

进入你的灵魂隧道，揭开深夜的神秘面纱

灵魂之窗

WINDOWS OF THE SOUL

-----解析梦境的奥秘-----

乔斯坦·贾德 著

陈芝慧 译



你是否曾经梦过，
不论你的梦是诡异、恼人或令人害怕，
你的梦境也许正要诉说些什么……
而且那可能是你所意想不到的。

陕西师范大学出版社

灵魂之窗

乔斯坦·贾德 著
陈艺慧 译

陕西师范大学出版社

图书代号: ZH153200

图书在版编目 (CIP) 数据

灵魂之窗 / (挪威) 乔斯坦·贾德; 陈艺慧·译

西安: 陕西师范大学出版社, 1999.12

ISBN7-5613-2013-6 ¥ 23.80 元

I . ①灵… ②解… II . ①乔… ②陈…

III . 心理学 - 挪威 IV . 1829·33

中文简体字版 1999 陕西师范大学出版社

本书由大苹果著作版权代理有限公司 (国际) 授权出版

版权所有 不得翻印

灵魂之窗

乔斯坦·贾 德·著

陈艺慧·译

责任编辑: 魏杨杨

责任技编: 唐建民

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮编 710062)

印 刷: 人民教育出版社印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 13.5

字 数: 310 千字

版 次: 1999 年 12 月第 1 版

印 次: 1999 年 12 月第 1 次印刷

印 数

ISBN 7 -

定 价

前 言

梦的魅力在于能在睡梦里经历一个自己无法想像的世界。早晨醒来，拍拍胸口，幸好，这只是一个梦，但它却是多么令人留恋，不管怎样的结局，自己还是自己，但却有了一个惊喜的过程。然而，梦作为一种超脱理性的行为往往神秘莫测，因而“占梦术”也随之产生了。

对梦的解释，著名心理学家佛洛伊德认为，它是一种无意识的自由世界，它抛弃一切道德观念，藉以满足性的冲动和无法达到的愿望，因而把它归属潜意识之中。而另一位心理学家优克认为：梦其实是预示着未来将发生之事的可能，一个人作梦，就可能预示着他的未来。

然而，近年来脑心理学家认为：作梦其实是一种“朦胧的睡眠”，它是一种伴随睡眠的特殊现象。至于认为梦是由心理原因产生的说法，是毫无根据的。近年来脑生理学的发展，对于梦中不可思议的情景的研究，也有了相当的程度。纵使如此，我们对很多梦新近的知识，仍旧不得不从心理学的角度来解释和分析。

本书首先从心理学的方面对其进行说明，使读者有一个基本性的了解。在心理学方面，佛洛伊德和优克是非常有代表性的。但我们并不是这方面的专家，也就无需执着和坚持精神分析学的观点，我们本着普及化的精神，对梦的解释主要在于它的兴趣性，我们将根据梦里产生的种种不可思议的现象，以及

个别特殊的梦境来作些详细说明，它将解释“为什么会作这样的梦”、“这个梦将预表着什么”等一类问题，它将从心理学，以及日常生活的特例给你圆满的答覆。

作梦，一般也许并不太在意，但我们要对梦境作深刻的了解，就必须记下梦的内容，对这些内容进行记录，积累，到一定程度，就可能对这些多种不同的梦境有一个完整的认识，特别是这内容如果能够串连起来，对其中某个场面，某个人物所暗示的潜在的东西加以重新认识，它往往能够给我们启迪，增加我们的趣味和信心，这也就是我们解梦的收获。

当然，有时梦不具任何意义，它只是一种生理现象的表示。正因如此，梦其实是作为你生活的一个部分而存在的，它是你心理状况的另一种表现，所以对它的研究，也同样是你更完整地了解自己的宝贵的侧面。对梦境的记录分析，它将为你找到真正的自我，增加自我信心。当然，这并不是说要整天作白日梦，陶醉于梦中不现实的东西。但梦作为一种学问，具有相当的生命力，正确认识它、分析它，它可能为你带来意想不到的力量和机会。亲爱的朋友，你不妨试试，将你的梦境记录下来。

目 录

前 言	(1)
-----	-----

第一章 梦是灵感的宝库	(1)
-------------	-----

第一节 如何使美梦成真	(2)
-------------	-----

第二节 防止失败的梦境	(4)
-------------	-----

第三节 发财梦	(6)
---------	-----

第四节 招来幸运的梦	(8)
------------	-----

第五节 中大奖者之梦	(9)
------------	-----

第六节 梦生灵感	(11)
----------	------

第七节 失眠症候群	(13)
-----------	------

第八节 病症者的梦中警告	(14)
--------------	------

第九节 脑梗塞之梦	(15)
-----------	------

第十节 狭心症与梦	(16)
-----------	------

第十一节 梦和精神官能症	(18)
--------------	------

第十二节 畏惧上班的人所作的梦	(20)
-----------------	------

第十三节 睡眠麻痹	(21)
-----------	------

第十四节 梦游	(23)
---------	------

第十五节 恐怖的梦	(25)
-----------	------

第二章 为什么会做梦	(29)
第一节 梦的状态	(31)
第二节 梦里的故事	(33)
第三节 梦的追踪者“梦发现器”	(34)
第四节 梦之间的联系	(36)
第五节 新生儿的梦	(40)
第六节 孩子的梦	(41)
第七节 感官的刺激对梦的影响	(43)
第八节 外部刺激与梦	(45)
第九节 语言刺激对梦的影响	(47)
第十节 梦中的视觉特点	(49)
第十一节 深沉的睡眠期梦的特征	(51)
第十二节 梦的长短	(52)
第十三节 失明失聪者的梦	(54)
第十四节 安眠药对梦的影响	(56)
第十五节 动物的梦	(57)
第十六节 心理状况对梦的影响	(59)
第十七节 《旧约圣经》的解梦	(60)
第三章 梦的解析	(63)
第一节 彩色的梦	(65)
第二节 梦中的陌生人	(66)
第三节 梦中的陌生环境	(67)
第四节 超能力与梦	(68)
第五节 神秘的托梦	(69)
第六节 黄色的梦	(70)
第七节 女性比男性会做黄色的梦	(71)
第八节 女性的性梦研究	(71)

第九节 遗精的趣味调查	(72)
第十节 梦中的男女都会勃起	(73)
第十一节 梦话抖出外遇	(74)
第十二节 梦魇	(75)
第十三节 色情录影带和性的梦	(76)
第十四节 空腹与食物的梦	(77)
第十五节 心理疾病与梦	(78)
第十六节 酒鬼的梦	(82)
第十七节 自己决定梦的内容	(83)
第十八节 梦的性格论	(84)
第十九节 梦与古老的故事	(86)
第二十节 科学解梦法的原理	(87)
第二十一节 科学解梦法的价值	(93)
 第四章 梦了解自己	 (101)
第一节 做梦的条件	(103)
第二节 梦中把戏	(104)
第三节 典型的梦	(107)
第四节 如何分析梦	(110)
第五节 梦的实例	(112)
第六节 梦的笔记	(113)
第七节 记录梦的方法	(114)
第八节 何时中止梦的记录	(115)
第九节 梦象舞台剧	(116)
第十节 停车场的梦	(117)
第十一节 梦是脑与心理间的桥梁	(119)
 第五章 梦的本质	 (121)

第一节	梦的产生	(122)
第二节	梦的形成	(123)
第三节	梦中的象征物	(124)
第四节	定型梦的分析	(126)
第五节	梦的特殊性	(128)
第六节	梦境的解释空间	(130)
第七节	怎样作梦	(131)
第八节	记录工作对梦的影响	(131)
第九节	梦的形象解释	(133)
第六章	梦径——梦旅之始	(135)
第一节	从梦境了解他人	(135)
第二节	一个梦境，救一人命	(137)
第三节	你个人的路线图	(143)
第七章	揭开深夜的神秘面纱——梦的解读	(145)
第一节	除去眼中的大木板	(145)
第二节	开始集中心思	(148)
第三节	何谓梦境?	(149)
第四节	让我们看电影去	(151)
第五节	打破佛洛依德的唯性观点	(154)
第六节	打开心灵深处的门扉	(154)
第七节	好消息、坏消息	(159)
第八章	开启智端——你的梦境之觉醒	(161)
第一节	冲过人生的冰障	(161)
第二节	戴上你的睡帽	(162)

第九章 准确切入——象征性的思考	(175)
第一节 复杂的脸谱	(175)
第二节 戴着面具自欺欺人	(176)
第三节 学习阅读线索之卡片	(177)
第四节 希特勒与其他怪兽	(178)
第五节 双关语、策略及诗篇	(180)
第六节 抓住主题	(182)
第七节 让我们陪梦玩游戏	(182)
第八节 试着找到黄砖路	(185)
第九节 找寻翡翠城市	(190)
第十章 你心灵的风车——解开困惑中的迷底	(193)
第一节 寻找在梦中遗失的小孩	(193)
第二节 寻找解梦的工具	(195)
第三节 错杂梦境的典范	(197)
第四节 佛洛依德的错误	(198)
第五节 让梦境自在地发言	(198)
第六节 人类典范：配合其他的卡司	(199)
第七节 被压抑的心灵世界	(200)
第八节 住在皮肤下的妖精	(201)
第九节 来自工作伙伴的讯息	(202)
第十节 守门人	(203)
第十一节 本我	(205)
第十二节 性别转换	(206)
第十三节 潜在的异性层面	(208)
第十四节 失控的性别转换	(209)
第十五节 阴影	(211)

第十一章 进入你的灵魂之隧道——更多的困惑	(213)
第一节 客观性与主观性的梦境	(213)
第二节 梦境的类型	(216)
第三节 膨胀自负的高代价	(222)
第四节 寻回我们的灵魂	(225)
第十二章 领悟——其他层面的洞悉	(227)
第一节 披荆斩棘走入梦径	(227)
第二节 梦境使生命更完整	(228)
第三节 成为超人的渴望	(229)
第四节 焦虑不安的心	(231)
第五节 领悟性的问题	(233)
第六节 情结问题	(234)
第七节 罗勃的双胞胎兄弟	(236)
第八节 发现真正的我	(238)
第九节 你并没有不同	(242)
第十三章 阅读墙上的字迹——诠释	(245)
第一节 看清精神上的盲点	(245)
第二节 小心落石	(246)
第三节 荒漠之旅	(247)
第四节 对自己说话	(249)
第五节 与楼下对谈	(251)
第六节 旅客守则	(252)
第七节 准备启程了!	(252)
第八节 梦境推崇	(258)

第十四章 聆听天上的声音——梦境的启示	(259)
第一节 听上帝在说话	(259)
第二节 认识大师的声音	(260)
第三节 重塑我们的生命	(261)
第四节 接触永恒	(262)
第十五章 转化——改变之工具	(277)
第一节 治疗性梦境	(277)
第二节 灵魂的手榴弹	(278)
第三节 跳脱死点	(280)
第四节 梦魇及其他的动物	(284)
第五节 驯服野兽	(285)
第六节 紧张情绪的升华	(288)
第七节 转化的象征	(291)
第八节 夜间的顽皮精灵	(291)
第九节 衣柜里偷窥的圣诞老人	(294)
第十节 死神医师	(296)
第十六章 秘诀搜索——诠释的秘诀	(301)
第一节 象拉胚一样收放	(301)
第二节 多重层次	(302)
第三节 在人生路上紧急煞车	(304)
第四节 拼图玩具	(306)
第五节 重塑	(308)
第六节 奇特的象征	(310)
第七节 和魔鬼面对面	(312)
第八节 被上帝忽略的天赋	(313)
第九节 裸露之梦	(315)

第十节 电话梦境	(316)
第十一节 遗失宝物	(317)
第十二节 错过了班船	(318)
第十三节 提供梦境旅者更多的秘诀	(319)
 第十七章 鼓励——这是一趟满载而归之旅	(321)
第一节 从 NO17 变成 LION	(321)
第二节 永远别中断	(322)
第三节 你可以重返家园	(327)
 第十八章 秘诀搜索再进击——象征意义之字典	(331)

第一章 梦是灵感的宝库

“事实比小说神奇”，这句话其实是指在现实中异想天开的情节，只有梦的世界里才能实现。于是，自古以来就有许许多多的艺术家在梦中得到他们作品的灵感和构想。

意大利的作曲家达鲁狄尼，有一天晚上在作曲作得很不顺利的时候，觉得很苦恼，于是躺到床上去睡觉。之后他作了一个梦，在梦中，出现了一个恶魔，达鲁狄尼将一把小提琴交给你，没想到恶魔竟演奏了一首非常优美的乐曲。后来根据这个梦，达鲁狄尼便作了有名的“恶魔的叫声”。

还有，因“幻想交响曲”而成名的拜尔欧斯，也是因为作梦而得到的灵感，作了“梦和热情”这首曲子。

和音乐一样，在文学史上也有很多作品是以“梦”为题材的。例如夏目漱石有一部小说叫做《梦十夜》。

这部“幻梦的小说”中描写了十个作梦的故事，实际上期中也有是根据自己的梦到的而创作出来的。作者充分地描述了梦特有的神秘气氛，是一部非常出色的小品文。

比如说第一夜的《百年之恋》所描述的一个故事：传说中只要你能坐在百年墓的旁边一直等待，就能见到已死去的美丽女子。于是就有这样的一位男子，他坐在百年墓旁痴痴地等待。不知过了多少月、多少年，在数不清的日子后的某一天，百年墓旁的石头下突然长出了青草，这青草向外延伸，一直到这名男子的胸前，前头长出了美丽的白色百合花。这名男子便

亲吻了一下这沾有露珠的百合花，才顿时感到百年的时光已过去了。

在莎士比亚的小说中，也曾利用梦中的情景来制造戏剧的效果。另外，外国的文学家波斯金，也写了六篇关于梦的故事的书。诗人克鲁里金在一首《克布莱克馆》的诗中，也把自己的梦描述在里头。有名的童话《爱丽丝梦游仙境》，更是一个以梦的世界为主题的最好例子。

此外，在绘画的世界里，有很多题材也是根据画家自己作梦的体验而得来的。名画家达文西目前还留存在世界上的作品中，有几幅就是在描述他自己作梦的体验。西班牙画家克雅也有一幅以“理性睡着，怪物醒来”为主题的版画。而一位名叫达鲁雅鲁的画家，也是尝试想要捕捉梦中情境的代表。

当然，以梦为创作素材的不只是文学、绘画和作曲，而要利用这些题材有效地发挥也不需要具备什么“实力”。

但是，有人会说：“我不常作梦”、“我很想作梦”，或是“到底是作了什么梦，醒来后也记不清楚”。这样的话当然比较难有什么创作的机会。反之，如果是作“不可思议的梦”机率愈高，或是常出现有趣的梦，创作的机会就会增加。

而为了保持有梦中好的构想和灵感，我们不妨在白天的时候把自己的梦记录下来，作为日后创作的依据。

第一节 如何使美梦成真

在现实中，经常作梦产生发明、创作，而达成美梦实现的情形，这种沿用的例子相当多。

最近，各地媒体所经常报导的“太空舱旅馆”，就是由梦

而得到的灵感，进而实现在现实生活中。

这个“太空舱旅馆”的构想是来自一个旅行社的职员，他把电影中文明、文化和流行浓缩在一起而产生了这个灵感。这灵感其实主要得自一个梦，同时也是外太空电影内容的一种反映。

总之，在作梦时，脑的思考力会降低，而无法作推论性的思考，于是会产生很多非理性的幻想。而这些非理性的幻想，能够突破日常生活模式的思考，而出现一些意想不到的构想和灵感。

德国化学家凯尔，有一天晚上梦见一条蛇咬住自己的尾巴旋转，于是让他得到了环状分子构造的想法。在那个时候，在有机化学的领域中，分子的构造，被认为是像锁状地联系在一起；而像凯尔这种认为分子是由环状所构成的理论，事后证明，的确是一个划时代的大发现。

凯尔在作梦的当时，记下了以下的记录。

“那天晚上，工作不顺利，于是我就打起瞌睡来。在朦胧当中，我感觉到被原子包围，而原子在舞动。我想特别地观察它们，而这些原子就像蛇一样地环绕着；它们一边回转，一边蠕动。这一群蛇当中有一只好像是咬住自己的尾巴，我试着旋转它。这个现象让我灵机一动。

得到这个灵感的凯尔，因此发现了环状分子。这是另一个有关作梦的故事。各位不妨试着作梦看看，也许也会意外地发现真理。但有一点要特别注意，在我们睡醒之后，别忘了在理性推翻梦境之前赶紧将梦的内容记录下来。

许多实业家和研究者在遇到种种疑问、难题时，藉由作梦而得到解答的例子相当多。在梦境中，他们失去了清醒时的理论思考，但是因此反而能够自由奔放地作无限制的联想，得到

清醒时所没有的创作性。

不只是大发明、大发现，甚至是做生意的灵感，也可以来自梦中。所以作梦时所得到的具有创意的想法，应该要好好把握。

最好随时在枕头旁边放着纸和笔，如果觉得梦到异想天开的情节的时候，随时醒过来，可以随时记，同时养成马上记录的习惯。

在作梦时觉得奇妙的构想，有时到了第二天醒来便会被推翻，觉得这只是一件很平凡的事情，因此而感到失望。但是，要知道，再怎么笨拙、瞄不准的枪炮打了无数次之后，总有一天打到的。所以，应该要有耐心地把梦记录下来，总有一天，你会在其中发现了了不起的灵感。

第二节 防止失败的梦境

有一个以作梦为题材的故事，内容是这样的：有一个鱼贩，生性非常懒惰。有一天，他不太想工作，又想偷懒，因而被太太数落了几句。虽然觉得很扫兴，却也只得无奈地去芝滨的鱼市场购鱼。由于去的时间太早，他便四处逛逛，结果竟意外地拾获了一个有很多钱的皮包。

这个鱼贩非常高兴，鱼也不采购便直接回家了。但他左思右想，总想不出该如何处理这笔钱。在兴奋与烦恼的心情交替之下，竟不知不觉地睡着了。

第二天他醒来之后，想起自己昨天的幸运，不由得得意起来。于是他决定大吃大喝一顿，庆祝一番。而对于他太太责难的脸色，却丝毫不放在心上。他心想：我有这么多的钱，谁也