



时尚
TRENDS

解梦



学 · 习 · 百 · 科



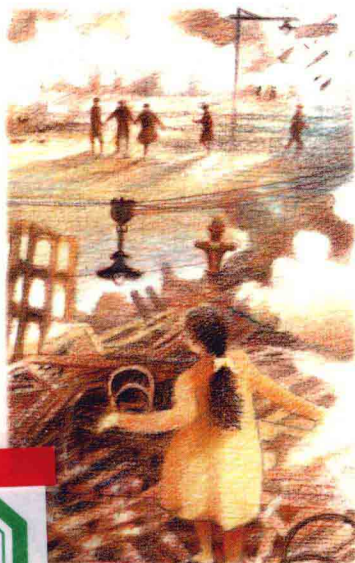
1500种梦境解析完全指南

世界第一所占星研究院校长暨解梦权威

茱莉亚 & 德瑞克 · 帕克 (Julia & Derek Parker) 著



知名美食、占星作家韩良露推荐



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

解梦学习百科





解梦学习百科

茱莉亚 & 德瑞克·帕克 著

朱璞瑄 译





A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW. DK. COM

Original Title: The Complete Book of Dreams
Copyright © 1995, Dorling Kindersley Limited, London
Text Copyright © 1995, Julia and Derek Parker

图书在版编目 (CIP) 数据

解梦学习百科 / (英) 帕克 (Parker, J.), (英) 帕克 (Parker, D.)
著; 朱璞璋译. — 北京: 中国画报出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80220-703-5

I. ①解… II. ①帕… ②帕… ③朱… III. ①梦-精神分析-通俗读物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第015759号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-0362

本书译稿由中国台湾“猫头鹰出版社”授权

书 名: 解梦学习百科

出 版 人: 田 辉

作 者: 茱莉亚 & 德瑞克·帕克

责任编辑: 刘晓雪

特约编辑: 陶 然

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trends.com.cn>

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真)

010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

经 销: 新华书店

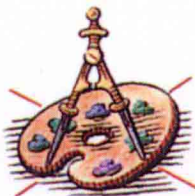
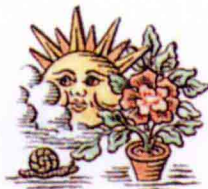
印 张: 13

版 次: 2010年4月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-703-5

定 价: 38.00 元

目录



前言 ----- 6

你和你的梦

梦的历史 ----- 10

睡眠的机制 ----- 16

为什么会做梦 ----- 20

解释你的梦

记起你的梦 ----- 26

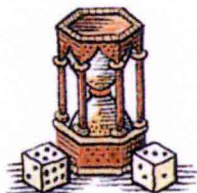
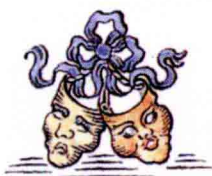
记录你的梦 ----- 28

梦的日记 ----- 30

分析你的梦 ----- 32

解释问题 ----- 34

有问题的梦 ----- 36



梦的主题

如何运用本节	40
自然的世界	42
幻想与神话	60
艺术与科学	70
人体	84
建筑与内部	100
日常事物	106
人类情绪	120
人类活动	132
人类处境	150
仪式与宗教	174

梦的词库

184-206

索引	207
参考书目	208
图片来源说明	208



◇ 前言 ◇

梦及做梦让我们神魂颠倒，部分原因是因为每个人都会做梦——大部分人至少都会记得一两个梦境——部分原因则是因为梦如此神秘而又栩栩如生，令人难以忘怀，以至于相信它们一定代表某种意义。尽管大家对于梦实际的象征各有不同见解，但不可否认的是，大部分（甚至是所有）的梦的确都代表着某种含义。

私人剧院

除非你觉得有必要，或是认为这么做能帮助你，否则，你没有理由去钻研并运用你的梦。不论我们是否努力去了解它，梦仍旧照常运作。另一方面，梦无疑也能成为灵感的来源，当我们身处困境时，它也是心灵得到舒缓和慰藉的泉源之一。

除了做梦者本身外，梦对其他人通常显得毫无意义，但我们必须记住一个重点，在梦的剧场中，做梦者是唯一的观众。因此，对做梦者而言，梦的内容可能——而且通常具有深层的意义。

灵感的来源

毫无疑问的是，梦深深地取材自我们的想象力，关于梦及负责艺术创作的大脑区域间的联系，许多工作仍有待完成。有时候，我们会带着合理且有用的见解自梦中醒来，从许多艺术作品的例子中可以看出，它们都是自然地由梦中形成，而且单纯地为创作者所记录。以诗作《忽必烈》(Kubl Khan)为例，便是英国诗人柯立芝(Samuel Taylor Coleridge)在做梦后记录下的作品。

当时柯立芝正在阅读一本旅游书里和忽必烈有关的章节，这本书的作者为17世纪的作家普查斯(Samuel Purchas)。抽了一口鸦片烟后(他有鸦片瘾)，柯立芝昏沉入睡。他在讲述这个故事时写道：

“至少从外界的观点来看，作者持续沉睡了约三个小时……醒过来时，他显然对整个情境(诗作，约二三百行)记忆犹新，他立刻拿起纸笔墨水，急切地写下他记住的句子。但不幸的是，他这时被一位从普罗克来的生意人打扰，耽搁了一个小时以上。毫无意外而窘迫地，等他回到房间后发现，他仍模糊记得梦中的大意，但除了八九行零星的诗句及印象外，所有的内容早已如河面的影像般，消失无踪……”

在架构及写作的过程中，英国小说家葛林(Graham Greene)利用梦达到实用的效果，俄国作曲家史特拉汶斯基(Igor Stravinsky)则梦见了一首八电奏的旋律，德裔美籍心理学家罗威(Otto Loewi)则将得到诺贝尔奖这件事，归功于一个

梦的面貌

在《前进》(Progress)中，当代艺术家马瑟林(Lucien Mathelin)想象了一张以熟悉的事物做成的脸；出现这种脸的梦可能暗示做梦者正着迷于生命短暂的事物中。





梦，歌手及歌曲创作者保罗·麦卡尼(Paul McCartney)在梦中听到了《昨日》(Yesterday)这首歌的曲调，德国化学家柯库勒(Friedrich A. Kekulé)则是梦见了苯分子的环状结构(一条蛇咬着自己的尾巴)。在最后一个例子中，我们可以看出梦如何以密码形式运作。柯库勒亚并没有梦见解决他实际遭遇问题的真正方法——梦赋予他一个象征，当他对此象征加以思索时，答案便显而易见。梦不会给我们容易的答案，它们也不常以我们丰富创造力所产生的出色范例呈现。英国小说家柏基斯(Anthony Burgess)有一次从睡

梦中醒来时确信自己刚梦见了解决人生问题的方法，而且他真的发现自己用妻子的唇膏在墙壁上写下了字句，内容为：

“让知识的灵知矗立，
让所有花儿对他仰望。”

当我们检视这些句子时发现，梦中看起来毫无意义的内容及特征，竟然对我们清醒时的处境、问题、困难做了合理、明智且深刻的评论。

梦多少带有20世纪艺术的特质，如达利(Dali)、毕加索(Picasso)以及其他超现实主义、印象派等画家的画作；诗作以美国诗人庞德(Ezra Pound)及T. S. 艾略特(T. S. Eliot)为最；小说则以马奎斯(Gabriel Garcia Marquez)的作品为代表，这些艺术家对象征主义手法的运用和梦如出一辙。

梦的解释

本书并未声称能为读者解释他们的梦，但却希望能教导读者，如何开始解读自己的梦。第一章先由梦及梦的解释在历史中的定位谈起，其中

幻境之梦

卡罗(Lewis Carroll)的爱丽丝故事集呈现出典型的梦境：爱丽丝突然间长成巨人身材(上图)；海象、木匠、以及许多变形的牡蛎(右图)。

还对睡眠机制做了一番概述，并试图对“我们会为什么做梦”这个大问题做出回答。第二章则从实际的层面探讨：如何忆起、记录你的梦，如何评估这些梦，并进一步解释它们。对于想成为自身专属梦分析师的人来说，本书的最后一章将提供很大的帮助。第三章针对部分最常见的梦的主题，如动物、音乐、色彩、童年时期、食物、金钱、风景等，提供了可能的解释方向。本章也对梦魇、色情的梦，以及预言性的梦等提供相关资讯。本书的最后一部分则为梦的词库，其中收录了协助你解释梦境的进一步资讯。如果你对某一个梦感到困惑，便可以先回想梦中最显著的象征，再翻至梦的词库中查询。在这里你可以查询参考一个或数个在第三章中提到的梦的主题。本书40页及184页皆提供了更多关于如何使用梦的词库的信息。

此外，部分梦的主题中也包括了简短的梦的分析，阐述相关主题的其他面貌。篇幅较长、内容更复杂的梦系列，则另辟独立版面叙述，并附有与做梦者讨论后所产生的解释。







你和你的梦

在宗教所能带来的慰藉已经明显不如以往的时代里，人转而向内心寻求自我肯定便愈来愈重要。我们会问自己：“我们为什么在这里？生命的目的是什么？”面对这类问题，尽管梦不会给我们确实的答案，但它却能帮助我们理清我们对自己的真正感觉，以及我们应该如何过日子的方式。正如潜意识在我们清醒时与梦中发挥的作用同样强烈一般，我们的意识也在梦中及现实生活中展露无遗。意识与潜意识间紧密相关，缺一便不足以产生意义；当意识与潜意识间的关系破碎分离时，我们轻则要受到不确定感的困扰，严重时则会导致心理错乱。学习解释自己的梦，将能让你更了解潜意识传达给你的与你自身相关的讯息。



苏切维察修道院描绘古代哲人的
16世纪壁画

◇ 梦的历史 ◇

就我们所知，所有的动物都会做梦，而人类可能早在拥有足够智慧以思考这种过程前，便已经开始做梦了。一般相信，部分极早期的史前洞穴壁画便是梦的记录。

古代的做梦者

古人往往相信梦是来自神的讯息或是某种超自然的沟通。早在第十二王朝时(约公元前1991-前1786年)，古埃及人便尝试解释他们的梦，他们出版了一本书，书中列出部分他们对梦的象征所达成的一致看法。在古埃及，“梦的孵化”过程是这样的：当某人在情绪上遭受极大困扰，或是希望祈求神明协助时，他便会到神殿中睡一觉，然后请祭司（或是神秘现象大师）解释他们的梦。

至少早在公元前8世纪时，希腊人便开始以认真的态度看待梦。在荷马(Homer)的史诗《伊利亚特》(Iliad)中，迈锡尼王阿伽门农(Agamemnon)在梦中收到来自宙斯(Zeus)使者的指示。在类似巴比伦及埃及僧侣的诠释者协助下(希腊人从中学到了许多神秘技巧)，希腊人也相信梦是神的旨意。他们也将梦运用在医学上，把病人送到供奉“身体之神”的特殊神殿中。生病的希腊人会到这些神殿祭祀，在进行过各种宗教

仪式后，希腊人会在神殿中入睡，并且希望能做一个身体恢复健康的梦。这些人经常会在神殿中待上一个星期，甚至是一个月，一直到他们做了“正确”的梦为止。位于伊帕达诺斯(Epidauros)的埃斯丘勒匹厄斯(Aesculapiu)大神殿，可能是这些梦的朝圣之旅中最富盛名的地点。

希腊最早的解梦者徘徊于传说与现实间的模糊世界。老普里尼(Pliny the Elder, 约公元23-79年)认为，最早的解梦者为安菲特翁(Amphictyon)，铎卡连(Deucalion)之子，即希腊神话中普罗米修斯(Prometheus)之子。然而历史学家希罗多德(Herodotus, 约公元前484-前424年)则坚称，卡利亚(Caria, 小亚细亚西南)的铁勒米修斯(Telmessus)才是解梦的专家，克里萨斯王(King Croesus, 利底亚(Lydia)的最后一任国王)曾经为了一个重要的梦而向他们请教过。

早期希腊人的想法

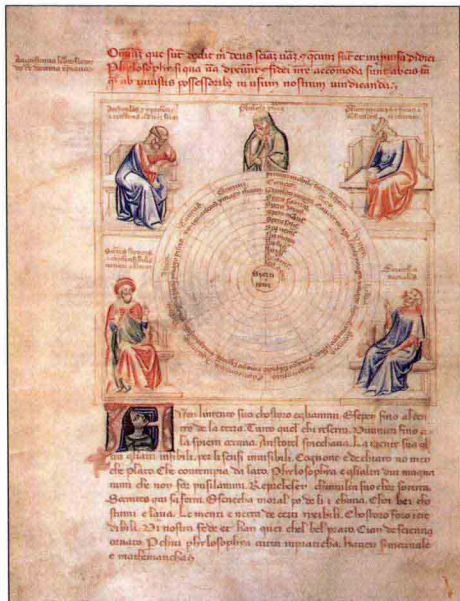
以当代的方法解释梦境的例子首见于公元

前5世纪：希腊哲人赫拉克里特(Heraclitus, 约公元544-483年)认为，梦境为个人独有的世界，不必然是受外界影响的结果——即便是神明的影响亦同。大部分的希腊哲人偶尔会关心自己的梦及其代表的意义：柏拉图(Plato, 约公元前428-前348年)便了解到，梦可以多么彻底地影响一个人的人格及生活。在其著作《斐多》(Phaedo)中，柏拉图便描述了苏格拉底(Socrates)因为在梦中受到指引，从而开始研究音乐

梦的朝圣之旅

图中所在地点为位于希腊伊帕达诺斯的埃斯丘勒匹厄斯大神殿遗址，生病的人会被送到这里，神明则会在他们的梦中开立治病的处方。





希腊哲人(左图)

一份14世纪的意大利手稿，画中呈现了苏格拉底、亚里士多德、柏拉图及塞尼加(Seneca)。

希波克拉底与葛伦(下图)

在这幅画中，希波克拉底正教授学生，格言葛伦则在在一旁做注解。



及艺术。赫拉克里特过世后一百年，亚里士多德(Aristotle, 公元前384-前322年)终于为“梦是神明旨意”的观念划下休止符，并尝试以理性的方式研究梦的过程。他在《睡眠的神圣》(De divinatione per somnum)中指出：“大部分所谓的预言之梦都可被归类为纯粹巧合，特别是这类梦都显得过分夸张时。”稍后他又坚称：“技巧最好的解梦者，便是那些有能力理解相似处的人。我的意思是，梦的呈现就类似水中倒影的形式。”在《自然短论》(Parva naturalia)中，亚里士多德则认为，梦事实上是日常生活的回忆片断。

亚里士多德的理论进一步认为，梦反映了身体的状况，因此医生可以利用病人做的梦，作为诊断疾病的方式。这种观念受到现代医学的创立者希波克拉底(Hippocrates, 约公元前460-前357年)的支持，同时盛行于当代。希腊罗马时代的医生，白加孟的葛伦(Galen of Pergamum)也遵循了相同的路线。举例而言，他记录了一位男士梦见自己的左大腿变成大理

石，不久之后，这个人便因为瘫痪而导致左腿失去功用。一位正接受治疗的摔跤选手则梦见在血泊中，自己高高站在自己头顶的王冠上，葛伦推论：“这位病患需要大量放血，透过这种疗法，将可治愈折磨他的脑膜炎。”

罗马的理论

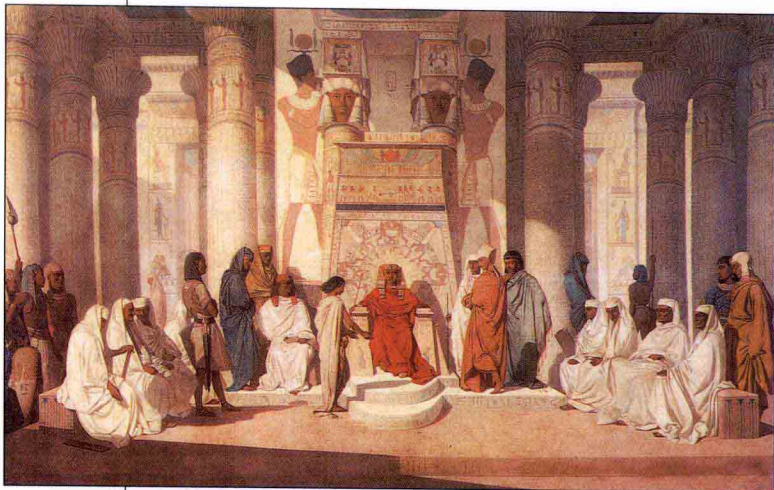
尽管一些早期的文献(特别是埃及著名的梦书《彻斯特·比提纸草抄本》[Chester Beatty papyrus])仍旧存在，不过罗马人阿提米德罗(Artemidorus, 约公元150年)所著的《详梦术》(Oneirocriticon), 或称《梦的诠释》(The

Interpretation of Dreams), 被认为是第一本完整诠释梦的专书。在这套五大卷的巨著中，阿提米德罗主张，对做梦者而言，梦是独一无二的：做梦者的职业、社会地位、健康状态等，都会对梦中的象征产生影响。他对梦的解释

隐喻的教训

亚里士多德指出，一个人若想了解梦，他就必须了解以某个印象描述另一印象的隐喻。





法老王之梦

19世纪画家纪涅(Jean Adrien Guignet)描绘出约瑟(Joseph)为法老王解梦的情况,他说道:“法老王的梦……,上帝已经向法老王表明他即将做的事。”

雅各的天梯

雅各梦见一座“一端在地上,另一端则直达天堂的梯子,并望着上帝的天使在这座楼梯上上下下”。



通常极为敏锐,举例来说:

“一位男士梦见他的一位同事朋友送了他一匹马,这位男士正和同事的女儿谈恋爱。马夫将马儿领上了两段阶梯,并引导他进入一间卧房,男士自己则躺在房内。不久后,这位男士失去了和他情人间的一切联系。原来这匹马意指这位情人,但地点却显示出目前的安排将无法继续下去,就像马儿不可能爬上三楼一样。”(1873年版,487页)在埃斯特安赛克斯(Astrampsychus, 约公元350年)

所著的第二本《洋梦术》中,仍保有与维多利亚时期梦书的相似之处。在埃斯特安赛克斯的著作中包括了诸如:“穿着紫色的长袍预示着生一场大病的危险”以及“手握蛋或吃蛋象征着烦恼”等陈述方式。然而书中部分的原则却可能是正确的,例如“赤裸裸地坐着预示失去财产”。

《圣经》的观点

基督教让梦为超自然事件的观念再度抬头。《旧约圣经》中充满了对梦的记载,其中最著名的,可能就是雅(Jacob)梦见一座连接陆地与天堂的楼梯之梦了。在《但以理书》第四章中记载,巴比伦国王尼布甲尼撒(Nebuchadnezzar)曾做过一个有趣的梦。梦中他看见一棵高大的树挺立在陆地中央,供野兽遮蔽风雨,树底下有美丽的落叶,鸟儿也可在树上筑巢。但在此时,一位来自天堂的使者命令这棵树倒下,并将国王用锁链捆在树的残根上,让他像草食性的野兽一样生活。国王召来解梦者但以理(Daniel),他告诉国王,树木代表了国王的权力与荣耀,而国王在梦中受到的屈辱则是要他知道,他必须承认天上的力量高于他个人,就如同他的力量高于原野上的野兽一般。无论如何,这个梦看起来的确充满了预言性质。

圣约翰·克雷索斯托(St John Chrysostom, 公元347-407年)在传教时表示,上帝曾在他的梦中显灵。他同时也发表了一段引人注目的现代理念,认为我们无需为我们的梦负责,

因此也不必为了梦中出现的任何影像而感到羞愧。圣·奥古斯丁 (St.Augustine, 公元354-430年)及圣·耶利米(SL Jerome, 约公元342-420年)也都宣称,他们的人生方向皆是受到梦的影响。大部分的宗教派别对梦怀有相当的崇敬。穆罕默德(Mohammed, 约公元570-632年)便是在某个梦中“收到”了《可兰经》的大部分内容,他同时也为门徒解释他们的梦。

不久后,大环境产生了重大改变:宗教法庭的观点认为,梦多半是魔鬼的杰作;教会是上帝旨意的诠释者,因此出现在个人梦中的天启,只有可能是魔鬼的话语。创立新教的马丁·路德(Martin Luther, 1483-1546年)也同意这样的观点,他认为,罪恶为邪恶之梦的共犯及父亲。

中东的观念

和诠释梦这个主题相关的作品,并不局限于埃及、希腊、罗马以及基督教世界中。在波斯,一位不知名的作者西法-伊-希罗札(Sifat-i Sirozah)设计了一套依时间而定的结构:梦只能根据其出现的特殊日子进行解释。祆教徒(自阿契



美尼德王朝[Achaemenidae]至撒沙尼亚[Sassanian]时期结束,国教天王星教的追随者)特别拥护这项理论,该理论为一个月中的每一天订定相关

规则,例如“第二天为巴曼之日……,在这一天梦见的事情将在四天后发生,但是宝贵的希望则会破灭”。

阿拉伯早期最著名的解梦者则是加度哈查曼(Gabdorrhachaman, 约公元720年),1664年,他的理论出版成法文著作《穆斯林对梦的诠释》(L' Onirocritte Mussulman),首度在西方世界登场。他认为梦是预言性的,只有那些“头脑清楚、品性纯正、言无虚伪”的人,才能解释梦的意义。加度哈查曼的警句似乎奠基他个人的直觉,而非象征主义的任何特殊了解,例如“梦见自己舌头变得极短的人,将会说出非常愚蠢而又粗鄙的话”。

魔鬼之梦

迪·皮耶楚(Sano di Pietro)在描述圣·耶利米之梦的画作中,勾勒了好挖苦人的教会医生,他宣称,公然的性欲之梦必定是由魔鬼带来的。



欧洲观点

来自布里斯托(Bristol)的史密斯(Robert Cross Smith, 1795-1832年)以“拉斐尔”(Raphael)之名为占星家,还获得了极大的成功(其著作《预言年鉴》[Prophetic Almanac]一年售出十万本以上)。他在去世前两年出版了《皇家梦之书》(The Royal Book of Dreams),书中利用“密码”设计了一套解梦的步骤。这些密码都以格言的方式呈现,例如“你的梦预示了一个忧郁的敌人”或者“一个圆满、愉快、欢乐的梦;它描述了一场盛宴款待”。

据称研究过三千个以上的梦的法国医生毛利(Ailéd Maury),可说是当代梦的诠释的起源。毛利相信,梦是受到外界刺激所引起的。他本身曾经做过一个梦使他认为,梦和导致它们出现的刺激可能为同时发生。毛利曾经卧病在床,他的母亲在身旁照顾他。他梦见自己身处于法国大革命的恐怖统治时代,他被判有罪而被带上了断头台。正当断头台的铡刀落下时,毛利醒过来发现,床铺的顶端塌了下来,正好砸到他的脊椎上方,正如同铡刀落下来砍中他一样。

然而,这一思潮脉络日后被证明并不重要,一直到潜意识理论开始发展后,当代对于梦的解释态度才算正式建立。费雪(Johann Fichte, 1762-1814年)与其追随者谢林(Friedrich Schelling, 1775-1854年)开始怀疑,梦是否显露了我们潜意识的恐惧及欲望,但直到弗洛伊德(Sigmund Freud)于1900年出版《梦的解析》(The Interpretation of Dreams)一书后,以当代手法诠释梦的工作才算正式展开。



费雪



谢林

当代思潮

弗洛伊德(1865-1939)的理论认为,尽管梦有可能受到外界刺激而引起,但愿望的达成才是大部分梦的基础。根据他的理论,我们的梦反映了根植于婴儿期,心中最深沉的欲望,同时也包含了严肃的意义。他亦强调,梦中情色的内容,例如长而尖的物体,便象征了阳具,中空的物体或容器则代表了阴道。

荣格(Carl Gustav Jung, 1875-1961年)曾与弗洛伊德合作过一段时间,但在这关键重点上,荣格则不赞同弗洛伊德的看法,荣格主张,隐而不宣的性问题并非绝大部分梦的根源。弗洛伊德相信,梦是隐藏欲望的结果,而且就整体而论,梦会继续隐藏这些欲望;另一方面,荣格则认为梦展露了我们最深沉的心愿及渴望,它让我们了解自己潜意识的野心,并帮助我们进一步实践。荣格暗示,梦事实上是自我传达给自我的重要讯息,以及我们忽视个人损失的讯息。

大部分当代心理学家都倾向于同意荣格的见解,而非弗洛伊德的理论,当然,这也是本书得以完成的重要依据。弗洛伊德否定了任何人可经由教导而学习解释个人梦境的可能性,荣格则相信,尽管解梦并非易事,但它仍然有可能,也应该可以完成,因为梦“本来”就是应该被了解的。

其他理论

自从弗洛伊德及荣格各自发表对梦的看法后,和梦相关的理论持续发展。如同波士(Medard Boss)在著作《梦的分析》(The Analysis of Dreams, 1958)中提及的,大部分心理学家都认为,任何和梦有关的理论都是毫无意义的,因为梦不过是生活的另一面,它和我们清醒时的存在同样不具意义。同样地,部分心理学家认为梦不过是“清除磁带记录”;梦将记忆清除,否则这些数不清的经验及情绪,将杂乱地堆砌在我们

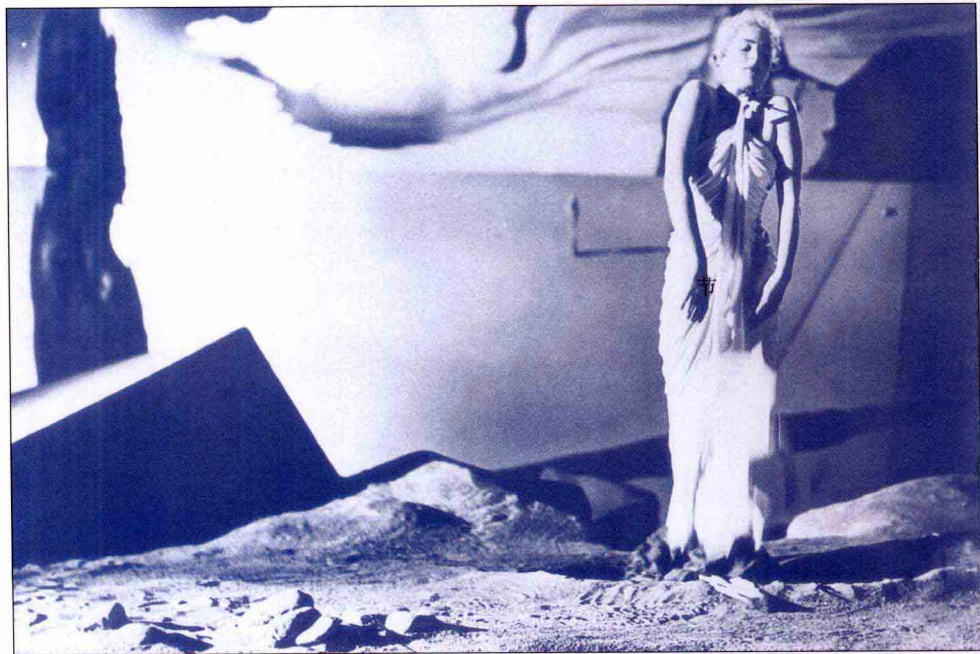
心中。完形 (Gestalt) 技巧将梦视为组织及架构资讯的助力，因此做梦者必须考虑到梦中各项元素，这些元素分别和心中各个“未完成的工作”有关。乌尔曼 (Montague Ullman) 及齐玛曼 (Nan Zimmerman) 做出结论道：

“如果要我以类比的方式，对各种不同的方式做出归纳，我可能会以蒸汽壶来比喻弗洛伊德的方法，以旋转的镜子比喻荣格的方法，再以填补坑洞的人比喻完形学派的方法。在蒸汽壶的例子中，承受压力的某种物质，成功地改变表现形式，从蒸汽壶中挣脱。在镜子的例子中，不断旋转的镜子反映出自我未知的一面。完形学者则是忙着将过去遗留下来的坑洞填平，以准备好一片平坦土地。” (1983, 62页)

至今只有少部分人仍坚称，梦不是协助我们度过着充实人生的重要方式之一。希腊哲人简诺 (Zeno, 约公元前490-前445年) 认为，对梦的研究为自我认知的根本。这句话至今依然适用。

电影技巧

电影导演利用如梦般的影像强化张力，正如希区柯克 (Alfred Hitchcock) 在《意乱情迷》(Spellbound) 电影中呈现的这一幕一般。



◇ 睡眠的机制 ◇

由于睡眠这件事是如此地平凡，因此除非是被剥夺了睡眠，或者不断做噩梦的问题，否则，我们并不会常意识到它的存在。然而睡眠却是人类生活中，最令人感到迷惑的一件事。失去意识、不再是自己、放弃对自己思想及行为的控制，这种想法不禁让我们觉得恐怖万分，但事实上，每晚当我们入睡后，这些情况便会真实上演。

观念与实验

数百年以来，我们认为睡眠便是人类身心皆得到休息的时刻。另外也有些较不普遍的观点，例如亚里士多德认为，我们用餐后所产生的胃胀气会在睡眠时排出。然而，这类理论仍被尊崇达数百年之久。即使是在19世纪末，一般人仍然相信血液会在白天时流入脑部，造成脑部充血。到了睡觉时，血液会回流至身体各部分(因此睡觉时最好不要用枕头，以利于血液自脑部流出)。20世纪初，科学家认为诸如乳酸、二氧化碳、胆固醇等化学物质，会在我们清醒时积聚于脑部，睡觉

时则逐渐消耗。等到这些理论——被推翻后，原来的问题依旧存在，那就是：睡眠的目的到底是什么？英国前首相撒切尔夫人(Margaret Thatcher)便以每晚四小时的睡眠时间而著称，各个梦实验室也都有类似情况的相关记录。不过，没有一个实验能够发现完全不需要睡眠的人。自称“从来睡不着”的人，无可避免都会出现间歇性的“小睡”，时间约5-10分钟不等。

早在多年以前，我们便对人类至少需要多少睡眠展开了研究。1896年，爱荷华心理实验室就曾经做过一项实验，让受试者连续三天维持清醒，实验结束时，受试者觉得“情况很好，而且当晚不会觉得特别想睡觉”。

1964年1月，在一处美国海军睡眠实验室的医生观察下，来自圣地亚哥的17岁高中生贾第纳(Randy Gardner)保持了连续11天完全清醒的记录。尽管在这段期间内，贾第纳偶尔会出现恶心、无法念出绕口令及记忆失误等情况，但在实验结束，贾第纳连续睡了14个小时后，他并未出现任何情绪或身体上的病状。此外，在实验后的两个晚上，他也只比平常多睡了六个半小时。

尽管脑部活动的评估显示，当我们睡眠遭到剥夺时，脑部会产生某些化学变化，因此我们得知，大

圣·乌苏拉之梦

此画为威尼斯艺术家卡巴乔(Carpaccio)的《圣·乌苏拉传奇》(The Legend of st. Ursula)系列之一。

