

梦之谜探索

周冠生 编著



科学出版社



2 021 4631 0

梦之谜探索

周冠生 编著



科学出版社

1990

内 容 简 介

本书作者根据古今中外的大量资料论述了梦的实质和研究梦的意义，以及梦科学的历史；介绍并评价了著名学者弗洛伊德、荣格、弗罗姆等关于梦的理论和实例。尤其是，作者提出了用系统论的思想研究梦的科学，并作了一些探讨。

本书内容丰富，通俗易懂，并附有一些生动的插图，可供心理学研究者以及对梦有兴趣的读者阅读。

梦之迷探索

周冠生 编著

责任编辑 王传济

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街15号

邮政编码 100010

煤炭工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1990年5月第 一 版 开本：789×1092 1/32

1990年5月第一次印刷 印张：9 3/8

印数：0001—5 200 字数：212 000

ISBN-7-03-001717-x / B·23

定 价：5.50 元

序

周冠生同志醉心于心理学的研究，著作丰富，令人钦佩。近又写成《梦之谜探索》一书，邀请我代为作序，我对梦的研究和解释也有同好，故乐于应命。

我于1964年在南京师范学院讲授心理学史时为了维护范缜的神灭论，批判肖琛的神不灭论引梦以为证的反科学观点，又因那时报载巫婆、灵媒在农村里装神弄鬼，为非作恶，致令某些劳动人民病不求医而祈求于神，在经济和生命上大受损害。所以我写了一篇文章，说人死神灭不能为鬼；扶箕、降神都是骗局；并论及人如何会做梦；借以破除迷信，但因语焉不详收效甚微。

周冠生同志的书，字数达20万，系统地介绍我国和西方的梦的研究，并从大脑皮层和网状结构的相互作用，阐明梦的生理机制，又引弗洛伊德、荣格、阿德勒等人的梦的学说予以解释，即富于理论的叙述，又从科学发现、文艺创作、医学诊断、个性研究等方面，强调梦之探索的实践价值，更举出自己和学生的梦例以资引证。

我细读他的来信，推知他企图从两方面进军，用心理学的科学知识为武器，占领梦的阵地。一方面他要分析梦的内容，正确估价弗洛伊德等心理学家的梦的研究，选取其合理的部分而排除其害的糟粕；另一方面要阐明有关梦和睡眠的生理机制。我对此后一方面，想提一点补充的意见，那就是要注意芝加哥大学的著名的生理学家和睡眠的探究者克莱特曼(Nathaniel Kleitman)的睡眠的五阶段及其相应的脑电图的发现和研究，对梦的生理机制了解也有重要的意义。他认为睡眠的第一阶段为睡眠的开始，脑电波低压高频没有突

起的高峰。第二阶段脑电波在低压背景上表现高峰。第三阶段脑电波介于第二和第四阶段之间，高压慢波，略有高峰。第四阶段后大约 90 分钟时，脑电波多类似于第一阶段，定名为第五阶段。第一阶段和第五阶段都发现快速眼动 (REM)。但第一阶段，睡者在半睡半醒之中，可能有幻想，而没有做梦。第五阶段，如果由研究者把他们唤醒，约有 80% 的被试报告自己正在做梦。但须指出，第五阶段的脑电波只是复返于第一阶段的模式，不能称为快波。因为睡眠时的脑电波动摇于 alpha-theta 的波形之间，到了熟睡时的脑电波则更缓慢了，被称为 Delta 波。

周冠生同志的《梦之谜探索》还有一个优点就是他通过超前反映说，联系科学的发现或文艺诗歌的创作。所以他这本书不但饶有科学的兴趣，为一般人所欢迎，即对从事创造性思维的文艺工作者、医师、工程师、科学家等也都有参考的价值。

高觉敷

前 言

迄今，梦尚是个谜。

由于这个谜的存在，激起无数学者对它的探究。

原始的初民颇信梦。随着文明的演进，一度人们重视科学而忽视梦的价值。但是，20世纪以来，哲学家、精神病学家、文学家、艺术家及心理学家愈来愈重视梦的研究的理论价值与实际意义，研究梦似乎成了一种时尚。

1986年春，我应邀赴南京系统讲授个性心理学课程。在跟研究生和大学生共同探讨弗洛伊德的《梦的解析》(The Interpretation of Dreams, 1900)一书时，激起我探索梦的十分浓厚的兴趣。从此，开始了对梦的系统的心理学研究。

1987年12月，我参加朱智贤教授主编《心理学大辞典》终审会议。在会议之暇，有幸三次见到我国著名心理学家潘菽教授，并聆听到他关于梦的研究的重要见解。潘菽教授欣然应允为拙作审稿并作序。痛心的是，1988年3月他老人家去世，使这部未及审完的书稿又返回到上海。

回忆起潘菽教授对自己严格而热情的指导，使自己含泪再阅书稿，并从头到尾改写一次，卒成《梦之谜探索》这本小册子。

潘菽教授虽然已经离开我们，但他提出的“要创建有中国特色的心理学”的声音却依然在我耳际回荡。想起这位学者的形象，使我浑身充满了力量。于是，这本书也就在短期内修改完成了。

在写作过程中，曾得到南京师范大学申荷永同志的关心与支持，在此深表谢意。

作者 1989年1月

目 录

序	(i)
前言	(iii)
一、 梦的价值	(1)
1. 研究梦的理论价值	(1)
2. 梦的生理心理价值	(3)
3. 梦的情绪价值	(7)
4. 梦的认识价值	(12)
5. 梦的发明与创造功能	(23)
6. 预示病变与精神治疗	(29)
二、 中国古代学者在研究梦方面的贡献	(35)
1. 中国哲学家对梦的研究	(35)
2. 中国文学家对梦的研究	(51)
三、 梦的心理研究史	(64)
1. 第一期——感觉决定论阶段	(64)
2. 第二期——性需要决定论阶段	(71)
3. 第三期——原型决定论阶段	(81)
4. 第四期——双重决定与整体决定论阶段	(88)
四、 梦的理论	(96)
1. 走出迷谷	(96)
2. 梦的定义	(113)
3. 梦与思维	(118)
4. 梦与性欲	(137)
5. 梦与记忆	(142)
6. 梦与想象	(153)

五、 梦的解释	(168)
1. 符号性的释梦法与密码释梦法	(168)
2. 精神分析法	(171)
3. 原型放大法	(208)
4. 整体分析法	(217)
六、 梦的开发	(237)
1. 梦诱灵感	(239)
2. 梦创形象	(259)
3. 梦识世界	(276)
4. 梦断疾病	(284)
5. 展望未来	(287)

一、梦 的 价 值

梦是一种重要而复杂的心理现象。

梦，人人都熟悉它；但又对它说不清楚。

在我们研究梦的实质时，也许有以下几个问题首先要考虑一下：

(1) 梦究竟是可以探究的心理现象，还是一个永远弄不清楚之谜？

(2) 如果梦是可知的话，那么应当以怎样的方法论与分析法来揭示它的奥秘？

(3) 梦是荒唐无稽的东西，还是对人生与实践活动极为有益的东西？

(4) 假如说人生不能离开梦，那么梦有什么价值，研究梦又有何意义？

1. 研究梦的理论价值

人的心理是一个完整的整体，即心理是个系统。

心理的系统是由两个层次——无意识活动与意识活动所组成。无意识活动是意识活动的基础，而人的意识活动又这样或那样地影响到无意识活动的进行。意识活动的生理基础主要在大脑额叶，它在生理解剖上与皮下中枢有着密切的联系，而梦——无意识活动最常见的心理现象，它的生理机制主要在网状结构与丘脑。在进化过程中，人的皮下中枢，尤其是网状结构与丘脑又获得进一步的发展。因此，人的梦并不是与意识活动毫无关联的无意识活动，梦的产生出现于

无意识活动向意识活动的转化过程之时，人体验到梦境后又对其意识活动产生这种或那种的影响。

如果了解意识的钥匙在于无意识活动的话，那么科学地揭示梦的奥秘则必然大大丰富人们对心理的系统性——意识活动与无意识活动的相互联系、相互制约的精确的了解。

梦的研究具有颇大的理论意义，它的研究成果可以直接丰富唯物辩证的科学世界观。

梦的研究是与迷信偏见斗争的有力武器。由于人们不能对梦进行客观的分析，因而形成了对梦的种种臆测。在有些人看来，梦是某种超自然的精灵，是上帝或神的启示，是超物质的虚无缥缈的不朽灵魂的表现。恩格斯早就说及，在远古的年代，人们不能解释梦里的事，便以为他们的精神不是他们身体的功能，而是某种独特的东西，即寄居于这个人身体内部而在他死亡后就离开这个人身体的独立的灵魂…。在我国古代文艺小说中描写的“托梦”，就是宣扬离开肉体的“灵魂”能到处游荡。

有关梦的科学知识不仅有助于人们对人的心理实质的唯物主义的理解，也能促进科学心理学系统的与辩证的观点的确立。

一些西方心理学家断言，弗洛伊德 (S. Freud) 所著的 *The Interpretation of Dreams* (两种中译本：《梦的解析》和《梦的释义》) 是一本“改变历史进程的书”，它足以使弗洛伊德成为“人类科学中最杰出的精英”。弗洛伊德本人在对自己理论进行自我评价时认为，他的理论是继哥白尼与达尔文之后的第三次大发现。^①

① (奥) S. 弗洛伊德，心理分析的困难之一，载于《弗洛伊德论创造力与无意识》，中国展望出版社，1987年，第8页。

尽管弗洛伊德在搜集梦的研究资料与别出心裁地释梦方面有着一定的贡献，但总的说来，精神分析的释梦技术在有效性方面存在不少漏洞和不科学之处。弗洛伊德在释梦方面的种种失误，归根结底是在于他所师承的布吕克的机械唯物观。在这种理论指导下，把梦与性欲作了不恰当的联系，似乎梦象源于性欲，即他所发挥的所谓“隐梦”与“显梦”的关系。弗洛伊德深信，包括做梦在内的所有的行为都可以通过能量互换和转移来了解，个体的目的仍在维持恒定、平衡，并减除紧张。“享乐”是一切行为功能的基本原则，它表明个体以紧张减除的方式来追求快乐。弗洛伊德的这些基本观点缺乏足够的事实根据。

现代个性心理学研究表明，梦有多种门类，也有不同水平的层次。有一小部分梦的产生确与性欲的“愿望的达成”有关，而人类极大多数梦的产生与其性欲“达成”是风马牛不相及的。

另一方面，个体也并非一直在寻求消除紧张。人这个“开放系统”还经常地主动寻求刺激，例如参加登山、漂流、滑雪、竞技、比赛、探险等等。

以客观的事实揭示弗洛伊德及其门徒在释梦方面的谬误，将有助于科学的个性心理学及心理学的系统观的建立。

研究梦不仅存在颇大的理论意义，而且梦的探索还有不可估量的实际价值。

2. 梦的生理心理价值

人人都会做梦，人人也都需要做梦。

一个人每夜做多长时间的梦存在着一定的差异。做梦的时间差异取决于年龄、体质及白天智力紧张程度等等。

心理学家把每夜睡眠超过 9 小时者，称为长睡眠的人，而把每夜睡眠低于 6 小时者，称为短睡眠的人。1972 年，美国心理学家哈特曼 (E. Hartmann) 对 400 余名被试进行了长期的心理学实验，结果发现：长睡眠者每夜平均做梦时间为 121.2 分钟，而短睡眠者每夜平均做梦时间为 65.2 分钟。

假如一位长睡眠者寿命为 80 岁，那他一生做梦的时间约为： $80 \times 365 \times 2 = 58400$ 小时，即他有 6.7 年时间用于做梦。

要是使人每晚做梦时间少一点，是否有不良后果呢？美国心理学家德门特 (W. Dement) 及其同事研究了这个问题。当被试开始做梦时，德门特立即把他叫醒，剥夺他做梦。后来发现，若连续 3—7 夜缩短做梦时间，那么就需要一种越来越多的做梦时间加以恢复。缩短做梦时间会引起猜疑、偏执、忧虑、急躁、幻觉、现实感缺失、个性分裂、食欲加大及体重增加等现象。

人的精神活动有三态：醒态(清醒的意识状态)、眠态(无梦的睡眠状态)和梦态(有梦的睡眠状态)。这三态相互联系和转化。剥夺做梦引起心理活动失调，这表明每人每晚做一定数量的梦，对维持个体的心理平衡是必不可少的。人一定要做足够数量的梦，才能保证醒态的兴奋优势与高度的效能。请看生理心理学家的有关研究：

德门特及其同事研究了这个问题。他们监视着被试的周期，当被试开始做梦时，即把他叫醒，以阻止他做梦。因为人们必然清楚，梦是在试图阻止他做梦之前开始的，这种干扰并不能完全剥夺被试做他的梦，而是做梦的总时间可能减少 75—80%。德门特确定他的 8 位男被试正常做梦的平均时间约是 7 小时睡眠的 20%，亦即约 82 分钟。若要缩短连续 3—7 夜的做梦时间，每人需要一种越来越多

的清醒状态—某些人需要增加3倍。在这种考验之后的“恢复”时期，5位被试的做梦时间，在第一夜增至112分钟，即睡眠时间的27%，在以后的几夜中，逐渐回复到正常。对6位被试来讲，在“控制”睡眠的夜晚，在不做梦时期的当中把他们叫醒，并不影响他在此后所谓恢复的夜晚的做梦。缩短做梦时间会引起忧虑、急躁、食欲加大以及体重增加；控制组的唤醒并没有这种效果。一旦允许实验的被试具有平时的做梦时间，他们的情绪就立刻恢复镇静。①

那么，是什么原因促使每个人均要在每晚做一定数量的梦呢？

美国纽约芒特西奈医院的一位著名精神病学家费希尔(R. C. Fischer)断言：“梦是正常的精神病，做梦是允许我们每个人在我们生活的每个夜晚能安静地和安全地发疯。”

费希尔的话也许有点道理，也许他的论断较多地受到精神病学者心理定势的影响。因为有不少精神病学家(包括著名的精神分析学派创始者弗洛伊德在内)总是用精神病的眼光来看待人，把任何人多多少少地都视为精神病患者。

关于做梦和精神分裂症在心理上有某种类似性的见解，这已有相当长的历史。近年来，不少生物学的研究企图证明，做梦睡眠和精神分裂症有较为类似的生理基础，但迄今的研究结果则令人失望。精神分裂症患者并不显示出特别多的做梦睡眠的模式，也不显示醒觉状态时那种典型的做梦时期的脑电图和眼动。尽管做梦与精神分裂症有一种类似的生理基础—脑中去甲肾上腺素系统的影响减少或缺失时表现出一种粗略的反馈加工。但是，这两者也还存在明显的差异，即梦是一种迅速出现的急性现象，而精神分裂症的缺陷是经过相当长的时期以缓和的形式表现出来的。

①〔美〕R.F. 汤普森主编，生理心理学，科学出版社，1981年，第368页。

人为什么需要做梦?从生理学的观点来说,做梦是由睡眠转化为觉醒阶段的必不可少的阶段,做足够的梦在于帮助大脑皮层恢复到觉醒时的兴奋状态。

那么,人怎样从无梦睡眠进入有梦睡眠并最终导致完全的觉醒的呢?近年来生理心理学的许多研究资料表明,人脑具有一种特别负责保持清醒状态的中枢,它位于中脑,被科学家称为网状激活系统(RAS)。如果刺激动物或人的这个部位,会使动物或人立即醒来,相反地,破坏这个中枢会使动物或人陷入一种持久的昏迷状态。

网状结构曾是人脑的一个神秘的但又倍受生物学家关注的部分,它是在脑干中央部分的一个很小的神经网络。这一小块并不比小拇指大的神经组织,却存在着极端重要的机能,它构成我们对世界的意识以及自我意识的基础。缺少了它,人的个体就成为一块无感觉、无能力的瘫痪着的原生质。

人的感觉、记忆、思维及意向活动的生理机制部分在大脑皮层。倘若大脑皮层不“觉醒”,是不能产生感觉与思维。那么,大脑皮层是被什么生理机构所“唤醒”的呢?大约在20年前,两位杰出的生物学家——美国的马古恩(H. W. Magoun)和意大利的莫鲁茨(G. Moruzzi)在动物实验中发现了网状结构机能的奥秘。

诚然,即使无大脑皮层活动,网状激活系统也能维持一种觉醒。例如,像一个新生的婴儿那样,其大脑皮层尚未开始起作用,但他在一天中间仍然有短时的觉醒。这种觉醒是一种无意识的粗糙的觉醒,但却能使人在梦中产生一种朦胧的十分模糊的形象或意识(一种非理性的意识)。

最新的神经生理学研究资料表明,在网状结构中存在着“睡眠中枢”与“觉醒中枢”。进一步研究这两个中枢的生物化

学变化，将有助于完全揭开睡眠与做梦的奥秘。

在网状结构中存在着睡眠和觉醒的二个对抗的中枢。睡眠中枢位于脑干的“缝核”(nuclei of raphe)，即脑的两半部的“连接处”——脑干中线一些神经细胞集合处，它通过分泌5-羟色胺而使大脑皮层进入抑制状态。破坏“缝核”神经细胞的80%时，猫在手术后失眠愈加严重。缝核细胞主要是产生5-羟色胺这一事实，似乎确定了这个物质起着一种导致睡眠的重要作用。

觉醒中枢位于网状系统的蓝斑，蓝斑贮藏着负责引起做梦的系统，这个系统又以引起去甲肾上腺素作为它产生梦的生理动因。去甲肾上腺素的释放对做梦是极为重要的，因为它是负责“兴奋”或“唤醒”作用的“激活”系统中的神经介质。

3. 梦的情绪价值

梦总是丰富着人们的情绪生活。每个人清晨起身，感到自己精神充沛，似乎重新降世。

文学家歌德(J. W. V. Goethe)曾经说过：“人性拥有最佳的能力，随时可在失望时获得支持。在我一生里有好几次当我悲痛含泪上床后，梦竟能用各种引人的方式安慰我，使我由悲伤中超脱而出，而得以换来隔天清晨的轻松愉快。”

梦对人的情绪的影响主要通过两种方式：第一，通过梦中产生意象的奇特性。在梦中新形象结合的新颖性与独特性可以使人感到愉快和得到朦胧美的享受。现代的实验心理学研究指出，形象的适量的不可预言的变化是人们所寻求和欢迎的。人们的梦境天然地提供着自己的美不胜收的“艺术享受”。第二，通过梦中自我的“行动纲领”，使人伸展理想的翅膀，憧憬自己美好的未来。在现实生活与文学作品中，不

乏这种事例。

世界上没有一个人能精确地统计出以“梦”为名称的文艺作品的数字。梦的描写构成人类文艺创作的永恒主题正在于在人的梦中蕴藏着最自然、最真实、最丰富、最微妙的情绪与情感。早在 400 多年前，我国天才的戏剧家汤显祖写了一出让人梦中相爱、死而复生的戏《牡丹亭·还魂记》。他在剧本前的“题辞”中写道：“生而不可与死，死而不可复生者，皆非情之至也。梦中之情，何必非真？天下岂少梦中之人耶！”汤显祖真实地描写了人的梦中的真实情感，才使这部作品成为剧作中的不朽的珍品。

人在梦中可以体验到人类情绪的全部——喜、怒、忧、悲、恐、惊。为什么人在梦中可以体验到如此真实而丰富的情感和情绪呢？让我们从梦的生理机制作一科学的说明。

人类在探索睡眠与梦的生理机制方面曾付出了大量的精力，作出种种假说，并逐步找到了解决问题的钥匙。

1922 年，著名的生理学家巴甫洛夫(И. П. Павлов)提出睡眠与内抑制是同一过程的假说。巴甫洛夫在实验室中，对动物进行延缓性条件反射实验：一个通常在架子上是很清醒的动物，在每一个分别的条件刺激开始时，便立刻开始堕入睡眠，进入一种被动的状态，低下它的头，甚至发出鼾声。因此，他依据一些动物实验得出结论说：“抑制作用是一种局部的、片段的、受狭隘限制的、有严格定位的睡眠，在相反过程——兴奋过程的影响下，被局限在确定的境界之内；睡眠正相反，是一种抑制作用，散布到大脑的一大部分，到整个两半球，甚至散布到下面的中脑。”^①在巴甫洛

①〔苏〕И. П. 巴甫洛夫，条件反射演讲集，人民卫生出版社，1954年，第249—251页。