

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

陈艺慧 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。

# 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

本书由大苹果著作权版权代理有限公司 (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

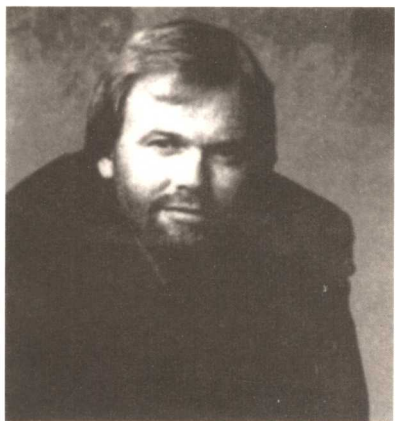
版 次: 1999 年 12 月第 1 版

印 次: 1999 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

ISBN 7-5613-2013-6/S·8

定 价: 19.80 元



本文作者：乔斯坦·贾德

---

乔斯坦·贾德，一九五二年生于挪威，著名的哲学家。自一九八六年出版第一本作品以来，已成为世界级的作家，其作品《苏菲的世界》、《纸牌的秘密》、《虚伪的生命》、《圣诞的故事》陆续发表后，受到全球读者的关注，更使乔斯坦·贾德享誉国际文坛。

《灵魂之窗》一书是乔斯坦·贾德又一轰动性的新著。他用了近三年的时间，走访了香港、台湾等 50 多个国家和地区收集资料，从哲学、心理学、生理学、社会学等多门学科的角度，用典型的实例，以明快、简洁、动人心弦的笔法，充分揭示人体“日有所思，夜有所梦”这一无意识现象。此书新近出版后，即受世界各地读者的极大关注，并先后被 80 多个国家和地区引进出版。此书也为乔斯坦·贾德本人的文学生涯揭开了新的篇章。

## 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)      |
| <br>第四章 梦了解自己 .....   | <br>(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)     |
| <br>第五章 梦的本质 .....    | <br>(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) |
| <br> |                       |       |
| 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) |
| <br> |                       |       |
| 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  | 打破佛洛伊德的唯性观点 .....     | (154) |
| 第六节  | 打开心灵深处的门扉 .....       | (154) |
| 第七节  | 好消息、坏消息 .....         | (159) |
| <br> |                       |       |
| 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) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>第九章 准确切入——象征性的思考</b>     | (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) |
| <b>第十章 你心灵的风车——解开困惑中的迷底</b> | (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) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| <b>第十一章 进入你的灵魂之隧道——更多的困惑</b> | (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) |
| <b>第十二章 领悟——其他层面的洞悉</b>      | (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) |
| <b>第十三章 阅读墙上的字迹——诠释</b>      | (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) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>第十四章 聆听天上的声音——梦境的启示</b> | (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) |
| <b>第十五章 转化——改变之工具</b>      | (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) |
| <b>第十六章 秘诀搜索——诠释的秘诀</b>    | (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) |
| <br>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) |
| <br>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