

怎样看待做梦

葛唯华 著

- 
- ☐ 睡梦循环
 - ☐ 做梦的益处和害处
 - ☐ 谁是你的梦中人
 - ☐ 梦能预示未来吗
 - ☐ 人为什么做梦
 - ☐ 梦多梦少的缘由
 - ☐ 好梦 坏梦 噩梦
 - ☐ 能随心所欲地做梦吗

怎样看待做梦

葛唯华 著

科学普及出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

怎样看待做梦/葛唯华著.—北京:科学普及出版社,
2004.12

ISBN 7-110-06076-4

I. 怎… II. 葛… III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124865 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京市王顺印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5 字数:120 千字

2004 年 12 月第 1 版, 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:8.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

怎样看待做梦,自古以来就存在许多不同的观点。例如,有的说它能预示凶吉,占卜警告疾病;有的说它不过是心理活动的垃圾,没有研究的价值;有的说它不利身体健康,影响睡眠;有的说它有助于发明创造,增进智慧……

孰是孰非人们争论了几千年。这也反映人们对做梦这个现象一直是非常重视和关注的。确实,没有人能置身于梦之外。人人都做过梦,夜夜都有梦,因此人们都想揭开做梦之谜,搞清梦的真实面目。

本书的目的是为读者提供一个比较客观、科学和全面的对梦的认识。人类至今虽然尚不能控制梦,但也不能对梦盲目无知,不能因为做了一个奇怪的梦而被弄得神魂颠倒,忐忑不安。

一个人对梦如果能有一个正确的理解,对提高生活质量,增加生活情趣,也是很重要的。

本书对梦的性质提出一些新观点和新见解,虽然是经过了长时间的探索和研究得来的,但只是个人看法,难免有不成熟、不完善之处,敬请读者批评指正。

葛唯华

2004年7月30日

于南京

目 录

人类对梦的认识——从迷信到科学 / 1
20 世纪发现睡梦循环 / 5
梦都是虚构,不能当真 / 9
梦的虚构方式 / 16
梦是由现实生活引发的 / 27
梦和引发它的现实存在共同点 / 39
对弗洛伊德《释梦》的质疑 / 45
梦盲的悲哀 / 51
梦的主角、主题与主旨 / 57
梦幻思维的特点 / 63
人为什么做梦 / 70
睡眠为做梦积蓄能量 / 74
做梦时大脑处于部分意识状态 / 77
梦里不知是何时 / 84
梦里没有确切的空间 / 89
梦里的景致和色彩 / 93
做梦的益处和害处 / 96
梦多梦少的缘由 / 101
谁是你的梦中人 / 108
梦的多样性和两极化 / 114
梦的情节有许多矛盾 / 117

梦的相似性和阶段性 /	122
说不尽的梦中情 /	127
是梦是真分不清 /	130
好梦、坏梦与噩梦 /	134
梦能预示未来吗? /	140
正确解梦有助于“创造发明”吗? /	146
将来能随心所欲地做梦吗? /	151

人类对梦的认识

——从迷信到科学

人人都做梦，古代人做梦，现代人也做梦。

梦是人类共有的一种生理—心理现象。自古至今，无论中外都有无数的人探索梦的奥秘，希望解开梦之谜。据说古希腊著名的哲学家亚里士多德就写过一本专门讨论梦的书。我国历代有关梦的著作也不胜枚举。之所以人们对梦这么感兴趣，是因为梦在人们的精神生活中掺进了不少离奇的色彩和神秘的内容。

人类最早把做梦看成是鬼神和灵魂对人的启示和告诫。在古人的心目中，鬼神是主宰人的命运的，做梦就是鬼神启示和告诫的信号。而灵魂是人活着和死后都有的，做梦是灵魂和别人交往的方法。

古人认为，人死后灵魂便离躯体而去。人活着的时候，夜间灵魂也可以出窍，既可以遨游于天地，也可以通过做梦和自己思念的或相爱的人相聚会，可以表露真情，也可以提出忠告。

因此，古人很重视做梦的意义。占梦和卜梦是古代一种非常重要的信仰活动。长时间社会上都有专门的占梦师和卜梦师。

在许多古代的绣像小说，甚至早期的连环画册里，我们还可以看到这种鬼神和灵魂入梦的画面：一缕烟气从帐子里袅袅升起，像盘着的懒蛇一样舒展，又像一把大号被拉伸，上端渐渐地扩大了，内中还有一些鬼神和幻景。这就是人们对梦境的一种具体的想像。读者一看，就知道这是书中人正在做梦；比现在一些电影电视中对人做梦的表现手法，似乎更形象化，更容易看明白。

神仙和鬼魂当然是客观世界上从不存在的东西。人们也许会奇怪，为什么古代人常常梦见一些神仙鬼魂呢？

我们应该看到,这些神仙鬼魂梦主要来自对梦的认识。因为在科学不发达、迷信盛行的时代,人们经常企盼的是得到鬼魂、神仙、祖宗的保护。人们的一切愿望都只有从对神灵的崇拜和敬仰中得到满足,因而所谓“想什么就梦什么”,并非不可能。另外,神仙也好,菩萨也好,都不是虚无飘渺的东西,在佛寺中,在教堂里都有具体而动人的形象;社会上也有活灵活现的传说和“例证”。所有这一切,都不可能不反映到古人的梦境中去。

这种神仙鬼魂梦,在现代人的梦中也会发生。尤其在某些边远落后地区,一些尚笃信鬼神的老年人梦中出现鬼神也不足为奇。

就在对梦的认识充满着迷信和愚昧的年代里,东方和西方一些有识之士,对梦的形成和意义大胆地提出合理的见解,促使人类对梦的探索不断地向前推进。

例如,柏拉图说:“梦是一种感情的产物。”亚里士多德说:“梦是一种持续的睡眠状态中的思想。”我国也有一种广为流传的说法,就是“梦是心头想”,“昼有所思,夜有所梦”。这些在今天看来,也包含着相当科学的成分。

可惜,这些说法仍然不敌封建迷信的势力,对梦的解释仍然长时间束缚在神灵托梦、灵魂出窍的观念上。就是到了18~19世纪,占梦、卜梦,仍然在世界各国、各民族相当盛行。就是到了今天,流毒也没有完全肃清,甚至在一些文学作品中也有反映。

到了19世纪末20世纪初,奥地利著名精神病学家和心理学家弗洛伊德开创了梦的研究的新局面。他把梦纳入科学观察和研究的范畴,并大胆地用于精神疾病的诊断与治疗。

他在《释梦》一书中郑重地指出:“睡眠时所产生的精神活动,为科学家提供了无与伦比的机会,使他们得以发掘与探索人们的潜意识动机。”他还说:“梦是了解心灵潜意识的捷径。”

他认为,潜意识是本能的、非理性的,甚至是不道德的,所以总被意识压抑着。但潜意识并不甘心于受压抑,总是千方百计要表现自己。潜意识表现的最主要方式,是利用睡眠的机会做梦。他

认为,人在睡眠的时候,意识对潜意识的稽查和压抑作用都有所减弱和放松。这时潜意识只要经过一番乔装打扮,就可以躲过意识检查的关口,表现为睡眠时候的梦。

弗洛伊德还认为,解梦是一种很好的方法,可以了解梦者被压抑的本能欲望和感情,从而达到揭示梦者内心深处的潜意识冲突,进而达到有病治病,无病促进心理健康的目的。

弗洛伊德对梦的学说,核心是强调潜意识的作用。把潜意识的概念引入梦的研究中,大概他是第一人。

弗洛伊德于1900年出版了《释梦》一书,后被译为多种文字,成为一本畅销书。后来,他又发表了许多著作和演讲,对自己的观点进行补充和修正。但是对于一些主要观点,他还是坚持不变。至今这些观点仍受到许多人的推崇,并奉为梦学的经典。

除了弗洛伊德以外,20世纪还有许多生理学家、心理学家对人类做梦进行了探讨和研究。例如瑞士著名心理学家荣格、俄国著名生理学家巴甫洛夫等人都对梦的形成和性质有许多的论述。

特别是俄国的巴甫洛夫,他从神经生理学的角度出发,认为在睡眠时候,大脑皮层并非全部抑制,还有一部分仍然处于兴奋状态,不过这种兴奋是孤立的,不连贯的。

他说,梦是大脑皮层中孤立的兴奋点和一定的记忆痕迹相结合的结果。他特别指出,睡眠时大脑皮层活动的时相性改变,各种记忆痕迹的无次序性,因而构成了梦境的具体性、鲜明性和怪异性。他的这种认识,只是缺乏客观的方法加以检验和证实。

科学发展到今天,怎样看待做梦,人们仍然存在很大的分歧。有的人坚持说它能占卜凶吉,预示祸福,发现疾病;有的人说它不过是心理活动的垃圾,没有值得注意的价值;有的人说它能反映内心深处的秘密,可以窥视所谓潜意识的东西;有的人说梦可爱;有的人说梦讨厌;有的人说梦对身体健康不利;有的人说做梦有益于发明创造,增长智慧。

可以说自古以来,人们就对做梦存在各种截然不同的看法。

孰是孰非，莫衷一是。人们就是不参与争论，或多或少在脑子里也会对梦存在疑虑。如果哪一天晚上做了一个比较奇特的梦，这些疑虑就会马上翻腾于脑际，甚至影响整天的生活和情绪。

据调查，我国大约有 40%～50% 的成年人睡眠存在问题。其中肯定有相当一部人起因于做梦，即对梦的误解所导致的问题。

所以，完全有必要让每个人都能正确地理解梦，看待梦；让我们因梦产生的睡眠问题越来越少，让我们的生活质量不断提高。

20 世纪发现睡梦循环

让我们还是以科学的方法来认识和解释梦吧！

20 世纪以前，由于受条件的限制，人们只能以主观和臆断的态度来对梦加以解释。一直到 20 世纪 30 年代，随着生理学和各种检测仪器的发展，特别是脑电仪的发明，一批生理学家开始向梦的领域进军。

1935 年，Loomis 及其同事根据脑电图，发现睡眠其实包括几个不同的阶段，各有其自身的脑电波特征。

1953 年，Aserinsky 和 Kleitman 又发现睡眠过程中周期性地出现眼球快速运动，即眼球在眼皮下快速左右移动。随后又惊人地发现，如果将受试者在眼球快速运动阶段时唤醒，大都说正在做梦；而在非眼球快速运动期间唤醒，则很少有做梦的感觉。这就确定了眼球快速运动与做梦有密切关系。

这一发现为睡眠时做梦提供了一个比较客观又可靠的研究方法。同时也确定了睡眠时候人们做梦的特定时段和持续时间。

眼球快速运动可以用仪器测出，无需翻开受试者的眼皮，故不干扰睡眠。眼球快速运动时，脑电图上也显示特殊的波型。这些都使得实验更加准确、方便。

这些研究成果，证实了人类不是整夜做梦；也不是一入睡就做梦。做梦总是伴随在一阵睡眠之后。无梦睡眠和有梦睡眠交替进行。无梦睡眠似乎为有梦睡眠做准备，提供条件。

脑电图研究还发现，做梦前的无梦睡眠也不是深浅一致的。它呈现周期性起伏变化。大致上可以划分为浅睡、中睡和深睡等不同阶段。

这些不同的阶段，不仅能在脑电波上显示出不同的波型，相应

地在唤醒阈上程度也不同。

譬如,将一个人从睡眠中吵醒所需要的音量以及用不同的皮肤触觉刺激的强度,在睡眠的各阶段是不同的。即深睡不容易唤醒,浅睡很容易唤醒。这些都可以客观地进行测验。

有梦睡眠是指睡眠的这个阶段在做梦,而且伴有身体多部位的一系列生理变化,醒后对梦境可有或多或少的回忆。

浅睡、中睡、深睡阶段也可以有零碎的、片断的景象浮现。但真正称得上“做梦”,即有场景、有情节、有故事的,则只有在有梦睡眠阶段。

有梦睡眠也称之为异相睡眠、眼球快速运动睡眠,快波睡眠,去同步化睡眠、活跃睡眠等,但都不如“有梦睡眠”直接明了。

所以有梦睡眠阶段应该看作是睡眠的一种比较特殊的阶段和状态。

这些睡眠深度和有梦睡眠的变化过程,完全可以看作是一种循环,和呼吸及血液循环差不多,也是人体生理上的一种周期性变化。我们可以把它称之为睡梦循环。

一个完整的睡梦循环,大致上是这样进行的:浅睡→中睡→深睡→中睡→浅睡→有梦睡眠。有梦睡眠之后又从浅睡开始进入新一轮睡梦循环。整晚就在睡→梦→睡→梦……中度过。

在睡梦循环中随时可能被惊动而醒转,以浅睡和有梦睡眠最容易醒转。醒后再入睡,睡梦循环又会恢复。中间短时醒转,不影响睡梦循环的进行。

每一轮由浅睡开始,而由有梦睡眠终止的过程,可以称之为一个睡梦周期。之所以称之为“周期”,是因为它包含了睡眠的不同深度和有梦与无梦的状态,而且周而复始。一个人一夜如果睡上七八个小时,那么一夜就可能经历5~7个睡梦周期,即可能做上5~7次梦。

每个睡梦周期的时间长短并不一致,主要是受睡眠过程中深睡期长短的影响。夜晚刚入睡的时候,由于深睡期较长,睡梦周期

也就较长。这种深睡期较长的睡梦周期可以长达 90 分钟。

少年时期的深睡期一般比较长,可能整夜都是较长的睡梦周期并很少中途醒转。

随着一夜睡眠的进行及随着年龄的增长,深睡期有变短的趋势。这种深睡期甚至中睡期的短少,必然影响睡梦周期的长度,使得一个睡梦周期变短。

例如,老年人的深睡期就明显缩短,整夜加起来不超过半小时。七八十岁的老人相对地似睡非睡的朦胧状态较长,睡眠比较惊觉易醒。因此他们的睡梦周期多数较短。

深睡期缺失的睡梦周期是这样进行的:浅睡→中睡→浅睡→有梦睡眠。这种缺失深睡期的睡梦周期,前后可能仅 60 分钟左右。

有时一个睡梦周期连中睡也没有,即由浅睡直接进入有梦睡眠。这种连中睡也没有的睡梦周期历时更短,可能只有一二十分钟。如见于晨起前的“回龙觉”,历时虽短,仍然可以做梦。失眠者在床上辗转反侧,一旦入睡也可能较快做梦。

睡梦周期虽然受深睡期影响而可长可短,但做梦的基本格局不会改变,即做梦总是在浅睡期之后,梦后又是浅睡期。

睡梦周期的时间虽然长短不一致,但一夜做梦的总时间是比较恒定的。开始做一个梦一般只有 10 分钟左右,以后延长可达 20 分钟。最长可达 30 分钟。整夜做梦的时间总和为 1.5 小时到 2 个小时。

我们可以把那种具备浅睡、中睡、深睡和有梦睡眠的睡梦周期称做睡梦长周期。至于那种只有浅睡、中睡和有梦睡眠而深睡很短或无深睡的睡梦周期称做睡梦短周期。连中睡也没有,只有浅睡和有梦睡眠的睡梦周期当然也是睡梦短周期。

一个睡梦长周期在生活中是容易体验的。入睡后不久,如果从梦中醒来,只需留心看看钟表,就会发现时间大约是在入睡后的 1.5 小时。这个梦不会来得太早或太迟。

午睡时间一般不会太长，不会做梦。但人在节假日或退休后的老年人，午睡长达一个多小时也会从梦中醒来，因为已经睡够了一个睡梦长周期。如果午睡不到1小时，那是不会做梦并从梦中醒来的，因为还没有达到一个睡梦周期。《红楼梦》中贾宝玉在秦可卿房中午睡，那么快就做了那么长的梦，看来是不太可能的。

对于一个普通的成年人来说，一夜的睡梦循环，大约由二三个睡梦长周期，二三个睡梦短周期组成。但各人有些差异，甚至逐日也存在差异。

前面已提到老年人的深睡期较短少，因而较少睡梦长周期，而较多睡梦短周期。可能入睡后只有一个长周期，而继之以五六个短周期。所以做梦较多，尤其下半夜。

失眠的病人既难以入睡，入睡后也较多睡梦短周期，自觉梦也多。

一般而言，睡梦长周期的梦，比较平和顺畅；而睡梦短周期的梦则可能比较紧张沉重，而且可能反反复复，没完没了。这种差别也许和睡眠深度与长度以及为梦提供的能量不同有关。由于睡梦长周期较多出现在入睡的前期，因此上半夜梦较好，而下半夜梦较烦人。

上半夜较多涉及乡情、友情、亲情和爱情的梦。下半夜则可能做迟到梦、考试梦、寻物梦、迷路梦，以及工作累、行路难、办事烦等方面的梦。

综上所述，可知梦是伴随着睡眠的特定阶段而出现的，具有一定的脑电波的变化以及眼球等器官的运动。它完全是一种自然而相当有规律的生理现象。它绝不是被神灵所摆布或由灵魂所主宰的，也绝不是由命运所控制的。

梦是属于自己的。睡眠是做梦的动力，生活是做梦的源泉。

梦都是虚构，不能当真

梦既不是对往事的准确回忆，也不是对当前生活的如实反映，更不可能是对将来命运的合理预测。它完全或大部分脱离现实生活，而另搞一套，故称之为虚构。

梦的虚构可谓丰富多采、五花八门、包罗万象。它可以是从未见过的风光景致，可以是从未遭遇过的艰辛磨难，可以是从未经历过的风流韵事，可以是从未游览过的庙宇宫殿，可以是从未使用过的器皿物品。

梦里确有许多自身没有发生过，甚至是人世间也不曾发生过的事件。

《啼笑姻缘》一书中，张恨水写了樊家树的一个梦。当凤喜被军阀刘军长骗走后，樊家树因思念她，担心她而每晚做噩梦，梦到凤喜如何受虐待。一天他对关秀姑说：

昨夜又梦见了，梦见她让人绑在一根柱子上，头上的短头发拔到脸上和口里，七八个大兵围着她。一个大兵拿了藤鞭在她身上乱抽。她满脸都是眼泪，张着嘴叫救命。有一个大兵抽出手枪来，对她说：“你再嚷，就把你打死。”我吓醒了，一身的冷汗，将内衣都湿透了。

这个梦是在小说中写的，当然不是真有的，但梦的脱离事实却可见一般了，因为在书中，凤喜的遭遇并非樊家树梦里那样。

同样，巴金在小说《家》中也写了觉慧的一个梦，说鸣凤自杀以后，觉慧梦见和她一起出逃。梦中他们两人在花园里如何相遇，如何商量逃走；后来两人在风浪中划着一条小船拼命逃生，却被一条汽艇赶上；以及鸣凤被汽艇上的人抢走。这些情景都是觉慧在梦

中虚构出来的,虽然紧张激烈,“好像这些事真正发生过一般”,但鸣凤早已投湖自尽,根本不可能发生。

有人不久前领到一本考试证书。不几日做梦梦见在学校里代同学领了许多毕业证书。证书都是红色封面的小本子。领了以后就忙着通知各人来拿。眼看着桌上还剩下一大叠证书,无人来取,心想这不好,丢了怎么办?有人说大家都放假回家了。于是一本一本翻开证书,看是什么班次的,好叫同班的带走。有的证书上未写班次,却有个“基”字,心想可能是“基础班”。旁边有个人说,是“基建班”。但想来想去,似乎学校里并没有这些班级。

这也是一个远离现实的梦,根本不存在这样的事,却在梦中煞有介事地出现了。

有人因为第二天要去码头送一个亲人远行。夜里果然做了一个送行的梦。梦中轮船开动,浪花四溅,缓缓离岸而去。亲人在船上,依弦而立。彼此相视,频频招手,默默无言。当船去已远,人影模糊时,就掉泪了,伤心了,放声痛哭了。醒来方知却是一场梦。

其实,梦中送行的场景,一点也不符合第二天实际送行的情景。那天他到码头随亲人一起登上了客轮。由于依依难舍,错过了下船的时间。等到发觉时,船已离岸,急得团团转。后来找到船长,破例放下船上的救生艇,才得以狼狈登岸。

梦无论是自己做的,听别人说的,或是媒体上报道的,书本上描写的,统统都具有这种虚构的性质。只是过去人们没有把它说破说穿而已。

大脑的思维和记忆功能是人们比较熟悉的。清醒的时候,大脑随时随地都在发挥思维和记忆的功能,用以正确处理生活中面对的各方面的问题。

睡眠的时候,大脑的思维和记忆功能也没有完全停止,做梦就是很好的例证。做梦确有一些正常思维和记忆的东西,然而它的主要表现却是虚构出许多新奇别致的东西来。

大脑的虚构能力是一种与生俱来的能力。也许在人类的早期

就相当发达了。那时人们对于自然界的许多现象,常常通过虚构神话故事来解释,而且流传至今。

例如,每个民族几乎都有关于宇宙万物和本民族起源的传说。盘古开天劈地,女娲补天,玉皇大帝和王母娘娘是中华民族古代人民虚构出来的。上帝用水和泥土塑造亚当和夏娃。他们在伊甸园受蛇的教唆,偷吃了禁果,衍生子孙后代,则是古希伯来民族的传说,而且郑重地写在《圣经》里。古希腊神话中的天上诸神以及潘多拉的盒子等,表明希腊人民的先辈们非凡的虚构能力。以现今罗马城徽“母狼哺婴”为代表的古罗马立国的故事,当然也是他们的祖先虚构的产物。

虚构对于人类似乎具有一种普遍的和强大的诱惑力和吸引力。人类善于虚构,乐于虚构。虚构可谓是人类大脑最积极、最活跃的一种功能,反映了人类不受现实羁束的高度想像力和创造力。

虚构在人类漫长的文明发展史中也起着重要的作用。人们通过大脑的虚构,创作了无数精美的文学和艺术作品。

古今小说家可以说都是虚构的能手。许多作家在他们短暂的一生中,可以写出几十部、几百部小说,可谓著作等身。这么多作品不可能都是他们亲身经历或耳闻目睹的东西,也并非都是有根有据的东西。但是他们写得绘声绘色,使人看得宛如亲临现场一般。说到底,他们就是虚构能力特别强。完全可以说,没有虚构就没有故事,也就没有小说。

有位作家说:“一拿起笔来,脑子里就跟放电影似的,满是生动的具体的画面,所以写起来特别溜,而且一写就刹不住车。”

《聊斋志异》是一部专门写狐仙鬼怪的故事集。人们认为是作者蒲松龄收集整理的。这些故事都是人们虚构、想像出来的。

台湾女作家琼瑶可谓是一个虚构的高手。她编写了那么多爱情故事,感动了那么多人。香港的金庸先生,也是一个虚构能手。他写了许多武侠小说,出神入化,有多少实有其事?

西藏史诗《格萨尔》是一部说不完、唱不完、写不完的篇幅浩繁