

梦的真相

梦的心理学解析与疗愈

唤醒梦的觉知
倾听梦的召唤
找到自我疗愈的内在指引

「比利时」米杉 著
倪男奇 译



NLIC 2970696590

兴界图书出版公司

梦的真相

梦的心理学解析与疗愈

「比利时」米杉

倪男奇

译 著



NLIC 2970696590

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

梦的真相：梦的心理学解析与疗愈 / (比利时)米杉著；倪男奇译. —北京：世界图书出版公司北京公司, 2010.7

ISBN 978-7-5100-2308-8

I. ①梦… II. ①米… ②倪… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第096246号

梦的真相：梦的心理学解析与疗愈

著 者：(比利时)米杉

译 者：倪男奇

责任编辑：刘冰云

封面设计：星银河书装·李燕红

出 版 人：张跃明

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京高岭印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：19

字 数：313千字

版 次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2308-8/C · 105

定价：32.00元

版权所有 翻印必究

译者序

半夜，孩子啼哭，醒来给孩子哺乳后难以入睡，写下此文，作译者序，是为念。

在本书即将付梓的时刻，我不禁回望2005年5月开始的米杉的第一个梦工作坊。几个对梦及自我成长热情极高的朋友从北京的四面八方汇聚到我在北京服装学院的办公室里，一起与米杉分享各自记录下来的梦。那时我们对米杉了解不多，对梦也是知之甚少。我记得小组成员在开始还很执着于探寻米杉对梦工作的理论背景，但慢慢地我们就在他的引领下进入到内在世界，探索体验并成长着。正是这样一种内在的吸引力，把大家召唤到一起，在工作了一周之后我们依然会以饱满的热情与动力加入到周末的活动中。此后，米杉的梦工作坊便再没有停歇过。一路倾听的梦积攒在我的记忆里，那些梦境犹如一幅幅经典的画作在某个莫名的时刻便会浮现在脑海里，甚至组员在分享时某一刻的表情都还历历在目……

米杉致力于梦的研究实践长达30余年，在中国可谓厚积薄发。这本书是他多年对梦工作积累的外化。注重应用的米杉同样关注总结经验，他善于学习，潜心个人成长，富有创造性，从不迷信权威，我觉得正是因为这种种特质，使得他可以摸索出一套实操可行、行之有效的解梦及疗愈的方法。对梦的重视与好奇是基于对人及人性如何理解而产生的，这一方法当然与他基于超个人心理的本性治疗方法密不可分。米杉写作时总是本着让读者可以通过自我阅读达到自助成长这一目标，所以他总是会想方设法把最实效、最好用的东西用深入浅出、通俗易懂的方式表达出来。虽然解读梦的讯息不是件容易的事情，但他总是想让我们明白这并不是那么难以做到。所以，亲爱的读者，我相信只要你真正读进去，并且亲身实践的话，一定会有新的体验与发

现。如果能和身边好友互促分享，一定效果更佳！

一本书的诞生，固然是作者的辛劳结晶，然而点点滴滴，又都有赖于各方面的助力与机缘。这是米杉的著作，透过他的坚持与付出，我再次体认到一本书的诞生犹如一个婴儿的出生与成长，汇集了很多人的关爱，这本书写作、翻译的过程恰是我怀孕、生产、哺乳的过程，请允许我在此表达我的感谢。

感谢好友刘霞给予我的无私温暖的帮助，她犹如我的一面镜子，透过她我总是能看到我正向的资源与力量。在我挺着8个月身孕的2009年暑期，她毅然主动翻译第四章的部分内容，为的是帮我达到在生产前完成全书翻译的目标，而她那个时候也是一个人带着刚2岁的儿子。她克服困难、提供帮助，使我产生克服惰性的动力，而一旦我真的投入到翻译中去，发现挺着大肚子一样可以享受着工作。

感谢朋友陆晓娅提供的支持，她在投入地忙着自己的歌路营事业，却也不忘不时地关注并推动米杉梦书的进展。她看似轻轻随意地提及，都让我感受到她对梦书特别的期待与关心。而她读书时认真思考的态度，更是令我心生敬佩。正是因为她的推荐，在孩子刚满月时，我们一家三口和她与世界图书出版公司北京公司心理学编辑团队的主任于彬相约倾谈，达成梦书出版的意向。

感谢北京高校心理咨询教师队伍！我有幸赶上中国心理健康工作领域的一个快速上升期。工作7年来，这支队伍团结向上、坦诚开放、积极好学乃至亲密无间，是我心灵的重要归属。我很感激这支队伍的先行者们，是他们的开创与奉献，让我们这些年轻教师可以走得少一些艰难；我很感激这支队伍的同行者们，是他们的坚持与激情，让我可以与他们相互为伴、砥砺前行。正是有这样一支渴求成长且不断在学习成熟的队伍，让米杉找到他的工作在中国的价值与意义。也正是因为米杉在一个时期里提供的工作坊，使我们一些同行彼此间日益靠近、相互信任，成为至诚的朋友。

感谢我在北京服装学院的领导和同事们。正是因为他们的信任与支持，正是因为学校重视心理健康教育以及开放时尚的校园氛围，我得以在2004年邀请米杉到学校给学生做情商讲座，并在之后又与同行开设梦小组互促成长……

感谢于彬和编辑刘冰云。梦书以更完美的面貌呈现，离不开他们精益求精、追求品质的工作精神。冰云对文字到位的专业编辑加工，对译者的尊重理解，都让我有很多学习。

感谢母亲及家乡的兄姐。做了妈妈以后，更是切身感受到母亲的不易与伟大！2009年暑期，70老母从安徽赶来北京看望怀孕8个月的小女儿，尽管她并不喜欢城市生活。那时我几乎每天都会问她：“昨晚做梦了吗？梦到什么了？”她就会告诉我她梦见我已去世的父亲，梦见他在帮她做家务（父亲生前忙于工作很少做家务）……母亲梦见父亲难免会有伤感，觉得人已不在空有梦！我就会不失时机用浅显易懂的语言告诉母亲梦在告诉她什么，梦就像是她内心的一个剧场，梦见父亲那也是她自己的一部分……我发现梦是如此好谈的一个话题，说梦拉近了我与母亲的距离，也让我更靠近母亲的内心，而母亲似乎也对梦有了一些新的理解，感觉宽慰不少……在我生孩子后，她更是克服身体的病痛，再次来京照顾“坐月子”的我。父亲虽已去世，而我发现他并没有真的离开：他给我取的名字、让我如何对待自身脊柱严重侧弯的态度都深深地烙印在了我的人生，成为一笔宝贵的财富。正是因为父母兄姐以及生命中一路遇到的人们的疼爱，可以让我一直走到现在！

感谢爱人米杉。不论遇到怎样的挫败，我们总是记得：爱是最重要的，每天都会相互表达爱意与温柔。在这茫茫人海，我们得以相遇同游，离不开梦的功劳，唯有感恩珍惜。

感谢所有与你我一样在不断探索自我、追求成长的人们，正是因为如此，我们觉得并不孤独，我们感觉到彼此的联结。愿亲爱的读者，你在阅读时亦能感受到这份情意，学习从梦中寻找力量与资源，与梦中更有力量的存在、自我更本性的力量建立更牢固的联结，欣赏并享受着你的梦境给你带来的成长，欣赏并享受着生活……

倪男奇

初稿2010年5月18日

定稿2010年5月31日

目 录

引言	1
1. 梦的事实	7
1.1 睡眠周期与梦	7
1.2 梦的研究	8
1.3 一些重要的“梦的事实”	15
2. 梦的类型	17
2.1 性质的差别	17
2.2 不要把似梦体验与梦混淆	20
2.3 内容的差别	25
3. 梦的工作	35
3.1 记住你的梦	35
3.2 记录梦境故事	37
3.3 识别梦境要素	37
3.4 解码并转译要素	37
3.5 改述梦境故事	39
3.6 识别讯息	41
3.7 梦的处理	41
3.8 梦的孵化与问题解决	44

4. 梦的解析	49
4.1 梦在谈论我们自身	49
4.2 解读梦境要素	56
4.3 梦里的次人格	71
4.4 感受与情绪	85
4.5 梦中的死亡与濒死	95
4.6 梦中的时间：一个从“现在”延展开去的视角	97
4.7 梦与灵性成长	100
4.8 梦中的性	106
4.9 转世再生类梦	111
4.10 梦境混淆	115
4.11 文化和个人因素	116
5. 梦的象征意义：梦境要素的翻译指南	119
5.1 自然元素	120
5.2 动作行为	129
5.3 人物和角色	138
5.4 房屋、建筑与地点	150
5.5 交通工具和道路	162
5.6 其他物体	166
5.7 身体部位	177
5.8 动物	188
5.9 数字	200
5.10 颜色	203
6. 梦的治疗	207
6.1 对来访者介绍梦的工作	208
6.2 梦的故事	209

6.3 澄清梦的前后情境	210
6.4 识别信息	210
6.5 梦的处理	214
6.6 识别相关的“真实生活事件”	220
6.7 相信梦	221
6.8 对暗示性创伤的梦进行工作	222
6.9 弄清梦中与治疗进展有关的指示	226
6.10 个案研究	228
 附录1：梦廊	 237
附录2：梦的索引	259
附录3：梦境要素索引	267
延伸阅读	283

引言

我们为什么要伤脑筋记梦？

我们都偶尔听到过异乎寻常的梦，那些梦丝毫无需特别留心，它们在突然之间显现，便留下了极其深刻的印象，可以持续若干年，有时甚至是一生。

一个13岁的女孩就有过这样的梦，这个梦对她的现实生活有着不寻常的影响。从青春期到成年以后，这个梦一直陪伴着她，让她感觉到有力量。她把把这个梦视若宝贝怀揣于心¹：

那是在深夜里，我独自一人在家，我感觉到有些奇怪。因为是一个人在家，我能够感觉到自己的紧张不安。我站在厨房里，是那种低矮的平房，所以我是站在地面上。厨房的窗户差不多到我胸部，所以窗户是相当高的。我在厨房里，屋子里的灯都是关着的。一切静悄悄的，好像没有一个人在家里，我知道这不太寻常。我听见我爸爸的车开到车道上的声响。车库在房子的后面，所以从厨房里，我差不多可以看到后院的的车库。我可以听到声音，我走近窗户，站在那里。是在夜里，所以我可以看见车前灯越来越远，停在车库门前，他走出来，走到车库门口把门打开。就在他打开门的时候，突然之间他被一种力量冲击到我所站立观望的窗户底下。我赶紧蹲伏起来，让窗帘遮在身上，偷偷地看。一个人把他冲击回来，雾很大，看不太清，但我透过雾还是看到了这个人：一个有着火红头发的女人，她有着美丽的体形，全身穿着黑色紧身皮衣，只有手和脸露在外面。她用巨大的力量把我爸爸扔在了窗户底下的石头上。我看到他满身是血，落在一些较大的石块上，我断定他伤势很重。那个女人歇斯底里地笑着，好像她所做的是件非常有

¹ 这个梦引自Roger M. Knutsen的文章《作为独特象征的重要意义的梦》(The Significant Dream as Emblem of Uniqueness)，迈阿密大学，1999。

趣的事情。她精神抖擞地用手指向各个方向，喷射出火焰把爸爸团团围住。我爸爸被围困在其中，我害怕得要死。我不知道还会发生什么。我的第一个想法是：“哦，她想要偷走爸爸的那辆白色大轿车。”她走近并看着他，依然大笑……这时候我意识到我是一个人在家，我想她会进来抓住我，所以我在屋子里乱跑，试图找到个安全的地方。我最终决定藏在浴室的壁橱里，因为不想让她来伤害我，我用一床被褥盖在头上，我盖得太严实以至于让自己无法喘气。画面又转回到她，她又嘲笑了我爸爸一会儿，然后上了他的车，把车开走了。（梦0001）

令人毫不惊讶的是，这个十几岁的女孩在做这个梦的时候，身心处于有着巨大压力的家庭环境中。那个时期，在她父亲——一个酒鬼打了她母亲之后，她父母第二次分居。这个女孩自然本能地把这个梦理解成她对父亲的愤怒以及她希望母亲更为坚强的一种表达。这个梦对她有着直接而强烈的影响，结果之一就是改变了她与父亲的关系。她报告说她感觉到与父亲打交道时有了“新的自信”。然而更为重要的是，这个梦也帮她重塑了与其他人的关系，特别是与男人的关系，这对她建立自我同一性有所帮助。

梦中那个火红头发的女人显然是在表达她自身的某个方面，即她自身人格突然被释放了的部分，尽管她并没有认同那部分（这是她视之为外在于自己的原因所在）。梦中的父亲不仅代表那个外在的现实的父亲，更重要的是代表已经被她内化的“模型”——一个她决定摒弃的弱点的榜样。驾着父亲的车离开表示她开始用自己的双手把握自己的命运。这个梦像是一种有力的宣言，一个清晰的内心告白：她要成为她自己，而不要像她的父亲那样。多年来她珍藏着这个梦，在任何她需要重申她内在信心的时候，她就回到这个梦去汲取力量。即使她对梦毫无所知，也并不一定应用那些最相关的释梦线索，但这个梦就像是一件会赐予力量的礼物伴随着她。

梦在我们的生活中扮演着重要的角色。无论我们是否记得梦，无论我们是否对梦进行工作，它们作为调节器与指引者在那里一直存在着。我们理解梦与否将会改变些什么吗？

明确无疑的是，理解梦有时会带来改变，当然有时也不会有什么变化。梦的功能不仅是向我们传递讯息，大多数的梦在自行完成它们的任务，即使

我们并不记得它们，即使它们对我们而言好像没有什么意义。梦在达成它们的内在目标，它是平衡我们的能量、思维、情绪或身体的途径之一。

有一部分重要的梦看起来的确是在向我们传递讯息，特别是那些最生动鲜明又很容易记忆的梦。这些梦像是在表达我们自身存在的某个维度，它们在唤起我们的注意，有时候还相当响亮强烈（如在噩梦中）。它们就像是叫早的电话，是对我们更广阔的觉察意识的一种邀请。我们可能听不见它们，我们可能选择在一个更为有限的日常节奏和职责的范围内来过我们的生活。但当我们听到它们，我们就敞开了与我们某个维度的存在的更开阔的联结，这个部分一直存在于当下，为我们提供无价的指引与无尽的资源。

· 敞开面对梦的讯息，这为我们提供了一系列有趣的结果：

1. 我们的梦思维（或称梦智力）可以访问到我们觉醒时无法探访的信息。梦显然会暴露我们私密的欲望和潜意识的感受，不过当我们关注梦时，我们知道梦也会提供关于未识别的资源的指示，可能还有我们当前生活面临的挑战的解决办法。梦好像提供了启示与洞见，弥补了我们关于自我的知识的欠缺。梦为我们做出生活中最适当的选择提供了准确的、值得信赖的指引。

2. 梦至少在有的时候是我们内在指引的一种表达，这种指引是我们更深层存在的一部分。梦以开放的态度探访我们的这一部分，即对我们是谁、我们从哪里来、我们到哪里去这些问题有着更为开阔理解的那部分。梦帮助我们发展内在的和谐。毫无疑问的是，梦积极参与了我们的灵性成长与发展。

3. 通过记梦，我们认可并面对我们深层的感受。这给予我们机会可以有意识地解决未曾解决的情绪问题。梦可以成为成长与疗愈的源泉，可以成为灵感与引领内在改变的动力。

4. 通过发展记梦及察觉梦中讯息的技能，我们打开了与右脑功能的联结。这推动了我们在觉醒生活中的灵感直觉及适当的行为。梦的工作要求对我们潜在的非线性思维敞开，这是我所相信的人类进化的下一步，这其中蕴含很多解决我们当前挑战的创造性的办法。我们需要协调我们左右脑的功能，把梦带入到我们的意识中肯定加速了这一过程。

在我们进入本书的具体章节前，我邀请你进一步看看一些背景信息，

这对探索梦的世界将会有所帮助：为了清楚明白地抓住梦从哪里来、梦到底意味着什么这些问题，我们需要对更深层地理解我们是谁这个问题持开放态度。

我是谁？

“超个人”² 观点认为在我们每日的现实生活中，我们认为的自己并非就是自身。大多数人，在某种程度上是我们所有人，经历着不同的状态、不同的心境、感受、想法、身体状态，有时我们完全放任自己，任由自己沉入其中，倾向于把自己认同为我们某些方面的暂时存在。不知怎么的，我们在生活的体验中“丧失了自我”。我们也许感觉良好或有信心，也许感觉疲惫或压抑，也许感觉到爱或正在拼命地寻求爱……我们有自己的姓名，有自己的身体，扮演不同的角色，获取一定的成就，有着明确的特质，携带着过往的记忆……然而，无论我们正在经历什么，无论我们是喜欢还是痛恨，这些都只是经历，是我们在生命特定时段的经验。即使我们好像觉察出自己有什么反复出现的模式，这些也并非就是我们的所是。我们不是我们的感受，不是我们的想法，不是我们的身体，更不是我们的姓名、我们的过去、我们的历史、我们很多的角色、我们拥有或欠缺的技能……我们会失去或改变所有这些，任何我们会失去的都并非我们真正之所是。

“我到底是谁？”这个问题，是我们所有人在某个时刻都不得不面对的问题，当我们选择在某个时间停下来，而非不停地从一个事物追寻到另一个的时候，这个问题就会显现出来。答案蕴含在我们自身询问这个问题的部分，那个在探索更广阔意识的部分。我们真正所是蕴含于“存在”中，“我是”存在，我们存在的那部分经历体验生活，但并不把自己认同为那个经历体验。表现出来的这种意识并非只是某种观点或见解，它与光亮与力量关联，与我们可以敞开接触的所有的特质关联。科学不得不对意识觉悟究竟是什么开始

² 对超个人范式的更多介绍，我推荐我的著作《由心咨询——心理治疗中的超个人范式》，这一节中的部分内容摘取自该书的第一章。

妥协让步，一切都表明意识不是脑的产物，意识超越于脑及身体而存在。脑只是意识与身体间的界面。

这不是宗教，这不是哲学，也不是另一个信仰体系，这是科学，是可以观察与探索的现实：物质之上只有光，有组织的、活的、有智能的光。事实上，当你在探索无限小之后，就会发现物质只是一种错觉，并不真实存在。

我想打一个非常简单的比喻，这可以用在任何一个人身上：我们都像是（非常精准）一个个散发着亮光的灯泡，被一个个个性化的灯罩所环绕。结果，我们辐射到周围的光可能或明或暗，或温和或刺眼。当然，如果我们与自己家里用的灯做个比较，我们自身这盏灯有两大技术升级：一为我们是无线能源供给（这在当前社会易于接受，因为我们已经使用越来越多的无线技术产品）；二为我们的灯罩是用活的生物材料和高度精细的物质制造的，这使得它们具备根据我们的心境、想法和情绪而无时无刻不在变化的奇妙功能。这些使得我们之中的很多人，完全在关注与外在世界的互动，而可能忘记或忽略了去映射内在的光亮。

现在，显而易见的问题是：我们实际上是谁？是闪着光亮的灯泡，光亮本身——这是基本能量的一个外显的表达，或是每一刻都在变化的环绕着的“人格”？我们要选择认同什么？每个选择又意味着怎样的结果？

如果我们把“人格”定义为组成我们个人特性的部分，即基于我们基因种族、群体和家族的遗传，我们个体的记忆、后天学习获得的模式和技能，我们生理、情绪和智力的特点，由这些组成的个人特点……我们生活经验中所有这些方面都是在持续变化的，都是非永久性的，都是在此消彼长着……而我们还有另外一部分超越于此，更为恒定不变，能够觉察并整合任何生活经验。我们的那一部分是超越身体，超越情绪与感受，超越思维的。我们的那一部分能够退后一段距离，提供不可缺少的爱与智慧的源泉，引领我们的生活，激发我们的梦想，给予我们疗愈与学习成长……这被称为我们的深层自我，我们的“更高的自我（higher self）”，我们的真实“本性（Essence）”。

我们这个维度的存在拥有的智能超越于我们的理性头脑。我们的思维以及很多的认知模式经常在对抗这一“更高”的智能，而不是允许它成功通过。不过，在我们处于睡眠状态下，阻抗就不那么有效了。我们有意识的思维能

力与梦所包含的智慧元素，有着天壤之别。梦常表达出对我们私密过往的深刻认识，对我们当前潜力及未来愿景的清晰理解，因而梦对我们生活的进展包含关键的线索答案。有时，梦为我们提供完全可以信赖的引导。

当我们的头脑处于平和、安宁与接纳的状态，当我们的右脑功能被激活，我们就可能敞开去接触我们本性更开阔的智能。我们的思维可能会获得灵感，我们的语言会被赋予力量，这是梦能够提供给我们的，这是梦（至少有些梦）对我们的召唤：敞开面对我们真正所是，或者“回家”，让我们的人格与我们的深层“本性”和谐一致。

当我们关注梦，进而去理解梦的意义时，我们只会对我们“深层自我”的智慧发出惊叹。通过本书中的很多实例，我希望传达一种感受——对梦绝对的精准与相关性而感到绝妙惊叹。任何一个对存在深层自我有丝毫怀疑的人，只需要考虑一下这个简单的问题：“谁，我的什么部分，创造了我最令人振奋的梦？我的什么部分好像了解我很多，甚至比我的理性头脑所知道的我更多且更好？我的什么部分对我的生活的理解要超越于当下，扩展至未来？……”

我衷心祝愿这许多的梦能够给你带来灵感，激发你——我的读者，去倾听并走近你的内心存在。

1

梦的事实

1.1 睡眠周期与梦

我们的身体犹如依据自然节律的生物钟一样，有其特定的节律。这些节律是昼夜交替的，很长时间以来研究者们对睡眠周期给予了特别的关注。我们知道睡眠遵循一定的周期，即每90 ~ 120分钟在深度睡眠和浅睡眠间交替进行。从生理学上来说，依据脑电及其他生理功能的变化，睡眠分为四个阶段（或“睡眠水平”）。睡眠周期的这几个阶段是：

阶段1：第一阶段人进入浅睡，特点是肌肉松弛、体温下降、心跳减速、很少眼动，这被称为非快速眼动睡眠（NREM）。身体准备进入到深睡，这个阶段通常仅仅持续5 ~ 10分钟。

阶段2：体温进一步下降，肌肉进一步松弛，脑电速度很慢。免疫系统重新平衡身体，腺体分泌荷尔蒙。在这个阶段，完全进入睡眠。这个阶段还是非快速眼动睡眠：眼动完全停止。

阶段3：新陈代谢水平极慢。睡眠依然很深，脑电活动下降至极慢的 δ 波形。这个阶段依然以非快速眼动睡眠为特点：没有眼动，没有肌肉活动。值得注意的是人更难在这个阶段醒来。理想而言，这是睡眠周期中最长的阶段，至少是在我们睡觉开始的几个小时。这个阶段在睡眠后期倾向于变短，

当然会有个体及年龄的差异。

阶段4（快速眼动睡眠，Rapid Eye Movement, REM）：在睡眠周期的最后阶段，血压再次升高，心率加快，呼吸变快、变浅且不规律，脑电变快。这个阶段的睡眠，可以持续10 ~ 20分钟。眼球快速来回转动，这是称为快速眼动睡眠的原因。然而，尽管脑电又开始活动，但肌肉就像麻痹瘫痪了：全身肌肉紧张完全被抑制了。这个生理机制好像是为了适应生理功能——阻止睡觉者在梦中付诸行动。那些最生动的梦确实都发生在睡眠的这个阶段。快速眼动期的脑电与人清醒时的脑电极其相似，这也是为什么在梦中会有栩栩如生的体验：我们在梦中的情绪反应与觉醒时的反应极其相似。梦境与肌肉活动之间的不关联使得梦境体验在完全安全的状态下展开。

90分钟4个阶段的睡眠周期在我们整晚睡眠时不断地反复，8个小时的睡眠大概相应会有5个睡眠周期。每晚的第一个睡眠周期会有相对较短的快速眼动睡眠和较长的深睡期，但晚些时候，快速眼动期加长，深睡时间会减少。在接近早晨时，我们倾向睡得更浅、更少或没有深睡。因而，我们可能有来自夜间不同时刻的有意义的梦，尽管大多数人只是记得醒来前经历的梦。

尽管最有影响的梦通常都与快速眼动睡眠相关，但研究表明梦可以发生在睡眠周期的所有阶段。依我个人的经验，我可以确认这一点，虽然我个人认为必须区别性质截然不同的两类梦：“瞬间梦（flash dreams）”（讯息到来）和“屏保梦（screensavers）”（持续的梦境状态）。我将在下一章对此展开阐述。只有这种“瞬间梦”能够提供真正有影响的体验，据我所知，这只会快速眼动期到来。

1.2 梦的研究

“我们为什么会做梦？”

由于过去30年关于梦的研究，人们现在普遍接受梦并非仅仅是受到愿望、幻想或任何单纯的生理能量的促发。梦显然似乎是“思维和情绪保养”这一需要的结果。无论我们是否记得梦，梦都参与到一些内在平衡的工作中。