

你知道梦与你的生活密切相关吗
神秘的梦它到底在给我们预示什么

命运研究

梦

与

命运

西村 著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

命运研究丛书/西村著. —北京:中国工人出版社,2006. 11
ISBN 7-5008-3219-2

I. 命... II. 西... III. 中国—文化—研究
IV. B804. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 117020 号

出版发行:中国工人出版社出版发行

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

经 销:新华书店

印 刷:北京奥隆印刷厂印刷

版 次:2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:240 千字

印 张:10

定 价:56.00 元(共两册) 本册定价:28.00 元

目 录

上篇 神秘的梦	(1)
一、源于内心世界的图景	(2)
梦与人类历史同行	(3)
梦是睡眠中的心理活动	(3)
梦是传递信息的密码	(5)
梦是来自生命深处的启示	(6)
梦能增进人的记忆	(7)
梦能满足人的欲望	(8)
梦能调节人的心理	(10)
梦能预兆吉凶	(12)
梦的心理象征意义	(14)
做梦的四个因素	(15)
与我们生活相伴的 12 种梦	(17)
心理差异决定了梦境的不同	(19)
性别不是做噩梦的主要因素	(22)

人为什么会说梦话	(23)
可怕的梦魇因何而来	(24)
做个彩色的梦	(25)
二、古今中外的名人之梦	(27)
大禹治水与梦熊	(28)
庄周梦蝶与老庄哲学	(31)
秦始皇梦死王充解	(32)
范仲淹的三个梦	(34)
武则天的鹦鹉梦	(35)
左宗棠的功名梦	(36)
梦学大师弗洛伊德的梦	(38)
心理学家荣格的梦	(40)
哲学家笛卡尔之梦	(41)
希特勒的梦	(45)
林肯被刺前的梦	(48)
三、梦的科学解析	(50)
科学释梦不是迷信	(51)
解梦学家说解梦	(52)
弗洛伊德的解梦	(53)
荣格的解梦	(55)
塞缪尔·洛伊的解梦	(56)

詹姆士·希尔曼的解梦	(57)
梦分析师应具备的素质	(59)
解梦的准备工作	(60)
中国古代占梦家的解梦方法	(61)
中医学常用解梦方法	(65)
现代心理学家的解梦方法	(68)
回顾与评注自己的梦	(70)
下篇 梦的真相	(73)
一、与身体有关的梦	(74)
二、与情爱、性爱有关的梦	(102)
三、与人物有关的梦	(127)
四、与行为有关的梦	(164)
五、与服饰、物品有关的梦	(193)
六、与动物有关的梦	(224)
七、与植物有关的梦	(259)
八、与大自然及自然景象有关的梦	(285)
九、其他奇妙、古怪的梦	(298)

卷四 野史 第五

上 篇



神秘的梦

一、源于内心世界的图景

梦是无法用一两句话能将其完整概括得了的。梦是源于内心世界的图景，是一个蕴含大量信息的、人们尚未全部认识的神秘宝库。

自远古以来，梦的神秘就使人类神往惊叹，激起祖先们刺探其中隐秘的兴趣。只是由于文明进化的局限，梦成了蒙昧而富于天真的想像力的古人产生唯灵论思想的温床。直到1900年，奥地利的精神分析家弗洛伊德发表了《梦的解析》，从心理角度对梦进行了系统阐述，揭开了梦的朦胧面纱，成为梦的心理学研究的里程碑。

一、源于内心世界的图景

☞ 梦与人类历史同行 ☜

自远古以来，梦的神秘就使人类神往惊叹，激起祖先们刺探其中隐秘的兴趣。只是由于文明进化的局限，梦便成了蒙昧而富于天真的想像力的古人产生唯灵论思想的温床。他们自然而然地把困惑莫解的梦与超自然的神灵联系起来：梦是神灵依附于人的体现，是神灵赐给人的言辞，是上天或宇宙主宰对可怜的人类的暗示，是冥冥上苍、茫茫宇宙对人世显示的预兆。梦能预知未来，预测吉凶，传达神意，主宰尘世。因此，自远古始，阐释梦兆，占梦解梦，猜破梦所携带的来自神灵的有关人生重大问题的预示和征兆，就成了古人为了生存而依赖的一种庄严而重大的精神活动。

其后，在漫长的岁月里，人类在科学的发展与文明的进步中，逐步了解了梦，认识了梦。

☞ 梦是睡眠中的心理活动 ☜

梦发生在睡眠过程中，这几乎是人人都知道的事实。奥地利学者弗洛伊德指出：“一切梦的共同特征，第一就是睡眠。”

对于梦的这一特征，我国古代很早就有认识，认为梦与睡眠之间存在不可分割的联系。

梦发生在睡眠过程中，这种认识也为现代科研所证明。现代对睡眠和梦的研究发现，睡眠是由两种状态组成：一种为非眼球快速

运动的睡眠，在这个阶段中，没有眼球快速运动；另一种状态为眼球快速运动的睡眠，在这种状态下，睡眠中眼球在快速转动。在睡眠过程中，这两种状态交替发生，呈周期性变化。当睡眠进入眼快动的睡眠时，睡眠者往往在做梦。到目前为止，大多数睡眠实验室报告表明，从眼快动睡眠中唤醒后对梦的回忆率为90%—95%，有个别报告低于这个数字，但最低也有74%。因此，眼快动睡眠又被称为有梦睡眠，而非眼快动睡眠被称为无梦睡眠。有梦睡眠与无梦睡眠，共同构成了整个睡眠过程。因此，梦完全依赖于睡眠过程，是发生在睡眠过程中的一种特殊现象。

梦对睡眠的这种依赖关系，从睡眠与梦的相互影响中也可得到证明。

首先，恶梦往往把人们从睡眠中唤醒。人们在梦到被妖魔鬼怪玩弄、被猛兽恶人追赶、陷入某种灾难的时候，会感到十分恐惧，极度焦虑，往往几经挣扎，才会清醒过来；结果发现自己是在睡眠中做了一场恶梦。并且，经常做恶梦的人，会对睡眠产生恐惧心理，以致不敢于入睡。

其次，睡眠的改变，往往伴随着梦的变化。例如，强烈的脑力劳动、精神紧张、抑郁和烦恼等会使睡眠量增加，人们在遇到不尽如人意的事情时，常会出现心情抑郁、全身疲乏，嗜卧思睡，或蒙头大睡。随着睡眠时间的延长，梦也渐渐多了起来。现代睡眠实验室的研究发现，这时增加的主要是有梦睡眠：而当人们百事顺利、心情舒畅之时，不但睡眠量会有所减少，而且也会自觉地减少做梦，睡眠质量提高；醒后精神饱满，不易疲劳。

一、源于内心世界的图景

✎ 梦是传递信息的密码 ✎

梦有意义吗？有些人认为没有。他们认为梦不过是这么一回事：在睡眠时，大脑皮层总体上停止了活动，而少数地方还有微弱的活动，像熄灭的篝火中零零星星的火星。白天看到的形象毫无秩序地显现在眼前，这就是梦。这就是建立在巴甫洛夫条件反射理论基础上的看待梦的观点。持这种观点的人认为，总的来说梦是没有意义的。梦，就像是小孩子用一只笔在纸上信手涂鸦。但是，他们也不能不承认：当一个人在梦中感到饥饿时，他会梦见吃饭；感到渴时，他会梦到水。当一个人梦中听到铃声时，他会梦到某种类似铃声的声音。他们认为，这是人对内外界刺激的反应，如果说有意义的话，这类梦有一点点意义，它指出了我们正感受着一种刺激。提出这种观点的，是俄国的生理学家巴甫洛夫。从 20 世纪 50 年代到 70 年代，我国的科学界一直把他的理论奉为正统，他关于梦的观点也被当成了惟一的科学解释。

相信梦有意义的人，相比较之下多一些，但是他们对梦的意义看法却形形色色。迷信、谬误和真理混杂在一起，至今仍未完全澄清。

这些观点的共同之处是认为梦的意义不是它的表面意义。在梦里，人会飞，能飞上山，会把糖当宝石抢，会把冰变成宝石。这些显然不可能在现实生活中发生。因此，相信梦有意义的人都同意，梦在荒谬的外表下有更深的意义。梦仿佛是密码，传递着秘密的信息。

☞ 梦是来自生命深处的启示 ✽

在每个人的生命深处，都潜藏着巨大的尚未被开发的能量。

睡眠恢复人的身体，梦境滋养人的心灵。

人的性格、情感都是由经历和体验形成的，而梦里，你也在经历着很多，也在潜移默化铸造着你的性格。

更神奇的是，当你在现实中遇到难以逾越的障碍，梦会给你种种启示，或者引导你找到解决问题的金玉良方，或者教给你绕过障碍的不二法门，或者帮助你调整 and 改变自己，或者劝告你不必把一时的得失看得过重。

在我们心灵力量衰竭的时候，梦就像是母亲的怀抱，给我们躲避伤害的避风港，让我们渐渐复苏，重新找回自己的勇气和力量。

如果把人的全部能量比作冰山，那么人能意识到的能量，仅仅是浮在水面上的冰山一角，仅占百分之十，剩下的百分之九十都藏在水面以下。

梦是连接潜在能量的管道。经由梦境，你可以得到自己身上潜在能量的帮助和珍贵的智慧启示。

那些改变人命运的梦境，并非得自于神的赐予，而来自于自身潜在能量，它通过梦境，对现实发言。

一、源于内心世界的图景

☞ 梦能增进人的记忆 ✽

关于人们做梦与记忆力的联系，曾有科学家做过这样一个试验：

先让受试者在实验室睡眠 5 小时，于清晨 4 时 30 分唤醒起床，让其观看一组线条画卡片，观看两遍后，要求他们凭记忆写出看见过一些什么东西。然后让受试者上床再睡 2 小时，继续回忆看见过的东西。结果，凡是在最后的 2 小时睡眠中有梦的眼快动睡眠占有相当比例的受试者，均没有出现记忆下降，甚至有所增强，他们能够回忆的画片数目不少于 2 小时以前，甚至能回忆出比 2 小时以前更多的画片。而最后 2 小时睡眠为非眼快动睡眠者，没有做梦，记忆力均下降，他们能够回忆出的画片数目比 2 小时以前减少了。另外一组最后 2 小时未睡觉者，记忆力也较前下降了。

几乎同时，美国人也做了一个同样的实验：

实验者用一组描写人品的形容词卡片，每张卡片上有一个形容词，诸如“雄心壮志的”、“专横霸道的”、“冷酷无情的”、“鲁钝愚笨的”等等。让受试者在上床前对卡片作两次分类：第一次按“我就是这样”与“我不是这样”的标准分类；第二次按“我希望是这样”的标准检出卡片。通过两次分类，受试者也把所有的形容词卡片阅读过了，然后将卡片盒拿开，让受试者凭记忆把阅读过的形容词尽量写出来，然后上床睡觉。对其中一组受试者每当眼快动睡眠开始出现时便立即唤醒，另一组受试者则在眼快动睡眠结束后唤醒。这样两组受试者的被唤醒的次数相同，不同的是前一组受试者被剥夺了有梦睡眠，后一组受试者则尽量保持了有梦的眼快动睡眠。次日早晨起床后，让受试者凭记忆再一次把阅读过的形容词尽

量写出来。结果两组受试者的记忆均有下降，次日早晨能回忆出的形容词数目比前晚均少；但是剥夺了有梦睡眠的一组遗忘程度，较尽量保持有梦的眼快动睡眠组显著得多。

20 世纪 60 年代，法国心理学家文森特·布罗克和比埃尔·勒贡通过实验表明，经训练的大鼠在被剥夺快速眼球运动睡眠后，会忘掉如何通过迷宫。随后，一位波士顿的精神科专家彻斯特·比尔曼博士观察到，大鼠学会了在一个错综复杂的体系里避免触电而能取得食物之后，剥夺其快速眼球运动睡眠后再重复进行该试验时竟会饿死。造成大鼠遗忘的原因不是疲劳，而是缺乏快速眼球运动睡眠。

渥太华大学的研究人员将比尔曼的试验又向前推进了一步，他们已获悉，在快速眼球运动睡眠期间，人们把新近学得的材料组合成长久的记忆。对报名参加大量语言课程的一组学生进行研究时，研究人员发现，记忆最快的学生有快速眼球运动睡眠量增加的倾向；而在学习较慢的学生中并未记录到有任何增加。这项发现可以解释，为什么整夜不睡觉苦于应付考试而死记硬背的学生，会很快忘掉他们已吸收的材料。比尔曼说：“你输入了大量不能真正学到的材料。第二天你一点也无法记忆，当然你将来也一点都不能应用——它不属于你的。”

要提高记忆力吗？好，试试做梦的方法吧，也许会对你有所帮助。

✎ 梦能满足人的欲望 ✎

人为什么要做梦？精神分析大师认为，梦就是为了满足我们的欲望，满足那些不能获得现实满足的很多很多的欲望。

一、源于内心世界的图景

有人这样说梦：

有一种梦，只要我高兴就能将它唤起，好像做实验一样。如果我晚上吃了鱼、橄榄，或其他一些太咸的食物，夜间我就会有因口渴而梦见我正在开怀畅饮，那味道就似久渴后喝甘泉一般。口渴引起喝水的欲望，而梦则实现了我的欲望。如果我能通过梦中之境来解渴，那么我就不必醒起来去喝水。

这是一位早已作古的老人，一位大名叫作西格蒙德·弗洛伊德的梦学的先驱、奥地利精神分析心理学家，讲述的关于一个梦中喝水的故事。由此，他推而论之：梦可以被看作是欲望的实现，梦的动机力量无一例外是欲望求得满足。

做梦的动机就是为了获得欲望的满足。比如，我们为了满足强烈的交流的欲望而编织的梦；比如，我们羞于告人的各种各样的性梦；再比如孩子们的梦，你答应孩子周末去公园看他最喜欢的熊猫，孩子往往就在梦中提前去了公园，看到了熊猫……有人这样概括：我们所以渴望睡眠，因为睡眠中有梦。梦，可以为我们提供渴望得到的东西。

梦中实现的欲望来自哪里？其一，它可能在白天就已经被唤起并被承认，但由于某些原因未能得到满足，于是，这个得到承认但未能满足的欲望便被留到睡梦中了；其二，它可能在白天便已产生却被排斥和压抑，于是，这个不能在现实中实现的欲望也被留到睡梦中了；其三，它可能与白天的生活没有联系，仅仅是头脑中被压抑的潜在欲望，到了睡梦中才活跃起来；其四，它可能仅仅是晚上睡眠中机体自身产生的某种欲望，而在睡梦中表现出来。这些来源，往往又相互联系，共同作用。

不管你是高尚的人，还是卑微的人，我们心灵的深层，都收藏了太多太多愿意或能够说出口的和不愿或不能说出口的欲望。这些几乎无穷无尽的欲望中，有许多在现实生活中无法即时满足或根本不能满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望，却可以在梦中

获得心理上的满足。

梦就是这样滋润着我们的心灵，维护着我们的心理健康！

☞ 梦能调节人的心理 ☜

科学实验发现：人们可以通过自己的梦，从中获取必要的教益，这样做有益于精神卫生，如运用得当，能使心理及行为更趋于和谐。这些都说明梦能调节心理平衡。在日常生活中，梦在某种程度上缓解思想忧虑的现象也是不乏其例的。例如沈钧儒老人在《二月五日夜之梦》一诗中说：“昨夜梦我母，今夜梦吾妇。琐屑道家常，未与生前异。忘乎其在梦，纵梦亦堪喜！”陶铸的亲人在思念陶铸时曾说：

我听人说，在夜深人静时，九泉之下的人会听到亲人的絮语和思念，这时，他们就会化做梦来与家人相会。这当然是不可能的事情，但我却常常希望它是真的，那样，我就可以和您在梦中见面了。

毫无疑问，这样的梦对心理平衡的调节是有益的。

在对梦的研究过程中，有些实验也证实了梦的调节心理平衡的作用。例如有人用一些规定的图画，并附有故事的开头，让受试者运用想像编造故事的结局。实验结果发现，受试者在清醒状态下，多数人编造的故事都有愉快的结局，而经过有梦睡眠后，多数人编造的结局都不圆满。说明人经过有梦睡眠后常能从不利的方面看问题，使自己的心理适合复杂的环境。还有人做过这样的实验：

让两组受试者在临睡前看一部非常恐怖的电影。然后让一组像往常一样，不受干扰地进入梦乡；而对另一组却不让他们做梦。第二天，再让两组受试者看同样恐怖的电影，结果，两组反应大不一

一、源于内心世界的图景

样：做梦的那一组反应不太强烈，而被剥夺了做梦权利的那一组则反应非常强烈。

梦的心理调节作用在宏观方面，主要是维护精神系统本身一张一弛的节律。在微观方面，梦对精神生活的调节，主要是促进精神系统各种心理因素的平衡。也就是说，梦在两个方面对心理活动进行着调节，一方面是觉醒时紧张的心理活动，经过梦中的松弛，可以使其在梦中得到恢复，保证了第二天重新开始的紧张心理活动。如果这种紧张的心理活动不经过梦的修复，持续进行下去，坚持不了多久，就会导致崩溃。另一方面是觉醒时的某些欲望不能得到满足，人们会因此而苦闷、烦恼，梦有时能使这些欲望在梦中实现，也就在一定程度上缓解这些欲望的要求程度，促进了心理的平衡。所以尼采说：“梦是白天失却的快乐与美感的补偿。”这种补偿也就是一种调节。诗人歌德曾以自己的亲身体会说明了这一问题，他说：“人性拥有最佳的能力，随时可在失望时获得支持。在我的一生里，有好几次悲痛含泪上床后，梦竟能用各种引入的方式安慰我，使我从悲痛中超脱而出，而得以换来隔天清晨的轻松愉快。”

由于梦的这种调节作用，使得刺激因素得到了消除，保证了睡眠的继续进行，所以弗洛伊德认为，梦是睡眠的“看守人”、“监护人”，梦能保护睡眠。在实际生活中，这样的例子也是屡见不鲜的。做了美梦，不但感到睡得舒服，而且醒来以后精神愉快，这也是不少人的实际感受。

《列子·周穆王篇》中有这样一个故事：

一个姓尹的富翁，他有一个老役夫，终日辛苦，累得精疲力竭，疲惫不堪。可是一上床他就梦见自己做了国王，高高在上，处理国家大事，来往于丰盛的宴席、华丽的宫院之中，为所欲为，快乐无比。在他醒了之后，他感到很满足，便更勤劳地干活。

类似这样的梦，对于心理调节、睡眠保护无疑起到了一定的作用，这也是梦的一种功能。但并不是全部梦都能起这样的作用，

有些梦不但不能使梦者愉快，反而使其悲伤、恐惧；不但不能保护睡眠，反而破坏睡眠、干扰睡眠。因此，梦的功能与梦型、梦的内容等有关，需加以区别对待。调节自己的心理与情绪，关键要靠自己的主观的努力和精神的支撑。因为梦毕竟是梦，人无法总在梦中生活。

☞ 梦能预兆吉凶 ✽

天人合一、天地感应是中国古代人认识世界的哲学观。梦兆的解释和大量应验的事实更让人相信：梦是能够预兆吉凶的。殷商时代留给今人数不胜数的甲骨文中，绝大多数都是卜辞，梦兆吉凶的内容所占比例也为数不少。为什么从古至今，人们相信或半信半疑梦确有预感的功能？对生存过分关注与对科学所知甚少应该是其中很重要的成因和合理解释。

至今也有很多人相信，梦会给我们带来某种暗示，事后还会经常得到验证。我们必须会解释这些暗示的意义，才可以知道梦报的是什么消息。例如，梦见枪、长刀，是妻子生男孩的预兆；梦见铁锅，是妻子生女孩的预兆。

殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。例如《晋书》载，曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食。曹操认为这预示着司马懿、司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，所以警告曹丕要留意。

传说中这种例子多得不胜枚举。《左传》中记载：

宋景公死后，得和启两个儿子争夺王位。得梦见启头向北而躺在卢门外边，得自己是一只乌鸦在启的身上，嘴放在南门上，尾在桐门上。于是得认为，他的梦好，象征