

梦与人生

● 男人的梦 ● 女人的梦
● 梦与爱情 ● 性格 ● 健康 ● 事业



真实梦例的剖析 心灵隐秘的破译

梦 与 人 生

梦 宏 编著

北京理工大学出版社

(京)新登字149号

梦与人生

梦 宏

*

北京理工大学出版社出版发行

各地新华书店经营

西安新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 9印张 223千字

1993年1月第一版 1993年1月第一次印刷

ISBN 7-81013-669-0/Z·24

印数: 1—15000册 定价: 5.50元

拆阅你心灵的来信

——代序

当夜色阑珊，月光如水；人们渐渐进入黑甜的睡乡，梦的花蕊也悄悄盛开在寂寞的枕边。无数奇幻的景观如柔情的潮水缓缓涌入宽大的心房。制造出绚丽多彩、美妙神奇的梦境。这些梦境往往超越时空、跨越生死，极尽想象、夸张、变形之能事，常常表现出一种“反逻辑”的智慧和美感。同时，梦本身的奇妙、荒诞和不可捉摸又为它蒙上了一层神秘的面纱。

在日常生活中，几乎每个人都有做梦的经验，因此做梦和说梦也成了人们的一个生活内容。今天的人已经认识到，梦作为人的一种潜意识活动，对人自有它的价值。而那种以为梦之对人可有可无、无足轻重，以至认为研究梦没有意义的旧观念，实是人对自身愚昧无知的一种表现。那么怎样才能破译梦的秘码呢？也许您已经看过几本关于解梦的书了。但那些不通过心理分析而想找一些能解释梦的简便公式，企图使任何离开特定背景的梦都能从中按图索骥找到解释的梦词典似的解梦天书，显然是经不起科学验证的。只能把梦解释的更加神乎其神。而本书则是以科学的理论为依据，对来自“梦实验室”与“睡眠研究中心”大量而真实的梦例进行了认真的研究和剖析，从而对梦作出了最贴近生活的解释。

科学实验表明，一个人需要较多的梦来恢复他的精神

能源。如果长时间不让他做梦，他就会显得忧虑、烦躁不安、易兴奋、易怒等生理反常现象。一旦恢复正常的睡眠，可以正常的做梦，上述现象会随之消失。所以，心灵广泛活动的梦境是清除情感压力的方法。当外界的压力过大，理想与现实的矛盾过于激烈之时，人便会不由自主地到梦中游历一番，获得心理的补偿和情感的慰藉。同时，梦还是心灵复杂情绪的外化，梦境背后隐藏着的是自己难以言传的心理情结。在梦里，个人得到了说出自己内在真象的机会，若仔细分析不难发现其中隐含着的个人生活上的“重要讯息”；那些表面上看似无关紧要的芝麻小事，实际上对于梦者都具有重大的心理意义，这个重大的心理意义经常是梦者在意识层面无法觉察到的。例如一位女青年梦见一个陌生城市的名字，经过专家与她的共同分析，她回忆起来，两年前，她陪父亲旅游时，曾在该城市住过一晚，那天晚上她因父亲不同意她嫁给 A 先生而与父亲发生了争吵。后来她没有听从父亲的忠告而与 A 先生结了婚。最近她的婚姻发生了危急，夫妻感情濒临破裂。而此梦的意思是说，当初你不顾父亲的反对而造成了今天的悲剧，你必须自己面对这种痛苦。

在整个人类史上，无论是古人还是今人都对梦中的超感官知觉及梦的预兆性充满了迷恋之情。所谓梦中的超感官知觉也就是本书第十八章介绍的梦中的心电感应，有关梦中的心电感应，自古以来各国均有记载。我国古代唐人传奇小说《三梦记》中就记录了一段关于白居易与元微之的心电感应之梦。五十年代，科学家乌曼博士在他的“梦实验室”就曾做过许多心电感应的实验，充分证实了存在于人睡梦中的这一生理现象。与梦中的心电感应同样引人注目的

是梦的预兆性。即本书第十九章介绍的梦的预兆：预知之梦。关于预知之梦，林肯总统遇刺身亡的梦例想必是大家耳熟能详的。还有震惊世界的“泰坦尼克”号轮船倾覆使许多乘客丧了命，而英国商人坎农·米德尔顿却因做了预知之梦而幸免于难。世界各国关于预知之梦的报道不胜枚举。

另外，梦中的创造性活动，梦境给现实人生带来的启示作用，也是人们所津津乐道的。俄国的门德列耶夫在梦中看到了他日思夜想的元素周期表，而德国的化学家凯库勒在梦中解决了苯分子结构式的佳话更被广为流传。凡此种种，多不胜数。据英国剑桥大学哈钦森教授大量的问卷调查，有70%有贡献的学者回答：在他们的创造性活动中，梦境发挥了重要的启示作用。

此外还要特别介绍的是本书第十五章所提到的清明之梦。所谓清明之梦就是做梦者的意识似乎相当清醒，除了知道自己正在做梦外，还可以清晰地推理、自由地回忆、有意志地行动，甚至插手改变梦的情节，使梦获得令自己满意的结局。据北爱俄华大学实验心理学家盖肯尼赫的观察，具有做清明之梦能力的人较不忧郁，他的心理较平稳，也较有自信。而这种能力通过培养和训练是能够具备的，也就是说好梦并不“难成”。本书就提供了可行的训练方法，如您有兴趣，可如法实践，定能美梦成真。

梦缠绕着现实，现实缠绕着梦。人们往往无法忘怀在梦中游历过的美轮美奂的胜境。笔者就曾在初恋失败后，在近三年的时间里无数次梦见初恋时的情人。在梦中恍若往昔，欢乐嬉戏。这些交织着离愁别恨、喜怒哀乐的梦境常常是那么真切地浮现在我清凉的梦中，带给我许多伤感，也带给我

无限的慰藉和向往。这种藏在梦中的隐情是难以诉说的，也是促使我编写此书的最初动因。美丽的梦总是飘逸在语言无法企及的心海之上。

美国文豪爱默生曾说：“巧人读梦以了解自我”。所以，一个未经解析的梦，就象一封未经拆阅的信，而梦正是你心灵的来信，是一把打开你心灵世界的金钥匙。它会告诉你内心世界的秘密，同时也告诉你性格中不明显的部分，你若能倾听这些“内在之声”，那对你未来的生活是具有启示作用的。总之，无论是由生理、病理原因，还是由精神、心理原因，或是由潜意识情结所触发的梦，你只要仔细分析就能从中掌握自己的身体状况和精神状况，了解自己心底深处真实的希求、恐惧和愿望，有效地调整自我。从而拥有一个自由骄傲的灵魂和完美健全的人生。

编者

1992年11月8日

目 录

拆阅你心灵的来信

——代序.....	1
一、什么是梦	9
人为什么做梦	10
人一生要做十万个以上的梦	13
黄粱一梦与南柯一梦	14
《梦的解析》——改变历史的书	15
梦有什么意义	17
分析梦可以了解自我	19
二、古人对梦的解析	21
古代各民族对梦的认识	22
文化信念与对梦的情感反应	32
梦是生活的一部分	34
三、“睡眠实验室”的梦	35
脑波仪对梦的科学观察	36
人一个晚上出现四、五次做梦期	39
人生的十五分之一在做梦	40

梦的回忆能力与人的性格	44
你的大脑中有“做梦中枢”吗	45
做梦与精神分裂的可能关系	47
四、梦的来源	49
外在刺激被编入梦中成为细节	50
佛洛伊德的一个肉体刺激之梦	51
感官刺激只是梦的配角	54
生活经历是梦的主要来源	55
梦中的小事、生活中的大事	59
一个十七岁少女的梦	61
五、梦与性格	63
男人的梦·女人的梦	64
梦反映你的生活能力	66
什么人会进入我们的梦中	68
梦中的“陌生人”	69
梦反映做梦者的性格	71
六、梦与象征	73
普遍存在于日常生活中的象征	74
梦中隐藏的性象征	77
一个象征男性性器官的梦	80
象征与原型	81
七、梦的表现方式	85
内容丰富却荒诞不经的梦	86
梦经过伪装后才能通过检查而出现	89

梦的形成过程	90
梦如何表示因果关系	96
一个结婚幻想的梦	100
八、梦与事业	103
一个企业家的两个梦	104
刹车失灵之梦	105
梦揭示你的困难并提出解决方法	106
梦能表现你所面临的矛盾	107
决定大事前所做的梦	108
九、梦与人的愿望	110
人类最大的幸福在梦中	111
买一个梦	112
维持睡眠的“方便之梦”	112
一位法国女保姆的梦	113
梦中的性欲望是如何满足的	117
一名婚外恋者的梦及分析	120
惩罚自己的道德愿望	121
十、梦与灵感	123
梦具有引导做梦者的功能	124
潜意识帮你做出正确选择	126
灵感在梦中提出警告	128
潜意识具有非凡的洞察力	129
由梦境而产生的科学发明	130
倾听你的“内在之声”	137

十一、梦与性	138
85%的男性做过“遗精梦”	139
因拔牙而“射精”的梦.....	140
赤裸裸呈现的春梦.....	142
隐晦的春梦.....	145
春梦反映个人的性态度.....	147
对性象征的选择因人而异.....	147
十二、梦中的情感与良心	151
梦是假的，情感反应却是真的.....	152
情绪反应与事件不协调的梦.....	153
请你警惕自己情感不符的梦.....	156
“本能冲动”与“良心”在梦中的表演.....	158
梦中“道德的屏障”	160
良心在梦中的“形象化”	162
十三、常见的梦	165
几乎每个人都做过的梦.....	166
赤身露体之梦.....	171
死人复活之梦.....	174
对典型梦的解释会因人而异.....	177
十四、梦与爱情、婚姻	178
对恋爱中的十六个梦的分析.....	179
在性方面扮演被动角色.....	184
梦者对女人的概念.....	187
“心灵连续剧”的不变主题.....	190

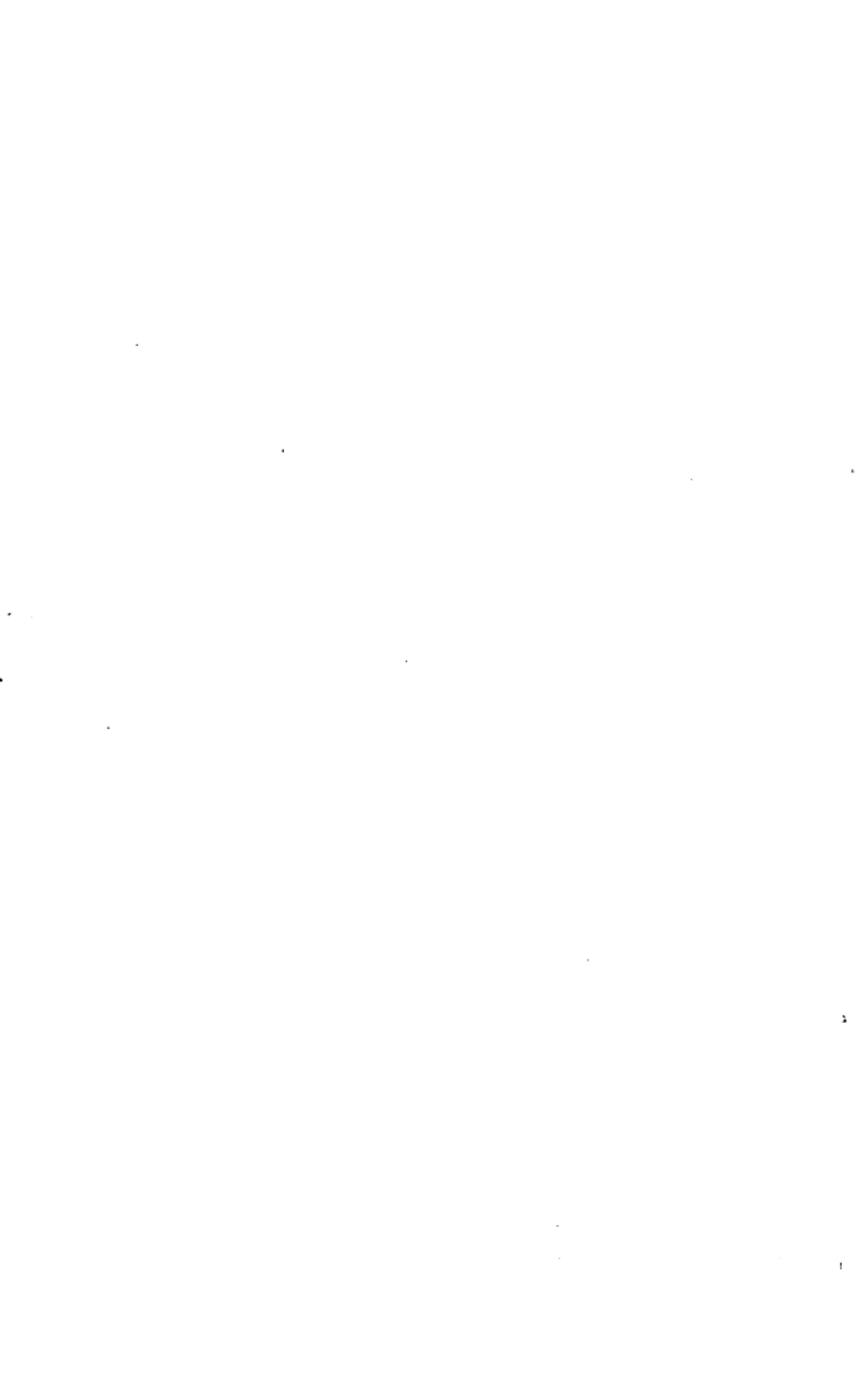
还是多看几场梦吧.....	191
十五、自己能控制的梦：“清明之梦”	193
什么是清明之梦.....	194
如何知道自己正在做梦.....	196
“随心所欲”地做梦	
——插手改变梦的情节	197
“以梦攻梦、以梦治梦”	
——在梦中磨炼自己	198
清明之梦的自我训练法.....	199
利用梦来培养自信.....	201
十六、梦游	202
梦游的特征及发生时间	
——梦游不是“梦中游荡”	203
梦游的遗传倾向.....	206
小孩梦游的心理因素与脑神经发育的关系.....	207
成人的梦游与心理因素密切相关.....	208
梦游的危险性.....	209
十七、梦与健康	211
人为什么会做恶梦.....	212
性压抑的一种幻想：中世纪的“梦魔”	213
无法理解的恐怖经历.....	215
性的恶梦.....	219
恶梦与疾病.....	221
精神病的前兆.....	222

让恶梦消失的药物.....	223
十八、梦与心电感应.....	225
白居易与元微之的心电感应.....	226
心电感应之梦.....	227
灵犀互通之梦.....	229
58%的人有过心电感应.....	230
心电感应的实验.....	231
情感与心电感应的关系.....	236
十九、梦的前兆：预知之梦.....	238
林肯总统遇刺的预知之梦.....	239
自己身体疾病的预见之梦.....	241
预知他人行为的梦.....	242
一次大灾难前的预知梦.....	244
重复出现的预言之梦.....	245
救回孩子的预见之梦.....	247
二十、梦与催眠	250
催眠与睡眠不同.....	251
接受催眠暗示而做的性交梦.....	251
解除催眠后暗示与梦.....	253
暗示的主题被“编入”梦中.....	255
危险的暗示在梦中被改变主题.....	256
二十一、如何解梦	259
一个梦可以有数种不同的解释.....	260
梦是了解你心理冲突的工具.....	264

巧人读梦以了解自我.....	267
梦能透露你对自我、他人及欲望的概念.....	268
了解你内在的主观世界.....	271
发挥你生活的智慧与艺术.....	272

附录：

世界奇人奇梦集锦	273
----------------	-----



一、什么是梦

你知道吗：

梦有什么功能

你一夜做多少梦

梦对睡眠有什么影响

梦能满足你的哪些欲望

梦中的欲望白天敢表露吗

梦与生理、心理有哪些联系

人为什么做梦

梦有保护睡眠的功能，同时梦还能以幻觉的形式来满足做梦者受压抑的本能冲动。

睡眠状态要想建立的免除刺激的休息情境，受到三个方面的威胁：（1）睡眠时来自外界的刺激；（2）尚未中断的前一天的兴趣，这两种方式都具有相对的偶然性，第三种方式则是不可避免的，即未被满足的受压抑的本能冲动，它们密切注视着发泄的机会。由于夜里压抑作用削弱的缘故，可能会发生这样一种危险：即每当来自外部或内部的刺激成功地与一种无意识的本能源泉联结在一起时，由睡眠提供的休息就会受到干扰。做梦的过程则允许上述三种刺激的协作的产物，在无害的幻觉经验中得到发泄，从而以这种方式保证睡眠的继续。梦偶尔使睡眠者醒来并伴有焦虑，这种情况，与上述功能并不矛盾，可以说，这也许说明了梦中的检查员认为梦中的事态过于危险，以致于感到不能再控制它了。而且，当我们处在睡眠中时，我们常常会产生一种自我安慰的想法：“然而这毕竟只是个梦”这种想法努力防止我们觉醒。

如一个小孩在睡眠过程中产生了需要撒尿的内部刺激，那么他应该觉醒然后起床去厕所撒尿。但是为了能继续睡眠，他便会产生这样的梦境：他正在街上玩耍，突然想撒尿，就进了附近的一座厕所里面。在这种梦境的导引下，他就可以心安理得地在床上撒尿了。