1856年—1939年）的著作——《梦的解析》，才使人们能够从真正科学的意义上来谈论梦。在弗洛伊德之前，一场梦局限在表面意义上的解释，就像看一场电影一样。而弗洛伊德则把梦看成是一种对无意识愿望的满足；这个无意识被掩饰起来，为的是让它变得能够被意识所接受。因此，它表现出来的并非一种真实的内容，而是具有潜隐意义的内容，这潜隐的内容可以通过分析研究来发现。梦的潜隐内容与一个人的压抑情绪相符，因为它与不可接受

^① 最著名的释梦书《评梦》的作者

的愿望（特别是性方面的）有关联。

弗洛伊德的学生和合作伙伴荣格（1875 年—1961 年）提出了不同的理论，从此诞生了无意识分析心理学或心理学。对荣格来说，与个人的无意识并存的还有一种集体无意识，它是由属于整个人类的概念组成的。因此，梦不仅仅是人与人之间冲突的反映，而且还是集体无意识的表现。1930 年左右，由于脑电图的普及，人们开始了对梦神经生理学基础研究，由此发现了梦的 REM^① 阶段，这样一来，就可以在心理分析的基础上，再加上生物学和神经生理学的分析，这也许使解梦变得更为，但仍不乏引人入胜的趣味。

通过学习睡眠生理学，我们了解到，人一个晚上大概会做 3~5 次梦。处于所谓的边缘睡眠时，人的眼睛会一眨一眨地动，这时正是在做梦。边缘睡眠一晚有 3~5 次，所以一晚只会做这些梦。对梦不关心的人，起床就忘了自己做过梦。

有多少科学家的灵感是在睡梦中诞生的

诺贝尔物理奖获得者、存在介子^②这一假想理论的创立者汤川秀树，每当上床睡觉时总是在枕头底下放上一支笔和一个笔记本，为的是将半睡半醒阶段可能产生的灵感随手记录下来。19 世纪德国化学家弗里德里希·克库勒，假设了苯的六边形环状化学结构，这是他发展了在睡梦中获得的启示

① REM 是睡眠活动的一个关键阶段，REM 来源于 3 个英文单词的编写：rapid eye movement，意为快速眼动。

② 一种新型的亚原子粒子

——他梦见一条衔着自己尾巴的蛇。

类似的事例表明，灵感可能通过做梦表现出来。人的大脑左、右两部分的功能略有不同，一般地说，大脑的左半球在理解语言和理论方面强一些，而其右半球则是在感知视觉信息方面更为突出。我们能“看见”梦的形象这一事实意味着，当我们做梦时，是大脑的右半球在工作。因此，灵感与其说是在清醒时运用大脑的左半球进行理论思考的结果，还不如说是来自做梦时大脑右半球对视觉形象的“感悟”。

日本的神经科医生大隈拜雄在研究了一个大学生过年做的梦之后，认定视觉梦占 96%，听觉梦占 25%，运动的梦占 19%，有味觉的梦占 2%，有触觉的梦占 1%。在同一场梦中，可以有很多类型的感觉。

为什么视觉梦占主导地位？梦是因信号对大脑的刺激而产生的。这种信号叫做“带刺激的波”，是由大脑神经干的“桥”发射出来的。信号在整个大脑中传播，但是通常最容易做出反应的是大脑细胞。因为，要了解我们周围的世界，我们主要是利用视觉，因此，我们首先体验的也是视觉梦。

日常生活中与我们相伴的十二种梦

1. 带视觉形象的梦：起源于大脑右半球的顶骨中枢。在这里，它接收视觉信息，分辨并理解诸如“在哪儿”和“是什么”的信息。浮现在梦中的形象常常是鲜明的，但内容却是支离破碎的、不连贯的。

2. 有音乐的梦：诞生在大脑右半球的听觉中枢，它控制着对音乐的理解。

3. 忆往昔的梦：在大脑右半球的颞中枢形成，这一中枢负责视觉回忆。如果用电刺激这个部分，对过去的回忆就会像万花筒一样地急速旋转起来。

4. 运动的梦：诞生在运动中枢，指使身体的肌肉进行运动的命令就是从这里发出来的。

5. 带表面感觉的梦

6. 带味觉的梦

7. 性事方面的梦：在身体的感觉中枢形成，是这个区域对从皮肤或关节所接受到的触觉、疼痛和其他感觉产生的反应。

8. 能听到谈话的梦：产生于大脑左半球的听觉中心，它主管对讲话和声音的理解。

9. 能嗅到气味的梦：形成于负责嗅觉的嗅觉中枢。制定新型香水配方的研究人员声称，他们经常做带有味觉的梦。

10. 带感情色彩的梦：产生于大脑中的海马，即大脑中控制情绪和本能动作的那个部分，使我们愉快或让我们感到悲伤的梦就来源于这里。

11. 眼睛运动：这是前额眼运动中枢，它让眼睛朝着视野中确定的点转动。REM睡眠的眼球运动追逐着在大脑内部展现的梦的情景，但是，这并不意味着，形象被投射到了视网膜上。随着大脑活动的转移，眼球最后也会自动地移动了。

12. 在睡眠中讲话：是一种叫穀洛卡的语言中枢的反应，它位于大脑的左半球，主管语言的产生。

目 录

前言

睡梦中我们活在另一个世界

第一部 梦象与心理分析

杂乱无章不可思议的梦

- [1] 何时何地见过这个人 / 3
- [2] 在梦中听到按电铃的声音 / 4
- [3] 月台的离别 / 6
- [4] 床垫被雨淋湿了 / 7
- [5] 不可思议的结婚典礼 / 9
- [6] 附了钻石戒指的信 / 10

- 7 找不到衣服 / 11
- 8 和家人走失的我 / 13
- 9 仓库里神秘陌生的人物 / 14
- 10 在寺庙看到最美的朝阳 / 16
- 11 乘豪华客轮旅行 / 17
- 12 寻找被抓捕的爱犬 / 18
- 13 出口被塞住的洞穴 / 20
- 14 做拔牙的梦 / 21
- 15 牙齿一颗一颗地拔掉了 / 22

梦中最为精彩的人生

- 1 天使围绕着幸福的两个人 / 24
- 2 恋人般的老师与我 / 25
- 3 音乐家的求婚 / 27
- 4 谜一般的恋情告白 / 28
- 5 我正在编织婴儿裤子 / 29
- 6 没感觉到痛苦就生出了婴儿 / 31
- 7 抱着婴儿的我 / 32
- 8 悠闲地乘坐电车 / 34

- 9 心情很好地在天空飞 / 35
- 10 美丽女神与湖泊 / 36
- 11 演唱电影主题曲 / 38
- 12 孩提时代令人怀念的风景 / 39
- 13 决定公司之花的抽签 / 41

不做亏心事却恶梦缠身

- 1 我是杀人犯 / 43
- 2 重复做杀人的梦 / 44
- 3 被手枪击中 / 46
- 4 以前的同学拿着刀追赶过来 / 47
- 5 被黑衣男子拼命追赶 / 48
- 6 机器人追赶过来 / 50
- 7 被魔鬼杀害 / 51
- 8 恐怖的吊桥 / 53
- 9 窗户玻璃一块块的破裂 / 54
- 10 拨弄烟火烧焦的脚…… / 56
- 11 我家烧起来了 / 57
- 12 蝉变成苗条的青年 / 58

13 棉被里有一条蛇 / 59

14 遇到一条黄金蛇 / 60

男女之情最为激烈的梦

1 被父亲溺爱的我 / 62

2 我做了好几次性交之梦 / 64

3 朋友和别人发生性行为 / 65

4 袭击女性的凶犬 / 67

5 黑衣女子间的暧昧关系 / 69

6 讨厌那些不排队的人 / 70

7 下车之后发现没有穿裙子 / 72

8 和公司的前辈大吵一架 / 73

9 写着戒名与命名的明信片 / 74

10 我被通缉 / 75

11 昔日男友死在我怀里…… / 77

12 坐救护车找母亲 / 78

13 恐怖分子闯入建筑物引爆 / 79

14 跟死去的祖父撒娇 / 80

15 活捉长毛象 / 82

古怪和奇妙的梦常伴左右

- 1 使劲搓洗手帕的我 / 84
- 2 把警官推下去 / 85
- 3 被小女孩戏弄 / 87
- 4 奇妙的淋浴 / 88
- 5 一点都不恐怖的小偷 / 89
- 6 所有东西都被小偷偷走了 / 91
- 7 被白色小猫欺负…… / 92
- 8 被猫咬醒 / 93
- 9 高速公路无照驾车 / 95
- 10 我是明星超速列车的领队 / 96
- 11 推着很重的行李上坡道 / 98
- 12 公司考试时看别人的答案 / 99
- 13 毕业典礼当天丢掉毕业证书 / 101
- 14 算术的试卷无法解决 / 102
- 15 奇怪的电话声音 / 103

新梦之日却每晚悲哀

- 1 悲哀的葬礼 / 105