



梦的心理学

你是自己的解梦人

The New Secret Language Of Dreams

[英]大卫·方特那 著

宋易 译

David Fontana

你以为是
也许并不是
真实的你

梦的心理学

你是自己的解梦人

The New Secret Language Of Dreams



[英]大卫·方特那 著

宋易 译

David Fontana

陕西师范大学出版总社

图书代号: SK19N0266

The New Secret Language of Dreams
Copyright © Watkins Media Ltd 2008
Text copyright © David Fontana 2008
Artwork © Watkins Media Ltd 2008

陕版出图字: 25-2019-046

图书在版编目(CIP)数据

梦的心理学: 你是自己的解梦人 / (英) 大卫·方特那著; 宋易译. — 西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2019. 5

ISBN 978-7-5695-0584-9

I. ①梦… II. ①大… ②宋… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第034584号

梦的心理学: 你是自己的解梦人

MENG DE XINLIXUE : NI SHI ZIJI DE JIEMENG REN

[英] 大卫·方特那 著 宋易 译

出版人 刘东风

责任编辑 高歌

特约编辑 海莲 邵博文

封面设计 吴黛君

出版发行 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 620mm×889mm 1/16

印 张 16

字 数 196千

版 次 2019年5月第1版

印 次 2019年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5695-0584-9

定 价 69.00元

关于梦境暗示、心境暗示和梦工厂

梦境暗示和心境暗示被囊括在本书的诸多插图里，用以辅助解读。它们旨在为不同的意境建立联系，让身处不同环境、体验不同梦境的读者能从同一个梦之符号里获得各种可能的含义。

梦工厂是本书的重点之一——共有 25 个。它们旨在通过对梦境进行现实生活行动上的解读来提供实际指引。做梦人的名字均做了保密处理。



目 录

The New Secret Language of Dreams



第一章 未知的梦世界

梦的旧时光	002	梦的实验室	008
梦的无声剧	014	1号梦工厂	024
走进梦中梦	028	2号梦工厂	033

第二章 梦见你的梦

追逐远去的梦	038	梦的象征符	041
3号梦工厂	044	五光十色的梦	048
4号梦工厂	053	对话不可思议的梦	057
5号梦工厂	065	梦的疗愈法	068
梦的指挥棒	070	6号梦工厂	072

第三章 打开梦之门

收集梦符号	078	7 号梦工厂	081
遇见梦中人	085	8 号梦工厂	090
情欲的符号	093	衣衫褪尽的梦	095
9 号梦工厂	097	在梦中游走	101
10 号梦工厂	104	行走的梦境	108
11 号梦工厂	111	飞翔的梦境	115
12 号梦工厂	118	在梦的大自然中呼吸	122
释放你的动物本性	128	抓紧梦的道具	130
13 号梦工厂	135	梦的数字为你占卜	139

第四章 奇妙梦之旅

扭曲的梦时空	142	14 号梦工厂	145
--------	-----	---------	-----



荒诞的梦故事	149	15 号梦工厂	152
在神话中寻找归宿	156	梦想成真	158
16 号梦工厂	161	梦的超现实主义	164
17 号梦工厂	167	逻辑失调的梦	171
坠入梦循环	174	孩子气的梦	176
18 号梦工厂	179	触摸梦中的自己	183
19 号梦工厂	186		

第五章 倾听梦之声

现实跨入梦境	192	20 号梦工厂	195
忐忑不安的梦	198	21 号梦工厂	200
不存在的梦中人	204	22 号梦工厂	207
梦的阴暗面	210	23 号梦工厂	213
隐喻的梦中情	217	打开梦的魔盒	219



24 号梦工厂 222

第六章 无限维度的梦

梦的心灵感应 228 心有灵犀的梦 233

灵感走出梦境 235 梦境预见未来 237

25 号梦工厂 240

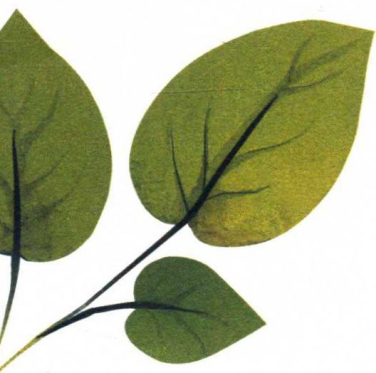
参考文献

第一章

Introducing the Dream World

未知的梦世界

在每晚入睡之后，我们都会去寻访一个非同寻常的国度。在那里，清醒时的逻辑思维、现实、常规都将失效——这就是奇妙且神秘的梦境。在那里，异想天开的经历、生物以及变形都是家常便饭。但是这些都有什么意义呢？我们究竟为什么要做梦？在这一章中，随着这条梦境探索之旅的开启，我们便踏上了寻求这些答案的远征。



梦的旧时光

几乎可以肯定，人类在进化出语言之前，就已经开始做梦了。早期的洞穴壁画蕴含着一种梦境特质：它们所描绘的动物和事件常常更具印象主义特征，而非写实主义。对于前科学思想时期的早期人类来说，梦境和现实世界之间也许天然地彼此交织在一起。在人类存在的初期，外部世界和内部世界之间的界限——一方面是客观世界，另一方面是个人的体验和想象——也许一直都比较明晰。

几个世纪过去之后，关于神和灵性的存在，人类已经达成共识。大多数人在他们的日常生活中都看不到这种存在：人们相信它们隐藏于其他维度之中。当然，在梦境之中，正常的时间和空间规则都不适用——这里会出现怪异的人物，也会发生离奇的事情。因此，我们的祖先自然就会认为梦来自自我之外，而且可能来自冥世。

不应该仅仅把梦作为迷信而不予理睬。在早期人类的内部和外部生活中，梦也许都是不可或缺的一部分。它让人类相信，他们是在接

受某些形式的灵性指引——也许还包括迫在眉睫的危险警告。甚至有可能是某些启示，例如构建复杂文明以及操作石器、锻炼贵重金属，这都是从同一种途径得来的——梦之幻境。

隐秘的梦境

早在公元前 2000 年，古埃及人就留下了记录，这些记录不仅向世人展示了可能是梦境的信息，似乎还蕴含着某些隐秘的意义。祭司能够获取威信，其中一部分是因为他们的解读能力，来自切斯特·贝蒂藏馆（Chester Beatty Collection）的纸莎草纸就揭示了一些祭司使用的解析准则。

据西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）^[1]和之后的心理分析专家称，有一条准则指出，可以通过某种关联解析梦境中的影像。打个比方，如果你梦见一只鞋或者一艘船，这些信息也许与旅行和水有关，也许就在告诉你，你大概可以经由水路完成一次旅行，或者你即将走水路去旅行。

埃及的解梦指南还提到了相似词。如果梦中物品的名称与另一个完全不同的东西相似，那么它也许代表的是另一种东西。比如，在英语中，雨（rain）也许暗示着火车（train），而扇子（fan）也许暗

[1] 西格蒙德·弗洛伊德：奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。1895 年正式提出精神分析的概念。1899 年出版《梦的解析》，精神分析心理学正式形成。他开创了潜意识研究的新领域，促进了动力心理学、人格心理学和变态心理学的发展，奠定了现代医学模式的新基础，为 20 世纪西方人文学科提供了重要理论支柱。

示着男人（man）。还有一个观点是说，梦也许是相反的——一个不愉快的梦也许暗示着好运。

根据不同情况，应该使用哪一条准则取决于祭司。显然，梦境解析并不困难，也没有捷径可言。祭司也许会考虑到个人的境遇，甚至是梦境唤起的情感。也许还会寻求神灵的帮助，因为人们向来认为梦起源于灵性世界，那个世界的法则与我们这个世界很不一样。从根本上说，梦是月和夜的产物，高深莫测，而它们本身就是一个谜。

一直以来，古埃及人不仅探索解梦之法，而且还曾尝试引导梦的发生。最著名的方法就是，祭司会让做梦人摄入一定剂量的麻醉性草药，然后让他躺在神殿中，第二天一早祭司则会现场解梦。

受埃及人的影响，同样先进的巴比伦（也就是现在的伊拉克地区）人也发展了类似的梦境解析和引导方法，早期的犹太人也是如此。

谁安排了我们的梦？

古希腊人在很多领域——比如艺术、哲学和土木工程——都较为先进，而且我们不能随意摒弃他们有关现实本质和人类意识的看法。他们为解读和促发梦境建造了许多专用的神殿，这证明他们对人的内心世界有着深刻认识。梦也被看作是一种诊断和治疗疾病的方式，尤其是阿斯克勒庇俄斯（Asclepius）^[1]在埃皮道鲁斯（Epidauros）的疗愈堂经历的那些梦。据说，医神阿斯克勒庇俄斯有时会出现现在做梦

[1] 阿斯克勒庇俄斯：希腊神话中的医神，他所拥有的蛇杖在西洋文化中是一种象征医疗的标志。

人的梦境之中，向做梦人传授治疗的本领。

公元前5世纪，现代医学中一位天赋异禀的先驱希波克拉底（Hippocrates）^[1]称，疗愈梦不仅源自神灵，还源自身体本身。实际上，我们的身体知道自己哪里出了差错，甚至有可能知道治愈方法。哲学家亚里士多德更深层次地阐述了这个观点，他提出，某些身体状态也许会影响梦的内容。如果你在晚上觉得太热了，你就有可能会梦见火。这便凸显了解梦时将所有感觉纳入考虑范畴的重要性：事物给予你的感觉与其表象也许同等重要。

古希腊人和古罗马人也相信，梦既能让你误入歧途，也能将你引上正道。在诗人荷马（Homer）的《奥德赛》（*Odyssey*），以及后来维吉尔（Virgil）^[2]的《埃涅阿斯记》（*Aeneid*）中，都向我们展现了同样逼真的影像。真实的梦经由角门找到我们，而虚假的梦则经由象牙门，这些门也很漂亮——这是在提醒现在的解梦师，最具吸引力的分析方式也许并不是最正确的。

人们认为智者的梦是神灵安排的——或者上帝。而重复出现的梦则有着特别的意义。亚里士多德的前辈苏格拉底在他的一生之中，于不同的时期以不同的方式重复地做着同一个梦，但是这个梦一直都传递着同样的一条信息：“苏格拉底，练习艺术，培养艺术。”敞开你的心扉接受缪斯女神带来的智慧和美丽的嘉奖。苏格拉底知道，创造力和梦的联系非常紧密。

[1] 希波克拉底：古希腊伯里克利时代的医师，被西方尊为“医学之父”，是西方医学奠基人。

[2] 维吉尔：古罗马诗人。

梦是现实的预演

在所有的灵性传统中，都有梦的一席之地。在《希伯来圣经》（*Hebrew Bible*）中，神告诉亚伦（Aaron）和米利亚姆（Miriam），如果以色列人中存在真正的先知，“我……将会在梦中与他对话”。约伯（Job）也提起过梦与神灵之间的关系：“当人类进入深度睡眠……神就会打开人类的耳朵，传授他们指示。”梦在《新约圣经》（*New Testament*）中同等重要。例如，神在梦中警示了约瑟（Joseph），他的婴孩耶稣（Jesus）将会面临危险。

藏传佛教一直以来都在强调做梦的重要性。宁玛派（Nyingma sect）^[1]主张梦是死亡的预演，目的是让我们每天晚上都能预先体验到死后会进入的连续舞台，我们会经由此处从今生过渡到来世。我们应该想方设法对做梦过程进行有意识的操控，因为这个技巧可以让我们有能力对死后遭遇的事情产生影响。如果没有成功，那么我们死后就会被业（karma）（我们前世的行为会影响到来世的生活）的力量带走，并进而失去由死亡和即刻而至的来世带来的灵性发展的机会。

印度教老师已经说过，圣哲贤士的知觉意识会在有梦和无梦的睡眠中融会贯通——深度睡眠状态下思想已不存在，但是意识依然清晰而且能被完全感知。

我们在西方的神秘学派中也能找到相似的观点——“神秘”信仰和修行的范畴包括炼金术、占卜和巫术。这些都在告知我们睡眠不应该被浪费在无意识的状态中，而要被视为我们灵性旅程的一部分。

[1] 宁玛派：藏传佛教流派之一，由于该派的僧人都戴红色僧帽，所以也被称为红教，在藏传佛教各派中历史最为悠久。

沟通现实与梦境的人

世界上各种不同的秘传教派都是基于对自然及其隐藏力量的特殊感知。大家比较熟悉的有萨满巫师，他们是连通物质世界和精神世界的渠道。萨满巫师常常会陷入一种由出神、草药、有节奏的击鼓声、不断念诵的咒语以及梦所引发变化的意识状态中。尤其是梦被看作是一种可触碰基础自然力（常常表现为驾驭动物的形式）和灵性世界的现成方法。在灵性世界中，萨满可以与逝去之人的灵魂取得联系，了解族人所患疾病的起因和治疗方法。

在萨满巫师眼里，灵性世界的真实性与现实世界——一个充满了无限可能的现实世界——相比，有过之而无不及。灵性遍布生者世界，而且能够或好或坏地影响生者。在澳大利亚原住民的观念中，我们的物质世界也是在黄金时代（Dreamtime）^[1]建造的，当时的先民们横跨陆地，规定其物质形式，让人类落户于这个世界，教给他们语言，传授他们仪式和律法。然而，澳大利亚原住民还强调了，黄金时代仍然存在，而且会永远存在下去，永不终结。正是创造性的力量构建了我们的整个宇宙。

[1] 黄金时代：澳大利亚土著神话中一个神圣的时代。土著人认为黄金时代就是祖先们塑造陆地、创造物种和人类的时期。这些先人被认为是以神灵形式永生。人类被认为是自然的一部分，与所有其他生物密切关联。

梦的实验室

科学知道我们会做梦——做梦引起的大脑节奏改变客观地证明了这一点，但是它不知道我们为什么会做梦。有人说梦的出现是因为某种心理或者身体目的，但究竟是什么目的仍然是个很具争议性的问题。意识分为如此多的区域，还有大量的未解之谜，科学还有很长的路要走。

清醒的边缘

但是，有关睡觉和做梦的技巧人们有着一致的看法。我们所了解的大部分信息都来自睡眠实验室的实验，在这里志愿者会被连接到设备上以监控他们在睡觉时的大脑活动、心跳、肌肉活动和眼睛的运动。结果显示我们在整个晚上会经历不同的睡眠阶段或程度。在刚开始睡觉的几个小时里，我