

读梦

梦生活指南

[英] 大卫·冯塔纳/著
乔佳义/译



吉林摄影出版社

本书简介

这是一本深入浅出的解梦之作，图文并茂。它告诉我们梦是窃听自己潜意识和意识相互交流的机会，它为人们提供了打开通往自我整合的大门钥匙。

本书的29个梦体验，十分具体地介绍了如何对梦进行记忆、体验和分析的方法，浅显而实用。

另外11个梦例分析，通过对不同年龄段、不同阶层的人所做的梦的分析，形象生动地向我们展示了梦所蕴含的深意，韵味悠长。

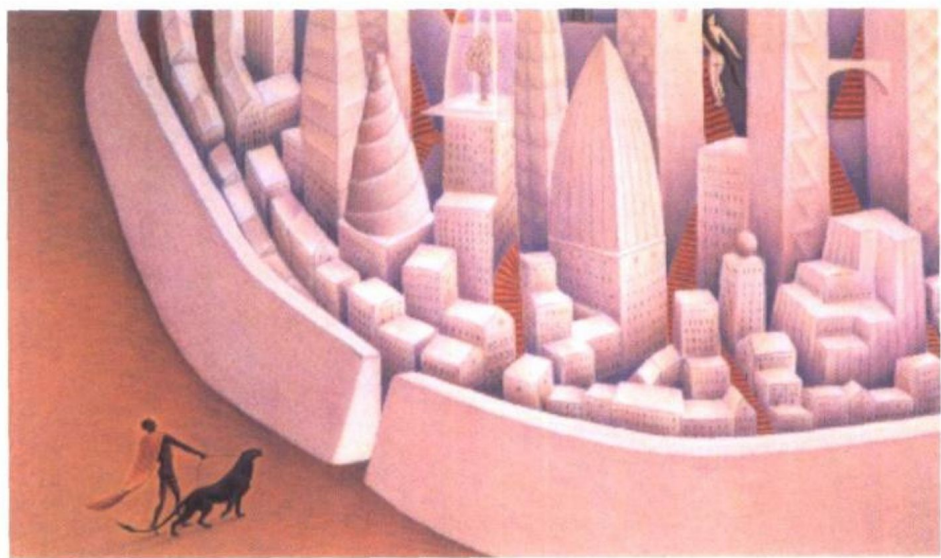
作者简介

大卫·冯塔纳博士撰写了大量心理学著作，它们在世界各国广为流传，其中《梦境语言的奥秘》、《象征语言的奥秘》、《心悟的要素》、《心悟的手册》，已被译成二十多种语言。大卫·冯塔纳是心理学博士、注册心理医师、英国心理学会会员、英国加地夫大学荣誉客座教授、葡萄牙敏河大学和阿尔加伏大学名誉教授。除了在大学工作外，并经常在广播中主持讲座。

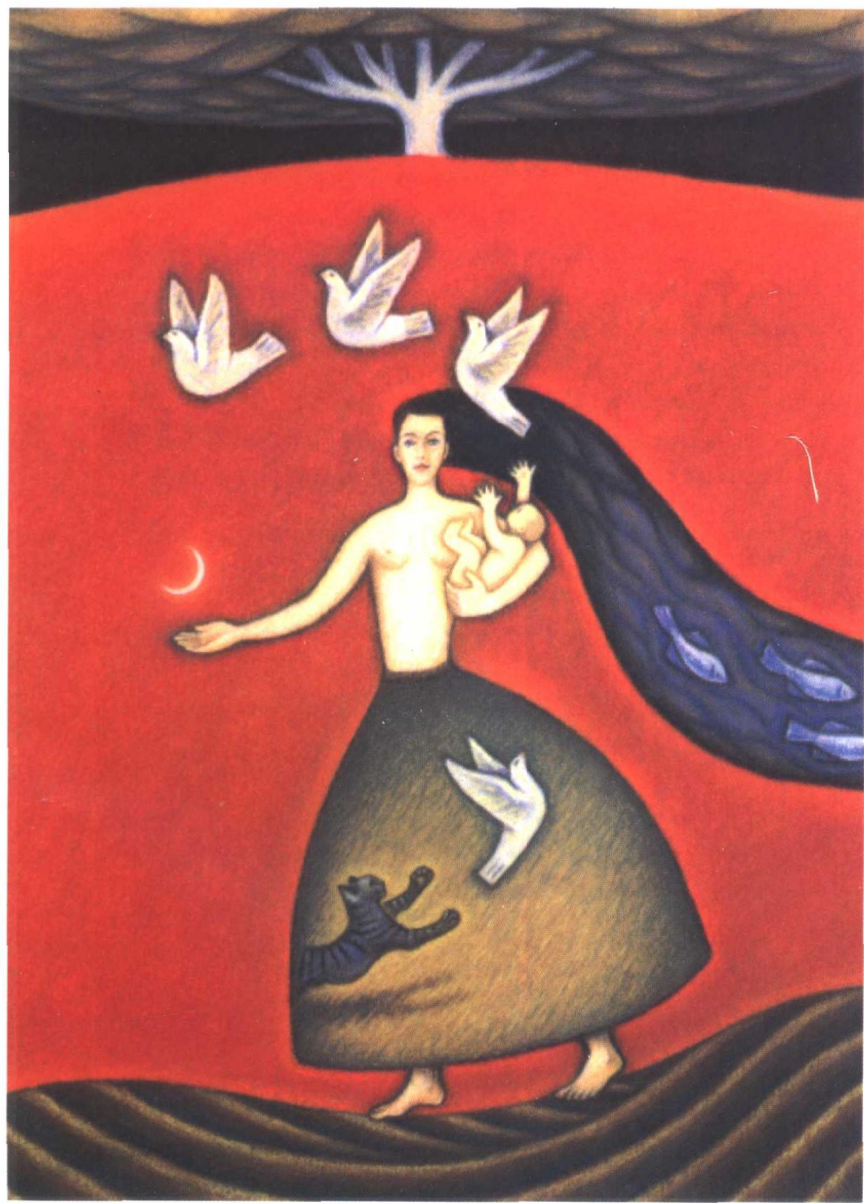
读梦

——梦生活指南

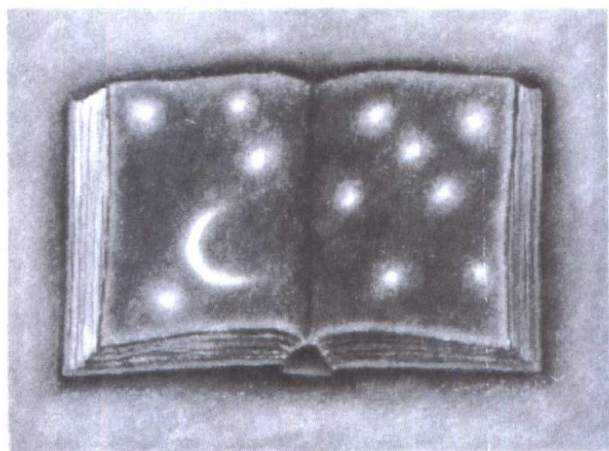
[英国] 大卫·冯塔纳 / 著
乔佳义 / 译



吉林摄影出版社



读 梦



(吉)新登字 01 号

Teach Yourself to Dream

All rights reserved

Copyright (c) Duncan Baird Publishers Ltd 1996

Text Copyright (c) David Fontana 1996

Artwork and Commissioned Photography Copyright (c) Duncan Baird
Publishers Ltd 1996

Chinese translation copyright (c) 2000 by Jilin
Photography Publishing House

中文简体字版权专有权属吉林摄影出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字 07-1999-344 号

心灵之旅·读梦

责任编辑: 李天民

著 者: 大卫·冯塔纳

译 者: 乔佳义

出 版 者: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021)

发 行 者: 吉林摄影出版社

印 刷 者: 北京市昌平长城印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 5

字 数: 120 千字

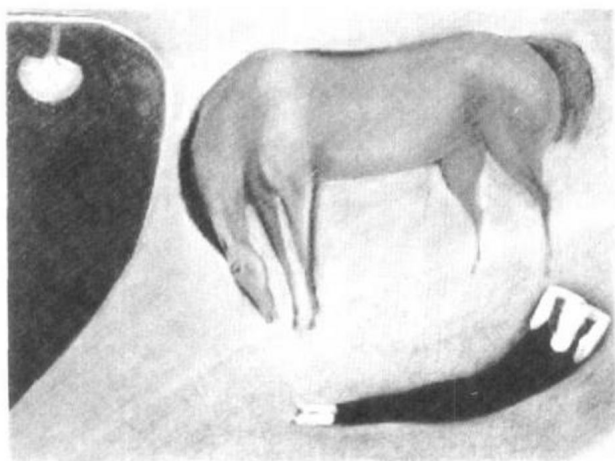
印 刷: 5000 册

版 次: 1999 年 11 月第 1 版

印 次: 1999 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-80606-358-7/G·80

定 价: 28.00 元 (全套 56.00 元)



如果理解了梦的启示，我们会发现梦不仅能使肉体、心理与精神和谐统一、它更能预兆危险、暗示机遇。

目 录

介绍梦世界

一、走近梦世界

向历史学习	14
其他文化背景的梦	16
睡眠阶段	18
我们为什么睡眠	20
睡得更好的指导方针	21
睡和醒之间	22
意义和信息	24
做梦经历	26
梦意义的层面	27
警报和预感	30
梦体验 1: 梦中赛马赢家	31

二、接触梦世界

挖掘潜力	34
梦体验 2: 拆除心中的墙	35
梦体验 3: 构建梦屋	37
创造梦身	38
梦体验 4: 释放你的梦身	39
记住你的梦	40

梦例分析 1: 圣杯和气球·····	43
回忆梦的技巧·····	44
梦体验 5: 金的游戏·····	45
记梦日记·····	46
梦体验 6: 用草图画梦·····	48
建立联系·····	50
梦体验 7: 修建一座梦的庙宇·····	51
接触潜意识·····	52

三、控制梦的艺术

掌握做梦的技巧·····	56
梦体验 8: 改变苹果·····	57
飞行梦·····	58
梦体验 9: 学习飞行·····	59
鼓励创造性的梦·····	60
带着问题去睡觉·····	62
梦体验 10: 提出一个视觉心象问题·····	63
给梦安排一个约会地点·····	64
梦体验 11: 梦中相会·····	65
清醒的梦·····	66
清醒的梦体验·····	68
梦例分析 2: 在屋顶中间·····	69
增加了解·····	70
梦体验 12: 画想象中的树·····	71
给潜意识编程序·····	72
梦体验 13: 第三只眼·····	73
执著的做梦者·····	74
梦体验 14: 在梦的高速公路上·····	75
梦体验 15: 拍一张想象中的自我肖像·····	77

四、解释的艺术

梦的语言	80
梦见象征性事物	82
梦例分析3:箭头和伤口	83
梦中的逻辑	84
梦例分析4:队列	85
梦见风景	86
梦见人物	88
梦体验16:一个虚构的对话	89
介绍原始意象	90
梦体验17:挖掘潜意识	91
原始意象人物	92
原始意象指南	93
运用原始意象	96
梦体验18:确认你的个人原始意象	97
原始意象的引申理解	98
梦例分析5:揭开自我的面纱	101
个体神话	102
梦体验19:创作你自己的神话	103
欲望成真	104
梦例分析6:求爱	105

五、一个梦者的自我指南

走向完整的自我	108
自我认知	110
梦体验20:揭示真我	112
梦体验21:肉体的组成	113

自我交流·····	114
梦例分析7: 街头恐慌·····	115
梦体验22: 合拢电闸·····	117
做平静的梦·····	118
梦例分析8: 一场办公室灾难·····	122
梦例分析9: 公园背叛·····	123
怎样抵消恶梦·····	124
梦体验23: 召唤梦中助手·····	125
童年的梦·····	126
梦例分析10: 禁果·····	128
梦例分析11: 同伴的压力·····	129

六、来自潜意识的帮助

心路·····	132
梦体验24: 与海豚一起潜泳·····	133
说梦与听梦·····	134
梦体验25: 分享白日梦·····	135
人际关系·····	136
梦体验26: 梦中人际关系的分类·····	139
梦见性活动·····	140
梦体验27: 爱之火·····	141
心理健康之路·····	142
梦体验28: 寻找有心理疗效的比喻·····	144
梦体验29: 梦中的身体治疗·····	145
梦者的自我实现·····	146

七、梦象征术语表 (A-Z)

梦象征术语表(A-Z)·····	148
------------------	-----

介绍梦世界

“一场梦就是一场戏，做梦人既是舞台、演员、提词人，同时也是舞台监督、作者、观众和评论家。”

——卡尔·荣格^①

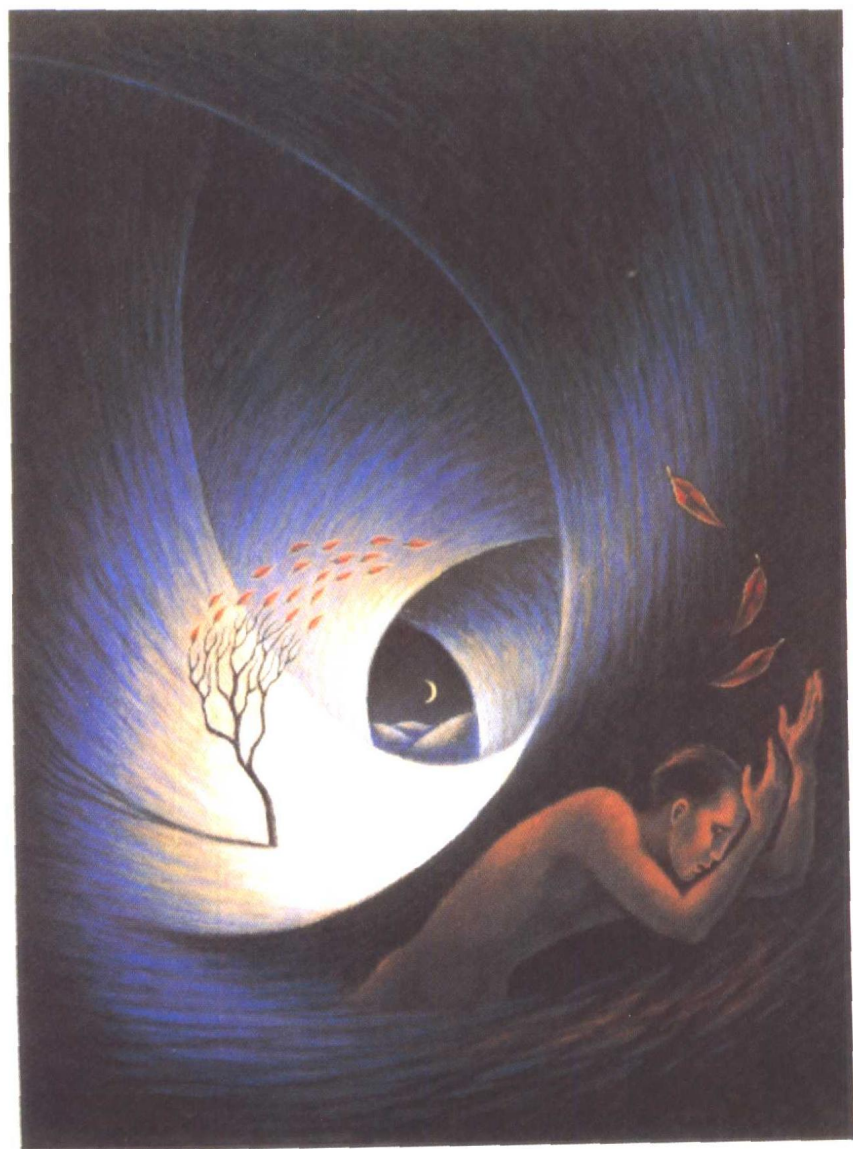
我们为什么要读梦？为什么要把构成梦的显然杂乱无章的记忆、幻想和荒唐的事物看得重要？答案在于，尽管我们每天做梦，但还是常常理解不了夜晚所做梦的独特的重要性。梦是我们窃听自己无意识和有意识相互交谈的机会，给我们提供了更好地理解自我和取得更大内心世界和谐的机会。

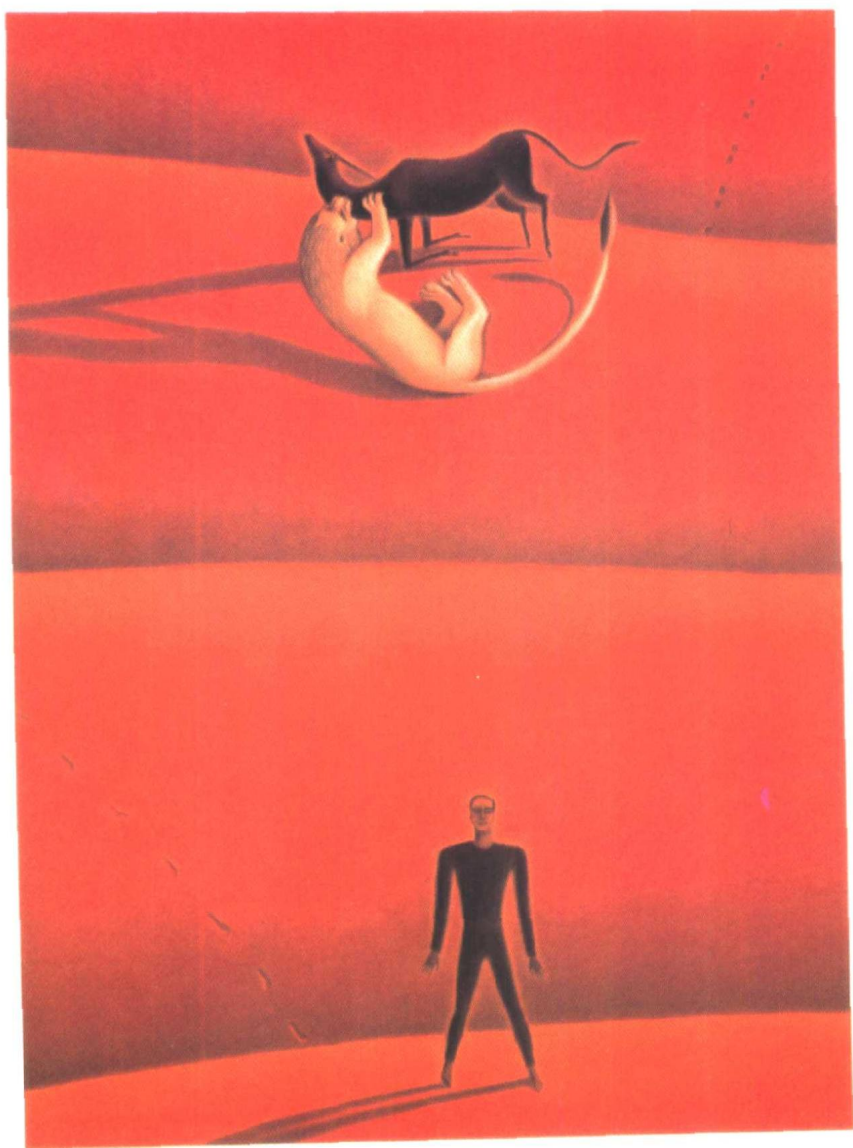
下面你会看到经受过检验的许多方法，它能使我们达到期望的目的。我们可以学会如何揭示我们那些特殊的个性化的梦，如何使它们更生动；我们可以要求我们潜意识的思维帮助我们解决人生中的实际问题；我们甚至可以学习清醒地做梦——对做梦加以控制。

本书打算帮助读者理解做梦的目的，提高回忆和解释梦的能力。本书将向你展示梦是精神生活的一个必要的组成部分，以及如何利用梦来获得必要的自我认知。由于梦本质上是视觉心象活动，书中插图用来进一步给你的梦增加丰富的色彩。



注①：卡尔·荣格（1875 - 1961），瑞士心理学家、精神病学者、分析心理学首创人。





一、走近梦世界

“做梦的过程中有呼吸、眼泪
以及痛苦和欢乐。”

——拜伦勋爵^①

在历史的长河中，人们迷上了梦。从前的人似乎比现代人更热衷也更善于解析梦。

对梦进行科学研究不到50年，它是由美国科学家纳撒尼尔·克勒曼和尤金·艾瑟林斯基开创的。他们在自愿受试人的大脑显示特殊节奏时将他们叫醒，受试人称自己正在做梦。威廉姆·迪门特，芝加哥大学的心理学家，是梦研究新科学的关键人物。他发现了梦的内容和做梦人心理状态之间的联系，并且令人信服地证明大多数人对梦的记忆很不够。如果我们在做完梦后立即被唤醒，大约能够记住这段梦的80%，但如果过了约8分钟后，只能记住大约30%，然后又很快降到5%左右。

广泛的研究工作现在正集中在与做梦有关的因素方面，包括睡前活动的影响，梦的创造力，甚至对婴儿和动物的做梦情况也进行研究。认识梦的问题又一次得到重视。

译①：拜伦（1788—1824）英国浪漫主义诗人。



向 历史 学习

做梦是我们生命活动的一部分。如果我们研究思维活动，并且不抱偏见，没有怀疑，那么，做梦就是我们所有人之间的共同连结线，是我们有幸拥有的宝贵的有价值的才能之一。

在古代，普遍认为梦能解决许多问题：它能促进生育，使猎人有非凡的技能，使武士勇猛善战。梦也能预示未来，治愈疾病并且带来心灵启示。我们的祖先不断地筹谋能给他们带来好运的梦。为此，他们睡在神圣或僻静的地方（庙宇或荒野），按照独特的仪式乞求美梦。这种物质和精神的体验使他们在思想上做好了准备，特别容易接受生动的梦。

古希腊人对梦的潜质的认识，象其他许多领域一样，特别成熟。苏格拉底（公元前470 - 399）领先弗洛伊德两千多年解释梦是人的动物本能失去控制的场所，除非“完全受控的灵魂”能够以理智取代较低级的本能。在做梦的情况下，梦使我们比任何时候“更能抓住事实真相”。亚里士多德（公元前384 - 322）说梦中顿悟就象水中反射的物体一样：当水处于静止状态时，物体的形状容易看见；当水被搅动以后（即当思想、感情发生波折时），倒影就变形且毫无意义。亚里士多德说做梦者睡前头脑越安静，梦中了解到的东西就越多。

在圣地睡眠，以期引导特别类型的梦，这种做法在希腊和信仰多神教的欧洲很流行。或许令人惊奇的是，早期的基督徒也是同样，他们睡在圣殿或殉教者圣陵处，因为相信圣人或殉教者能给人治病救灾或带来安宁。

梦 暗 示

梦见其他时代的方法。考虑一个你曾想过的时间或地点——古希腊或美国早期的西部荒野。睡前想到自己被送到那里。

古 埃 及

人会向贝斯神——家庭守护神祈祷。下面这幅画表示未被扰乱的梦。

