

数据28000条真实梦例解析你梦中世界

DREAM

释梦

(美) 吉莉安·荷洛薇 著
周玉忠 白怡康 孔超 译

DREAM
DREAM
DREAM

识别你最有价值的梦境

想想看吧

你一生中大约会做15万多个梦
一周或一个晚上也许能记住几个梦
那么如何知道某个梦境是重要的
是值得研究的呢?

DREAM

宁夏人民出版社

释梦

(美) 吉莉安·何洛薇 著
周玉忠 白怡康 孔超 译

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

释梦 / (美) 荷洛微著; 周玉忠等译. —银川: 宁夏人民出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-227-03764-4

I. 释… II. ①荷…②周… III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第046086号

释梦

责任编辑 史芒

装帧设计 张博

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 ncxbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 三河市文阁印刷厂

开本 880×1230 1/32

印张 9.5

字数 230千字

印数 6000册

版次 2008年5月第1版

印次 2008年5月第1次

书号 ISBN 978-7-227-03764-4/B·124

定价 29.00元

版权所有 翻印必究

致谢

本书的完成得益于一些人的及时帮助和一贯的鼓励，我向以下人员表示深深的谢意。

感谢我的朋友拉里·斯图尔特(Larry Stewart)，本书所依据的大多数调查和数据资料由他策划完成。他做事专注，能不断地使我更多地懂得技术方法，使我对当代梦境模式有了更宽泛的认识。

感谢我的家人对我古怪兴趣的理解以及对我毫无保留的支持。

感谢哈罗德·汉森(Harold Hansen)，是他建议我联系 Sourcebooks 出版社和黛博·威克斯曼(Deb Werksman)女士商量这本书的出版。他的建议高明并富有成效。

感谢编辑黛博·威克斯曼(Deb Werksman)，她工作效率高且充满热情，与她合作的过程充满惊喜。同样谢谢依伍拉玛(Ewurama Ewusi-Mensah)为本书第二版所作的编辑工作，以及 Sourcebooks 出版社一直以来的热情支持。

感谢我在《妇女世界》杂志上每周专栏的编辑克里斯汀·希格森·休斯(Kristin Higson-Hughes)。她很会说话，对梦境也感兴趣。她优美的文笔和专注的态度一直教育我要把好东西献给读者。

谢谢朋友圈里喜欢和我讨论梦的朋友佩吉·蔻茨(Peggy Coats)、李·哈伍德(Lea Harwood)、玛莉莲·凯泽(Marilynne Keyser)、肯德拉·吉(Kendra Key)、丽莎·麦德罗斯(Lisa Medieros)和特雷西·斯

通(Tracy Stone)。感谢他们以尊重的态度,无畏地与我分享和探究梦境。他们聪慧、有勇气又富于幽默感,使我受益颇多。

谢谢我的学生、来访者、通信联系人和研究参与者。感谢他们给我讲了他们的故事和他们梦到的不寻常的事情。他们是帮助我的人,是新理论产生的催化剂。他们又是需求者,想了解有关梦例更多的实用信息。

感谢我的老师乔恩·克里莫(Jon Klimo),他一直激励我更深入地研究那些神秘的梦,更勇敢地说出我对这些梦的见解。

吉莉安·荷洛薇

目录

导言：梦尽其说	001
第一章 难以忘怀的梦	013
第二章 梦里反复出现的事物	043
第三章 梦中的性爱、浪漫行为及其相互关系	085
第四章 梦见名人？如何理解梦中人物	107
第五章 梦之象征	119
第六章 人体之梦	140
第七章 梦中家园及其他住宅	163
第八章 汽车之梦	180
第九章 旅行方式：飞机、轮船、火车和公共汽车	192
第十章 梦境中的水及其他事物的象征意义	203
第十一章 梦中的动物意象	217
第十二章 噩梦	251
第十三章 特异功能因素说	274
译后记	299

前言：梦尽其说

心理学家早已指出，难忘的梦或是重复出现的梦和童年经历有关。这类梦当然和个人经历有关，不过我发现，个人应对挑战、处理问题以及面对压力的方式对这类梦境的形成也产生作用。那些历经挑战，取得优秀成绩的人常常梦到考试失利或是演出时忘记台词。这种梦是他们内心最大恐惧的一种反映：我也许无法在这种情况下做得足够好，让一切进展顺利；不论我如何努力，也无法应对困难。用喜欢的或是最擅长的方式无法解决问题时，我们都会感到不知所措。你的梦在很大程度上反映了你面对和实现目标的方式，以及要面对的压力。你的应对方式和面临的挑战不相适应时，焦虑之梦便会出现。

我的第一本书《梦之洞悉》出版后，收到美国各地读者的来信，他们对曾经萦绕脑海中的那些梦充满好奇。我还多次参加广播和电视访谈，回答听众和观众打来的电话。不论是华盛顿特区的午夜，还是蒙大拿州米苏拉市的正午，听到大家问了这么多相同的问题，我很吃惊。来自截然不同各行各业的人受着同样噩梦的困扰。年轻人想知道他们爱人的真实所想。有的家庭成员梦到逝去的爱人，很受困扰。

渐渐地我明白了，尽管多数时候，梦之研究很强调个体差异，但是研究人们相同的梦境，探求梦境相同的缘由是有必要的。在与

学生、来访者和通信联系人的工作过程中，我研究了无数的梦境，惊喜地发现一些因素是大家共有的。因为人的某些个性特征与某些梦境主题相关，我便提出了一个非正式的理论：工作个性理论。

在聪明的网站设计师拉里·斯图尔特（Larry Stewart）的帮助下，我已经可以在我精心设计、内容丰富的梦境网站 www.lifetreks.com 上收集梦境资料，创建数据库，把每个做梦之人广泛的背景材料和联系收录其中。现在我收集了 28000 多个梦境的案例，这些案例能提供很多有用信息：职业、压力因素、家中做的梦和外出时的梦，以及人们自己对梦的解释。男性和女性梦的主题常常不同，梦产生的场景也不同。男性更多地梦到看到飞机失事，或卷入街头打架事件；女性则更多梦到房屋、财产和家属。有些梦境在人生的某个时间段会出现：那些为固定收入和子女不在身边而担忧的退休之人做的梦和那些初恋的青少年做的梦差异很大。梦也和职业有关。似乎所有的职业都会带来一些梦境，梦到的情况和我们的工作职责相关并影响着做梦人，但做梦人无法控制。媒体行业的人做噩梦，梦到节目播出出现冷场。消防员梦到走在火势汹涌的地面。护士梦到接到医嘱，可是这些医嘱对病人不好。老师梦到没有带任何材料走入教室。这种种夸张的梦境主题反映了人们必须面对的事情与人们要操控事物之间的压力。同时也是人们正经历这种压力的警示信号，只有这些压力得到缓解，我们的身体才能继续正常运转，感觉良好。

对梦境一贯的痴迷源于我自己的经历，我也是个做梦常常梦到细节的人。孩童时期，我梦到家里人的意外死亡，一周后还真如我梦的那样发生了。这个预言一样的梦成为我一生研究梦这种智力活动的开端，人们对梦知之甚少，利用不足。我知道毫无疑问梦境是有说服力的，是值得人们知晓的“语言”。少年时，我记下做的

梦,发现梦境和现实生活有十分明显的对应。有时,梦境提升了我的信心,暗示了我潜在的才能,梦境的这种离奇甚至富有诗意的作用使我很惊喜。

我对人的内心世界——思想,感觉——感知,一直很感兴趣,所以在大学学了心理学。在研究生院学习咨询方法时,我就意识到理解梦境能够帮助我们摆脱过去,质疑现在,影响未来。我们常常不会因为朋友或医生的建议而采取行动或忽然对自己产生迥异之感。然而,在研究和发现梦境的过程中,梦之原动力及其智慧确能改变我们。我研究过无数的方法帮助人们改变、治疗、作更好的决定,但都比不上从解梦中总结发现的那些方法。

因为这些原因,我把咨询实践和教学的重点放在梦境和直觉的研究上。这些领域能反映出我们每个人所拥有的,并且每天都受益的智力、愈合力和能力。过去的12年里,我教过的大学课程有梦境心理学、噩梦和直觉。我也推动着梦境研究组的工作。我的咨询实践工作主要是梦境分析和增进直觉。我选择这些领域作为研究方向不是不切实际的空想,是因为这些领域能最快最有效地出成果。不是梦境的神秘促使我研究,我是从实用的角度出发,研究梦境所揭示的事实,并把发现的最具说服力的成果与大家分享。

在大学认真研究梦时,我发觉从各种渠道收集和整合大量的信息是必要的。古神话能对梦之研究提供启示,心理学的开拓者西格蒙德·弗洛伊德的研究已证明了这一点。可是,那些真知灼见的精髓却埋藏在好像与我们当代生活没什么关系的浩瀚书海里了。上学时我努力用功,取得了心理学博士学位,也研究了历史和理论。真正对当代人梦境的模式有了较清楚的认识是在工作后,我接触到了大量的梦境案例和做梦的人。我越来越相信,不是民间传说和心理学理论,而是梦境本身以及做梦者的人生经历才能更合

理地释梦。我从生活角度研究梦境后,学生和来访者惊喜地发现,从这种角度比从理论角度能更快速更准确地揭示他们的梦境。当然这并不是说其他的梦境研究方式没有价值,任何能使你审视到深层思想的“透镜”都值得留意,我从来不研究那些对人们没有帮助的梦境理论。我的来访者里也有研究荣格(梦境理论的先驱)10年的学者,他们找我是因为他们一直想知道他们梦的含义。尽管我不能百分之百确定地说出任何梦境的意义,至少我可以说出此前一百个有相似梦境的人的经历,以及这一百个人对梦境的理解和对他们自身的帮助。出于实践考虑,共同的经历常常是释梦的最佳开端,也是本书的主要内容。

识别你最有价值的梦境

想想看吧,你一生中大约会做15万个梦,一周或一个晚上也许能记住几个梦。那么如何知道某个梦境是重要的,是值得研究的呢?

下面所列的几种情况已经指引许多人,使他们揭开了那些重要梦境的神秘面纱。把下述情况和你自身情况比较,如果其中一种情况和你最近的梦境吻合,这种情况就值得研究。

1. 强烈的感受

你做的梦是否让你感到震惊或给你感情上的触动? 充满感受

的梦常常含有很多信息。这些梦境看似让人不安,解释这些梦会有很满意的效果。

2. 激发性的意象

梦中有一个十分怪诞、疯狂和可怕的形象你会不停地想到吗?梦到这类生动的印象明显是提示某种记忆,这种提示潜藏在梦境中,所以很可能你之后会想到。

3. 重复出现的梦境或意象

如果你记得以前做过同样的梦,或者梦到过同样的情节或意象,理解这种梦肯定对你有帮助。

4. 不敢想的梦

无法言喻的噩梦是梦境中最有用,最具价值,也是最有治疗功用的梦境。如果梦中有可怕的部分你不敢想,一旦你明白了这些可怕的部分到底是什么,就会得到释放,充满力量。

5. 你处于转型期或是正考虑改变

周围事情在变化时,梦境可以带给我一些好东西,因为梦境和感受、记忆、价值观、意图是紧密联系的。这些因素不会随着失业、离婚或其他改变而变化。你不仅能知道哪些选择对你来说是最好的,还能把自己与生活中的方方面面联系起来,这些生活的方方面面是不变的,对精神是有滋养作用的。

6. 萦绕心头的梦境

有些梦就是很难从心头驱散,它们像弥漫于周围空气中让人难以捉摸的香味,我们驾车或洗碗的时候都回想起。如果你有这种萦绕心头的梦境,无意识里,你的大脑正暗示你思考这些梦境,希望你解开它们所转达的信息。

7. 心里对自己做的梦很好奇

不是每个梦中的意象都给你很大的影响和清晰的记忆。如果

你确实对自己做的梦很好奇，一直想知道它们意味着什么，这也许就是在提示你，这个梦对你有相当重要的意义。

如果上述几种情况中至少有一项使你对探求梦境的意义感兴趣，有困惑的那个梦也许不仅值得研究，还会包含一些很有用的见解。本书以直接的方式给你答案，带你纵览人们最常问到的那些梦境。书中收录的数据来源于一个包含 28000 个梦境的数据库。看看这些梦例出现的背景情况，读读哪些人最有可能做这样的梦，你会发现和自己有相似之处。最重要的是，你能知道他人从和你相似的梦境中发现了什么。看看他人的发现对你是否很有帮助，你一定能从他们的发现中有所收获。

如何知道这种解释对你的是正确的？

审视他人生活中的事情总是比审视自己的事情容易，释梦也是如此。我们担心从分析梦境中得不到正确答案是很自然的事，因为梦境中有着未解的问题或令人不安的感觉，我们不大可能把梦境的意义理解得明明白白，也不可能对自己的理解有十足的把握。

有一种理论流派说，如果对梦的解释是正确的，你全身会有像起鸡皮疙瘩似的感觉，会有治疗师所说的那种恍然大悟的感觉。然而，并非每个人如此。那种感觉不应成为判断释梦正确与否的唯一标准。不同人会以不同的方式处理信息。

事实上有一些可靠的方法可以判断某种解释是否适用于你。你在读本书中梦境的解释或梦境的象征意义的时候，应该有下述某种反应。如果你没有什么反应，也确实觉得书中的信息不太适用于你，也许你的看法是对的。如果某种解释对你适用，下面列举了一些你也许会有反应。

1. 你身体的反应

不论是你脚抽筋,冒冷汗,心里觉得好笑,还是觉得反胃,释梦正确的时候,你的身体是最先有反应的。有时身体的反应很轻微,比如一种说不清的感觉。其他时候身体的反应会有各种表现,比如咳嗽发作或是眼里含泪。

2. 你感到某种释放

理解你的梦境就是将信息从你脑海的一部分移到另一部分。从这个意义上说,如同最终想起一个演员的名字或是记起把东西放在哪里一样,释梦对你来说是个极大的心理释放。

3. 心智上有意义

有些人不会有思如泉涌、情如泄洪的感受,但是我们能知道梦的象征意义的逻辑性,看看这种逻辑性如何适用于我们的生活。

4. 书中描述的情景和你的生活相似

如果你查询关于电影《泰坦尼克》梦境的意义,你会发现这种梦是正为婚礼作准备的人常做的,你下个月就要在一场盛大的婚礼上结婚了。很可能这种解释对你有所帮助。

5. 你有恍然大悟的感觉或认同感

这种感觉一部分是身体的感受,一部分是思想的认同。有些人说有一种拨云见日,如同把你世界的窗户擦干净的感觉。

6. 你感到心烦意乱,不愿去想这种解释适合你

这种感觉和经过考虑认为某种解释不太适合的感觉是不同的。对某种解释有过激的反应表明这种解释有正确的部分。

7. 你拥有了辨别事实的能力

听到那些相当正确的事情时,我们心理上都有一种识别能力提醒我们这是真的。在教堂里,讲座中,或仅仅是在看奥普拉(美国著名脱口秀节目主持人,译者注)的节目时,你也许有过这种感觉:

有那么一瞬间,你觉得刚刚听到的十分正确和重要,觉得从某种意义上说就是在说你自己。

上述的种种反应给你一些参照,你能更好地判断书中的一些内容是否适用于你。还要记得,分析梦境的目的是发现使我们生活更成功、更快乐的事情。检验的标准是看书中的内容是否对你有帮助。看这本书的过程不是一个把梦境贴上标签归类或是进行心理诊断的过程;看这本书是一堂解释你梦境中丰富智慧的速成课。

理解梦境为何重要?

琼尼(Joni)是个兴高采烈,快要高中毕业的学生。这学年里已经寄出很多信,索要大学介绍,和朋友们比较想上的大学的情况。有一件事让她扫兴,就在这一时期,琼尼开始做噩梦,梦到她的妈妈早已去世了。这个梦多次出现,只是梦的细节不同。梦醒时她常常两眼含泪,对这个梦的意思既担忧又困惑。

琼尼在学校学过一点儿心理学,知道弗洛伊德说过,梦境是我们隐秘想法的流露。她知道那不是真的,她深爱着妈妈,当然也不想任何事发生在妈妈身上。她开始担心也许自己做的梦在预示一场灾难将降临到她的家庭中。为此,琼尼参与到了俄勒冈州波特兰市当地一个节目的录制当中,我参与了那个节目,讨论释梦。她举手告诉我她的那个梦,可是没告诉我她自己的家庭背景。我很高兴能够告诉她,梦到死亡常常反映要有变化。

离开家的年轻人梦到父亲、母亲或双亲死亡是很常见的(父母亲在孩子离开家后梦到孩子死亡也很常见),甚至在以后的日子里,一种核心关系经历变化或是我们离开某个地方,这种变故都有可能以梦到死亡来体现。“死亡”预示着一个时期的结束以及一种

关系中角色的变化。这种关系还会存在,而你再也回不到关系中以前那个位置了。听完这些解释,琼尼笑得合不拢嘴,对大家说她确实一直在为大学生活和离开家作准备。既然知道她的这些梦标志着从高中到大学的人生阶段的变化,她就放心为未来计划了。多理解一些给人印象深刻的梦能使我们获得信心,因为这些梦揭示了我们目前的担心和决定,也能帮助我们更好地理解我们所爱的人和同事。总的说来,梦境越激动人心,对它的理解越有揭示性,我们的收获越大。甚至揭示一个可怕的令人不快的梦也能给你带来许多收获。

使心态更平和

明白梦境背后的原因可以消除不必要的担忧,尤其是经常出现的梦。我们也许可以自己开玩笑说,做了个奇怪的梦是因为半夜看电影或是比萨吃多了。然而,一个经常出现、细节清清楚楚、长久挥之不去的梦也许就不是偶然事件了。排除对梦境的迷信和误解是熟悉这种心理状态的第一步。梦境就是另一种思考方式,和我们醒的时候所用的语言和视角稍稍不同。

做决定更从容

前段时间,我受邀担任一个重要职务,那就需要我把教学和写作先放一放。我很想接受这个邀请,因为它太吸引人了,很让人兴奋。我性格中雄心勃勃的劲头激发了出来,好像在我脑海中说我能做好的。但是经验告诉我,我梦中的思想对事物的看法常常更聪慧和全面,于是我推迟做重要的决定的时间,寄希望梦境赋予我重要的帮助。

以中 那晚我梦到我在努力攀登一座山峰的峭壁，笨拙地修改着本书的书稿和我所教授的课程的教案。徒手登山可真不容易，可是很接近山顶了，我决定努力登上山顶，看看上面有什么。我几乎是边用手指甲扒着往上爬，边往山顶看。我吃惊地发现山顶什么也没有，只是一片有星星点点白雪的空地。我很失望，爬上来休息，调整呼吸。我真不明白，心里想，山顶什么都没有，为什么大家要把登顶这件事小题大做。

在我看来，这个梦说明我那时接受那职位（如同登山）将会是个错误。我当时正忙于各种项目，其中我倾注了许多精力，我对这些工作也充满自豪和热情。放纵自己的自高自大，努力登上虚幻的顶点，只会使我泄气，后悔当初为何要找那个麻烦。于是我回绝了那个邀请。后来我常常为我做了这个决定感到庆幸，因为我自己的工作量越来越大，需要花更大的精力在自己的工作上。在做重大决定或是开始新关系的节骨眼上，我们的梦境显得尤为重要，充满智慧。生活中面临十字路口的时候，你能做的最现实的事之一就是仔细看看梦境给你提供的视角。

看待人更深入

我的一位朋友见了一位男士，让她很兴奋。他帅气又聪明，看起来对我的朋友很着迷。从他们第一次约会开始，我的朋友就沉浸在他送的花和礼物中了，陶醉在他的关心里。可是我们坐下来分析她最近的梦境时，她说她有令她十分困扰的梦，梦到回到她与前未婚夫的糟糕关系中。梦结束的时候有一个令人心烦的场景，为了逃避他，她夺门而出。她焦虑地问道：“我为什么梦到这些？”“我是永远不会再回到我前未婚夫厄尔（Earl）身边的，他和我现在的男友毫无共同之处。厄尔一直强迫我们的关系进一步发

展,从来不许我说不。”
无意识的想法能够透过现象看到深层的相似点。于是我对她说也许梦中的想法在给她警示,让她平复心中的激情。尽管看上去不同,也许她无意识里确实已发现了这两位男士有相似之处。可惜我的朋友不认同这种解释,决定继续和那位男士谈恋爱。时间飞逝,几个月后,她发现这两个男的是如此相似。和她上次订婚时一样,这次新的恋爱又一次玩弄了她,使她倍感委屈。幸好她是个聪明果敢的人,在这场感情纠葛没有伤害她太深时得以脱身。

因为梦中的想法能表明一些模式,它有时能唤起一些过去人物或场景的形象,这些形象可能给我们相似的感受或类似的危险。这些脑海中的重现不是无本之木,像我朋友的例子一样,梦中的想法常常是先行一步,为我们预示前方道路的危险所在,从而避免了麻烦,找到我们真正所想。透过现象看到人或情况的本质,这种能力就如同看心理学上的X光片一样。

自信心更强

加里(Gary)是位聪明年轻的行政人员,工作效率高,待人随和,升迁很快。他对自己的进步很满意。奇怪的是,自从获得提升后,他的睡眠有了问题。每件事都如他所愿进行时,他却感到焦虑不安。睡着的时候梦到死去的父亲,这种梦让他心烦。梦中的加里回到了孩童时代,他紧张地咬着手指甲,想着怎么逃避严厉父亲的批评。他会尽量做正确的事,然后紧张地咬手指甲。父亲认为咬指甲是十分恶劣的习惯,就批评加里懦弱。父亲已经去世好久了,加里想不明白为什么在这个时候梦到了他,尤其是在自己获得了一些成绩的时候,这种成功是父亲永远不会相信他能取得的。

一种梦境模式的出现和我们生活中的一种变化吻合的时候,