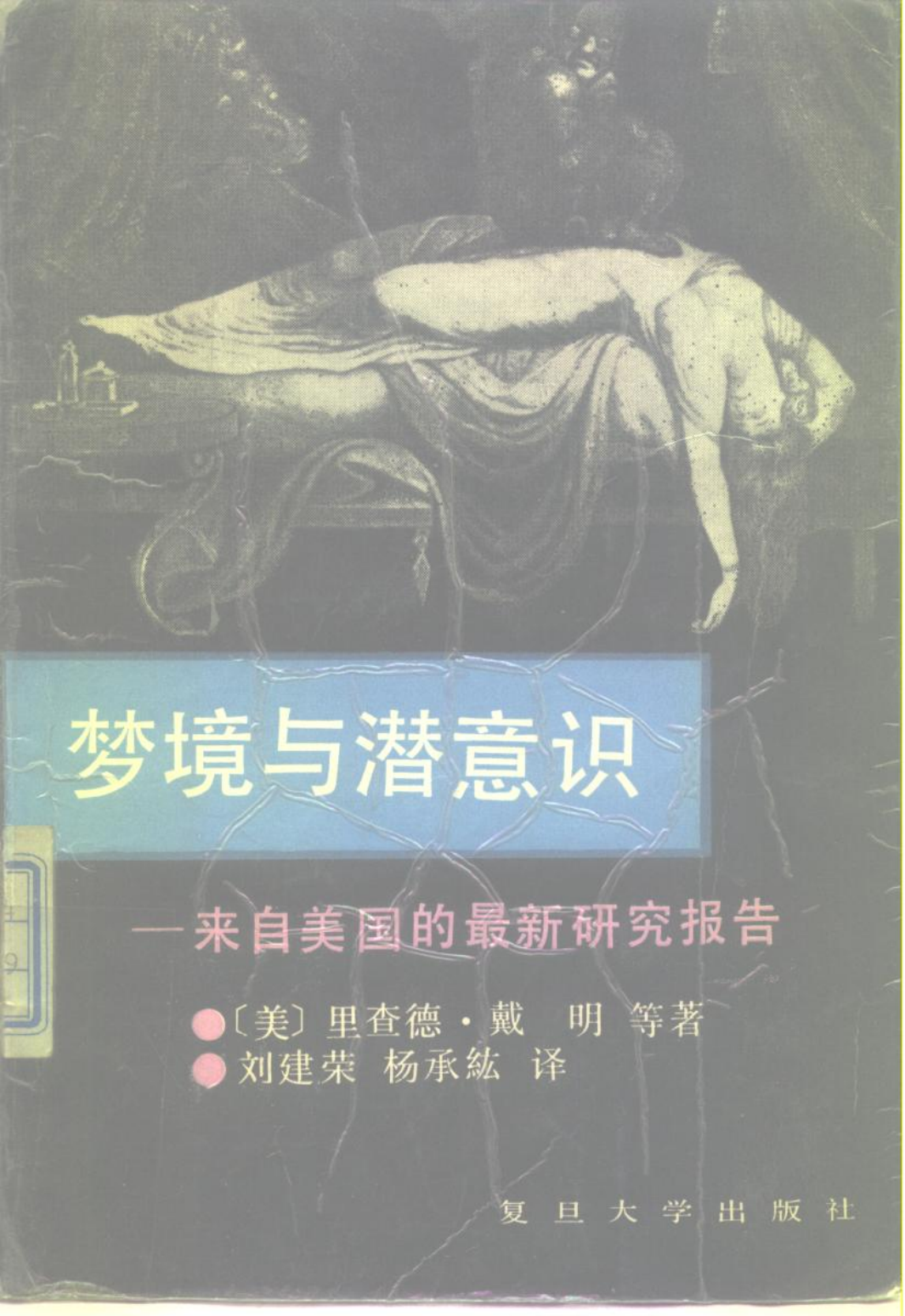




梦境与潜意识

——来自美国的最新研究报告

●〔美〕里查德·戴 明 等著
●刘建荣 杨承紘 译

复旦大学出版社

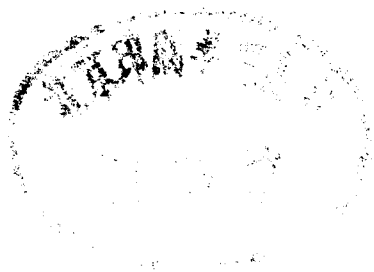
B842 1122-9
90-49

梦境与潜意识

——来自美国的最新研究报告

〔美〕里查德·戴明等著

刘建荣 杨承兹 译



S0161913

复旦大学出版社

Thirteen authorities tell you
WHAT YOUR DREAMS MEAN

William Mulvey Inc. 1988

根据美国威廉·马尔维出版公司 1988 年版译出

责任编辑 陈士强

封面设计 赵丽丽

梦境与潜意识

——来自美国的最新研究报告

〔美〕里查德·戴明等著

刘建荣 杨承兹译

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 147,000

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—8,000

ISBN7-309-00629-1/B·34

定价: 2.45 元

内 容 提 要

本书为美国学者对梦进行全面研究，所撰的最新系列报告。作者对梦与睡眠：梦的通常主题；梦与人格及潜意识动机；梦与现实事件；梦的显义与隐义；梦中的性；恶梦的性质与控制；梦中的超感知觉；梦与临近死亡时的体验等，作了生动有趣而又有深度的阐述。反映了近年来西方研究者用睡眠实验室、脑电图仪、实例调查与分析等现代科学的新手段，对梦作深层研究所取得的新成果。

01245/LC

译 者 的 话

梦的研究经历了一条十分曲折的道路。如果把史前初民对梦的兴趣也算作一种“研究”的话,那么,迄今为止可以将这部漫长的研究史大致分作两段:在1900年弗洛伊德发表《释梦》以前,从事梦研究的主要人物是巫师、法老、先知、教士、牧师。有些哲学家也曾作过零零星星的猜测性探究。所有这些人对梦的兴趣虽然反映了人对自身的普遍关注,却并未给予这种奇特的现象以多少科学的说明。相反地,他们差不多都是把梦视作一种超人的力量,认为它能主宰人的行动和命运。有鉴于此,这一阶段的研究通常被看成是非科学的,或至少是前科学的。

1900年,弗洛伊德发表了《释梦》,可以说这是首次将梦作为一种生理心理现象并对之作系统而专门考察的尝试,它唤起了科学界对梦问题的注意。从此,心理学家、生理学家、精神病学家、神经生理学家等科学家成了梦研究的主力,弗氏本人即为训练有素的神经生理学家和精神病学家。如果说上一阶段由于研究者本身以及其他历史原因而使梦研究蒙上了神秘的或封建的色彩的话,那么现阶段的研究则是主要源于科学的兴趣。弗洛伊德首先开辟了不再视梦为异己超人力量,而是视之为通达人心深处重大线索的崭新研究领域,继而他又得出了一切梦非但有意义而且有逻辑、是潜意识的伪装表现的令世人瞠目的结论。

弗氏对梦问题的深刻洞见和详尽考察无疑奠定了科学的梦研究的基石。然而,迄今距《释梦》的问世已近一个世纪,弗氏本人离世(1939年)也已半个世纪。在此期间,各门科学已有了迅猛的发

展，梦科学的研究自然也不可能例外。为了了解西方近年来这方面的研究及发展，我们选译了本书，从中不仅可以见到当代科学家和研究者怎样运用现代科学的新手段，对梦这种生理心理现象所作的更深入具体的研讨，还能见到当代学者对已被称作古典理论的弗洛伊德主义所作的探讨以及由此而提出的异见。此外，如果要问现代研究与传统研究有哪些不同的，或者说前者对后者有哪些拓展和深入的话，我们以为可从下述诸方面作些比较和考察：

梦 与 睡 眠

现代梦研究是与现代睡眠研究紧紧结合在一起的。怎么通过睡眠研究来将梦研究引向深入，引向科学化的轨道？这些问题的解答归功于两个重要的事实，这就是现代睡眠实验室的建立和脑电图仪的使用。可以说，当芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特曼及其助手尤金·阿塞林斯基 1953 年在他们的睡眠实验室内运用脑电图仪监测被试者，从而发现快速眼动睡眠之时，便开始了现代梦研究的新纪元。本书即是以这种现代式梦研究的报告开篇的（见第一章《梦的研究者》）。实验者首先根据脑电图仪监测发现，睡眠者的眼球在眼皮底下有规则地快速移动着，于是断定这种眼动是做梦的标志。继而他们又发现，人的睡眠分作四个阶段，整个夜晚，这四个阶段反复出现，而且事实上人在任一阶段都会做梦（并非如早先认为的那样人只在某特定阶段做梦）。不过在特定阶段做的梦早晨最易回想起来。睡眠实验室和脑电图仪不仅深化了睡眠研究，而且为梦研究开辟了广阔的科学前景。它们提供了确切的生理依据，使研究者适时地抓住做梦的时机，将正在做梦的被试者直接从梦境中唤醒，报告新鲜的梦境，为下一步的分析提供了较为可靠的原始素材。这种科学的程序改变了弗洛伊德时代惯用的全凭次日清晨听梦者回忆昨晚梦境的传统做法，因为后一方法收集到

的往往是经梦者有意或无意改编过的故事。

梦与人格及潜意识动机

这方面的问题是整个释梦理论的核心，也是历来梦研究的主要内容。自从弗洛伊德揭示了梦与人格及潜意识动机的深刻而隐藏的联系后，人们不再把梦研究看作单纯的现象研究，而是把它当作深化人自身认识的一条途径。梦是一面展示人之内心世界的镜子，由于这种内心世界往往被压抑而甚至不为做梦者本人所知觉，所以说梦又提供了完整研究人之内心的仅有机会。从本书研究可见，现代梦研究在坚持梦与人格及潜意识动机的固有联系的同时，还丰富了这种联系的内涵。例如在弗氏传统的研究中，这种联系往往狭隘地限于性的方面，梦所反映的潜意识动机多半是性的要求，而现代的研究远远超出了这个范围，尽管性问题仍然占有重要地位，但研究者更多地把目光投向梦境制造者的个性、人格组成、个人生活环境或境遇以及幼时的经历（这方面的理论主要见之于第二章《梦的意义》和第四章《怎样解释你的梦》）。

例如，有一个人梦见自己手执棍子，想打人，却周围空无一人。如果按上述狭隘的理解，棍子象征生殖器，这个梦因此无疑有着性内容。然而分析者结合做梦者性格、幼时经历及潜意识动机发现，梦者因前一日受教师批评而心怀不满，联想起儿时教师用棍子体罚学生的情景，于是构成了梦中想用棍子打人的梦境，又因这梦者个性极其懦弱，即便在梦中也不敢表露报复的潜意识动机，而是采取了压抑的形式，所以梦中又四周空无一人。可见，若缺乏这种种认识，是决不能作出正确解释的。作者顺势批判了一些与此相关的社会倾向，其主要特征是脱离对梦者个人情况的细致考察而千篇一律地使用某些现成理论对梦进行孤立地臆测。值得一提的是，本书副题特别指出本书诸章是“最新研究报告”，也许正是表

明编者有意将它与在美国任何一个大一点的报摊上花 25 美分就能买到的、那种其实是古代抄本与弗氏的只言片语杂揉在一起的梦书相区别。

梦的显义与隐义

自从发现梦是人的潜意识欲望之象征表现之后，各家释梦流派一般都有自己的一套符号理论，这种理论把梦境中出现的特定景物看作某些特定欲望的象征，认为这类象征性符号在某社团内是普遍有意义的，差不多可应用于一切人的梦境解释。然而本书第五章《梦的通常主题》的作者却一反常规，提出了一种不依靠任何符号理论的释梦理论。这个理论首先强调梦的显义，即梦对客观事实的直接反映，只有当一个梦表面看来毫无意义时，才追究它的隐喻表现。而且在考察这种隐义时，作者仍然不提倡使用任何通用的符号理论，而强调个人的理解、感受等一些个体差异，从而确定构成隐义核心的那种现象究竟意味着什么。例如当梦中的“跌落”经考察并不意味着现实中真有什么跌落的危险时，要求得它的隐义，不必去查寻“跌落”一般象征了什么，而是首先结合个人的情境来看这种现象对他意味着什么。一个出生教徒家庭的少女在首次与男友同居后梦见了跌落，这表明她内心觉得自己在上帝眼中从体面和美德上跌落了下来。如果换了一个小学生在向父母出示他那不及格的记分册的夜晚梦见了跌落，那就可能意味着他自觉父母对自己的评价降低了。

梦 与 性

梦中的性含义几乎是一切梦研究的关注点。弗洛伊德的著名理论是：人在睡眠时有意识的自我知觉机制松弛和消失了，性的要

求和情绪便会自行增强。现代的医学实践表明，生理性欲与睡眠及梦的确有着很明显的联系。然而怎样看待这些性内容？弗式以及非弗式的梦研究都将梦中的性内容看作是“自明的”，任何符号理论在此似乎都止步不前了。性是不是也是一种隐喻？本书第六章（《梦中的性》）提出了这一出人意料的问题，并给予了肯定答复。梦中的性内容也同其他梦境景物一样不外乎是一种象征，它有时表现了人的其他一些要求，而这些要求与性的要求毫不相干。它不过是借助了这些性符号表现出来。至于为什么会采取这种非同寻常的表现方式，取决于许多留待研究的复杂因素。不过，有一点似乎必须予以重视，即性想象背后的含义是值得探讨的，有时它表现了人的一种超验的需要，例如哲学或宗教方面的精神需要。

梦与未来知识

这里关涉到梦中的一些带预感性的超感知觉的问题。当着古人和初民把梦视作一种异己的力量时，曾十分重视梦与未来行为之间的关系。他们往往从梦中卜知未来的事件，以决定自己未来的行为。但是后来的研究者一般都认为梦是前一日或几日事件的记忆残余，是对过去的重演。弗洛伊德只是在《释梦》的结尾提出了这样的问题：对未来的知识而言，梦具有什么价值呢？他的断然回答是：当然，这是个不能成立的问题。不过，他又给了我们一线希望：通过表现出一种有待满足的愿望，梦的确把我们引向未来。很显然，这方面的研究当时并未展开，甚至没有引起人们的重视。然而，当我们读完了本书第九章《梦中的超感知觉》之后，感觉则判然不同了。它提供了许多那样令人吃惊的梦境报告，以致我们不得不认为有必要对那些向来被当作无稽之谈而嗤之以鼻的东西作一些深入而细致的研究，这种研究会因为一时难以奏效而显得困难重重和阻碍很大，但是就像包括梦本身在内的许多自然现象当

年并不受重视,结果随着科学的发达最终还是被真正认识一样,关于超感知觉方面的研究也会随科学的发展而步入正轨,只是鉴于它的种种特殊性而使研究的难度显得更大些。

诚然,在我们从本书中见到研究进展的同时,也能发现存在的种种困难。例如有关恶梦的问题,尽管本书专辟了一章进行论述,但似乎并未取得多少突破性的进展。此外鉴于梦研究一直与来自各方面的因素纠缠在一起,很难做到完全清澈,因此这种局限性也同样反映在其他的一些章节中,它们中的某些内容还带有神秘的色彩,甚至与前述批判的倾向很难划清界限。对这些方面读者应着力加以鉴别和批判。

本书前言、第一、二、四、五、六、九、十章由刘建荣译出;第三、七、八、十一章由杨承兹译出。为了有鉴别地介绍西方的研究成果,我们对少数章节作了删节处理。因水平和研究有限,敬请读者指正。

刘建荣

1990年5月

前 言

在人生的一切奥秘中，再没有比那些来自人内心的奥秘更令人着迷的了。第一次爱，第一次痛，第一个梦，诸如此类的东西给我们那存储宝贵思想的秘密记忆库增添了一种特别深刻的东西。是什么使这些思想闪闪发光？是什么把过去屡屡勾上心头？为什么那些曾令人恐惧万分并已被忘却的东西不经召唤就仿佛历历在目地显现出来？这是什么样的心理舞蹈？是刚硬的跳步舞，抑或是欢快的西班牙舞？

“睡吧，做个好梦。”莎士比亚在那永恒的然而从科学上说是错误的诗中这样说过。因为无论我们是否情愿，每夜都会做梦，醒来后我们便会寻思，那些幻象式的思想代表了什么。是死亡还是财富，是爱情抑或是罪恶。在梦中我们跌落、飞翔、恐惧和无助。任何以及所有情感都迸发于那纷乱的大脑，迫使我们以难以接受的，却显然是来自我们自己思想的方式考察自己。因而，在每个梦中，我们审视自己，拒斥自己，认可自己，更深入地认识自己，要不则是逃避自己。

“盲人说，我看见了。”这虽是一个古老的趣闻，却很像研究心理功能所得的治疗性收获。梦是我们的窗户，是我们的路，是盲人对自我的观照，然而用他的眼睛却永远也无法进行这种观照。

歌中唱道：“做梦吧，小梦人儿，做梦吧。”梦是天宇、是上帝的乐曲，还是往事不受制于现实情感或模式的混乱重演？梦是大脑的乐章，还是它的化学组分？梦是大脑的电荷，还是细胞电池的充电？抑或是通向无意识的坦途？

本书搜集了当代一些最杰出的思想家关于梦的最富启迪的著述。他们能不能对有关梦乃至人生意义的永恒问题作出回答和提出挑战？在这些文章中你能得到什么样的启迪？哪些想法能引导你去评估和解释你梦中的那些变幻无常的想象？你能回忆起自己的梦吗？你能理解它吗？读下去吧，梦的研究者。你可以读一下戴阴的科学报告或莱因的超感知觉的奇想。通过加菲尔德熟练的指导，你可以学会怎样回忆和记录睡眠时产生的奇想。在卢斯和西格尔的教导下，你能凭藉自己内心的启示来规划你的生活。当埃里希·弗洛姆这位大师极其卓越地将理解梦的要旨教授给你时，你便步入了璀灿的弗洛伊德式的天才世界。

法拉第和佩尔顿的充满灵感的论述将复苏你的梦生活，展现那些你醒着时所看不见的真理。德莱尼的梦的规则给了你一个坚实的基础，可依据它来实际利用夜晚的回忆。当你追随拉伯奇和海德，接受他们对睡眠思维世界的渊博见识后，奇想和幻象就会浮现在心头。泰勒则在剖析了我们最深刻的情感及其激素基础之后，提出了关于性的方面的异乎寻常而又令人振奋的见解。

好吧，你可以自己去欣赏这些论述。还有什么能比反观自己内心更快乐的呢？梦和梦的意义是一种新的显圣，一种更妙的显圣，也是一种启示。正如诗中所说：

千百万人所未知的梦，
展开了它那巨大的翼，
把孤独的我拥抱，
我躺在我的床上，
做着无尽的梦，
醒来后仍听见那幻象的鼓声，
回荡在神秘的山谷。

但愿你能采纳我的建议，作为一名有着 28 年临床经验的精神科医生，我对自我认识和自我估价有着切身的体会。梦是培养这

些方面的宝贵工具,运用它们能以自己梦想不到的方式发现自己,当你做梦醒来之后就能评估你的梦。

梦或许是宗教式的显圣,或许只是重新充电的生物系统发出的电化学响声。梦可能是理解无意识的途径,可能是白日思想和情感的重演。梦也许是有性色彩的,也许是天真无邪的,也许是绝望的。

你可以在自己的梦中去理解这些思想,去探索那些奥秘和启示,做你自己的精神科医生,去仿效那些在梦的研究、历史、意义及预感方面堪称领袖的人物。当你对你的自我和内心有了更深刻的认识之后,便会感到无比快乐和愉悦,尤其是感到快乐。

威廉·H·汉普顿医学博士
(William H. Hampton, M.D.)

康涅狄格州格洛福德
1988年5月24日

目 录

译者的话

前 言	威廉·H·汉普顿医学博士(1)
第一章 梦的研究者	里查德·戴明(1)
第二章 梦的意义	盖伊·盖尔·卢斯 朱利叶斯·西格尔(23)
第三章 学习记梦的日记	帕特里夏·加菲尔德(48)
第四章 怎样解释你的梦	埃里希·弗洛姆(62)
第五章 梦的通常主题	安·法拉第(74)
第六章 梦中的性	杰里米·泰勒(91)
第七章 为什么会忘记我们做过的梦	安·法拉第(98)
第八章 恶梦	玛格丽特·O·海德(110)
第九章 梦中的超感知觉	路易莎·E·莱因(117)
第十章 清醒的梦和梦中飞翔	盖尔·德莱尼(138)
第十一章 做梦、死亡与超越	斯蒂芬·拉伯奇(154)

第一章

梦的研究者

里查德·戴明 (Richard Deming)

可以说,当1953年芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特曼和学生助手尤金·阿塞林斯基发现快速眼动睡眠时,便开始了现代梦研究的新纪元。

阿塞林斯基在观察睡眠被试者时发现,夜间,人的眼球在眼皮底下有规则地快速移动着,而且所有被试者都呈现这种状态。

克莱特曼和阿塞林斯基断定,这种快速眼动是被试者在做梦的标志。于是,他们在实验室内安装了脑电图仪来监视脑在睡眠时的活动。他们有趣地发现,整个睡眠期间有四个不同的睡眠阶段反复出现。

在第一阶段,作为睡眠者的你往往不承认自己睡着了。你可能仍然觉察到周围的动静,如果有人问你是否醒着,你也许回答说是,并且自己也深信不疑。

然而,脑电图显示,你肯定已入睡。你的呼吸、脉搏、血压和体温均已下降,脑波不再呈平稳规则的阿尔法节律,而突然转为不断变动的不规则形式。

在这一阶段,你也许还有一些有意识的思维,好比说愉快地回想着白天经历过的某件高兴事。但是,你没有**固定**的思维,也即无法专心致志地思考那些必须解决的问题。你的心理状况很松弛,只能把握那些多少是自然而然产生的思想。你的心理意象不全是醒觉时的思维,也不全是做梦的思维,而是有点介乎两者之间,类似两者的混合。

在第一阶段，你很容易被惊醒。只要听见有人谈及你的名字，你就会醒来。也许你会说自己根本就没睡着。

第一阶段通常持续约 10 分钟。当进入第二阶段时，你就会呼呼大睡。有些人有时睡着时还睁着双眼，但并非人人都是这样。当这类人刚进入第二阶段时，将一物体置于他们眼前，他们会被惊醒，但记不得见到过此物。

研究者们相信，在这种状态下，眼球本身还在接受物像，但神经系统已不再将适当的信号传达至脑中。他们对睁眼睡眠的人做了实验。当这些人进入第二阶段时，在他们眼前亮起一个物体，如一把被电筒照亮的钥匙，他们就会立即被惊醒，但记不得所见物，而是常声称做了一些梦，梦见了亮光。有时梦见一个发亮的霓虹灯信号，有时是一个闪光的烟火，有时则是一幅闪光的图景。

在第二阶段，无论你的眼睛是睁还是闭，眼球都会慢慢地来回移动着，仿佛在观看一场慢动作的网球比赛。固定在眼皮上受电极控制的脑电图笔将随着眼球的这种移动而有规则地上下移动着。

奇怪的是，据脑电图显示，大脑此时比在第一阶段更为活跃，尽管从技术上说，你现在睡得更熟了。脑波的幅度和频率增大了，而且还可见到来自大脑外皮层的不断迸发的神经搏动。

在第二阶段，你可能会做一些模模糊糊的梦，但是心理意象是零散的，如果突然被唤醒，要回答在做什么梦，你会答不上来。这些梦中出现的是些转瞬即逝的、毫无联系的东西，哪怕连最模糊的连续性都没有。

在这一阶段，你也很容易被惊醒，而且一旦醒来，也会认为自己并未睡着，尽管这次不像第一阶段中醒来时那样。不过，如果没人打搅的话，你可以在第二阶段睡上 20 分钟或半个小时，之后便进入第三阶段。

当你进入第三阶段后，脑电图显示，你的肌肉此刻完全放松

了,脉搏、体温和血压更下降了。脑波的电压升高,但频率下降。描绘脑波的笔不断地描出长而缓慢的升降曲线,频率降至每秒钟3次脉冲。

在这一阶段,你的睡姿可能安稳,也可能不安稳。如果你惯于夜间不断改变姿势,那么此时也许是辗转反侧最厉害的时候。有时还会喃喃自语。

前不久,研究者们还以为在第三和第四阶段是不会做梦的。然而,最近的研究表明,在这两个阶段都会出现梦。造成上述误解的原因显然是,被试者即使从梦中被唤醒,也回忆不起这些深睡眠阶段所做的梦,好像是仅仅通过各睡眠阶段达到醒觉状态已有足够时间使记忆消失。可是在第二阶段人们醒觉很迅速,因而能保留生动的梦境记忆。

有人做过大量的实验。先是将被试者从梦中唤醒,要求他立即描述出梦境。之后又试着在将他们唤醒时,过3至5分钟以后再让他们说出梦境。结果发现,在多数情况下,被试者被唤醒后能立即十分详尽地描述他们的梦境。可是,如果要求过一段时间再描述,他就会把一切忘得干干净净。你能记住的似乎是那些刚刚从中惊醒,并且在重新入睡前有意识地思考过的梦,这些梦因此也就固定在你的记忆中。

由于梦境记忆消失得如此迅速,以及根本没法回忆起深睡眠阶段的梦境,科学家们长期以来认为,一切梦都出现在浅睡眠阶段。可是,最近的实验表明,有时用催眠可以唤起深睡眠阶段梦的回忆。因此,人们现在相信,所有睡眠阶段都会出现梦。

在第三阶段,一般的动作或声响,如有人穿越卧室,通常不会惊醒你,只是隔壁屋内的电话铃声除外。

进入第三阶段10或20分钟后,你将进入第四阶段,也称台尔塔睡眠阶段。此阶段是无意识的最深的深渊,此时脉搏、血压和体温降至整晚的最低点。脑波的幅度再度增大,但频率更慢,常常是