

全面解析梦境密码 揭开潜意识下的秘密

THE DREAM BIBLE

解梦工具书

[瑞士]海因里希·贝尔格 著

Heinrich Berg

马至 译

一本值得使用一辈子的解梦宝典

梦

预示人生

超权威！超好用！

作者来自世界心理学的学术中心——**瑞士** **权威 1**

作者是心理学大师权威——**荣格**的学生 **权威 2**

作者有**26年**的心理诊疗临床经验，梦境分析可谓科学严谨 **权威 3**

精美书衣，**久翻不烂** **好用 1**

一册在手，**枕边常备**，每天都用得上 **好用 2**

包罗万象，可破解一生中做过的近**15万个梦** **好用 3**



THE DREAM BIBLE

解梦工具书

[瑞士]海因里希·贝尔格 著

Heinrich Berg

马至 译

图书在版编目(CIP)数据

解梦工具书/(瑞士)贝尔格 著;马至 译.

—南昌:江西教育出版社,2009.12

ISBN 978-7-5392-5530-9

I.解… II.①贝… ②马… III.梦—精神分析—通俗读物

IV.B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228626号

著作权合同登记图字:14—2009—301

The Dream Bible

Copyright © Rhine River Publishing House Basel 2007

Simplified Chinese edition copyright © 2009 by Jiangxi
Education Publishing House

书名:解梦工具书

JIE MENG GONG JU SHU

作者:[瑞士]海因里希·贝尔格

出品人:傅伟中

责任编辑:熊侃 万哲

策 划:  念念文化

特约编辑:刘玉浦 王传先 何立

装帧设计:  视觉传达设计
13641164039

出版 江西教育出版社

发行 江西教育出版社

社址 南昌市抚河北路291号

邮编 330008

开本 787×1092 1/32

印张 33.25

字数 550千字

版次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印刷 三河市文通印刷包装有限公司

书号 ISBN 978-7-5392-5530-9

定价 48.00元

使用说明

1、每个梦包括梦相和解析两个部分。

2、有些梦相下面，列了解析里将会包含的一些更为具体的子梦相的关键词；或是这个梦相的不同叫法，以便于用索引查询。

3、有些解析后，列出了可能和这个梦相关联的一些其他梦相。

例如
路——梦相
公路 岔路 小径

这个梦相中，包含的更为具体的梦相关键词，或是这个梦相的不同叫法，你会在音序检索中轻松查到它们。

梦里的路，通常象征生活道路，发展方向，或是事业发展历程。

梦见在路上行走或开车，还表示你正在实现目标或通往成功的道路上。

梦见平坦宽阔的大路，表示眼前心情愉快，预示事业一帆风顺。

梦见崎岖狭窄的道路，预示你要经历坎坷磨难，或是心中有痛苦难以排解。

.....

【相关】十字路口 人行道 迷路 高速公路
坡道 石板

可能与这个梦相关的一些梦相

概 说

从古至今，人类一直尝试破解梦中世界的奥秘。

在东方，中国自古就是一个占梦术流行的国家。殷周时代起，人们就用占梦预测吉凶祸福，决定国家大事，并设有专门的占梦官。这些精挑细选的术士，他们的占梦，往往“十不失一”，十分灵验，为中国古代的神秘文化，留下了一朵诡谲难测的奇葩。

就在中国古代上至帝王，下至百姓对占梦热衷之余，中国文人也对梦境表现出了深深的迷恋，两者共同为中国文化留下了“黄粱一梦”、“庄周梦蝶”、“至人无梦”等许多动人的传说典故，也留下了无数描摹梦境绮丽迷人的诗词歌赋、文学作品。对梦与人生的感悟与思辨，更成为东方哲学思想中闪烁着独特魅力的一部分。

在西方，《圣经》中便有关于梦境的解析与梦中预言的验证；而古希腊时期，亚里士多德则提出了梦的成因是外部刺激的说法。

进入20世纪以后，随着心理科学的逐步完善，精神分析、神经生物科学的全面发展，对梦的研究取得了飞速进展。特别是进入60年代后，梦的研究跨

入了现代生物实验室，人们开始通过脑电波精确记录睡眠中大脑的状态，千载以来那些关于梦的各种说法，终于获得了更加科学的佐证。

现代研究表明：

睡眠不是一个完全连续的过程，一夜的睡眠实际上可以分为四五个相对完整的睡眠周期，每个周期间有短暂的觉醒。

人们根据睡眠中脑电图、肌电图和眼动电图的变化特征，把睡眠分为慢波睡眠和异相睡眠两种类型。在整个睡眠过程里，这两种情况交替出现，循环反复。在慢波睡眠中，又要经过朦胧期（几分钟）、浅睡期（约30—40分钟）和深睡期阶段（70—90分钟）。其中，浅睡期是整夜睡眠中时间最长的一个阶段，会占到睡眠总时间的50%。

在慢波睡眠后，常会进入异相睡眠。这时，睡眠中的人肌肉完全呈松弛状态，甚至肌肉电活动也消失，对外界刺激的感觉进一步降低。与行为变化相反，这一时期的脑电活动却呈现出极不规则的快波，脑的温度、血液流量、耗氧量迅速增加，非常接近清醒期和浅睡期的脑电变化。

1953年，美国生理学家内森黑尔·克莱特曼（Nathaniel Kleitman, 1895—1999）发现，人处于这个睡眠阶段时，眼球会在眼皮下飞快转动，当人在这个阶段被唤醒时，95%的人能回忆他们做的梦。于是这个阶段被称为快速眼动睡眠（Rapid Eye Movement），

简称 REM 睡眠阶段。人们相信，梦正是在这个阶段产生的，REM 睡眠因此又被人称为梦眠。

随后的研究表明，在非快速眼动睡眠时被叫醒的人中，只有 7% 的人能记起自己曾经做过梦。如果快速眼动睡眠后又进入非快速眼动睡眠 8 分钟以上才醒，梦的记忆多会完全消失。这就是为什么我们有时醒来时，能依稀感到昨夜梦境缤纷，可是脑子里却又似乎什么都记不起来。

从入睡到快速眼动睡眠结束，就形成了睡眠的一个周期。随后睡眠者会再次进入浅睡阶段，重复从浅睡到深睡、到快速眼动睡眠的过程。这样，一整夜的睡眠中约有 4—5 个睡眠周期反复交替。

实际上，大部分深度睡眠都出现在前面的 2—3 个周期，即入睡后 3—4 小时深度睡眠已经完成，这是恢复机体最有效的睡眠时间。而越到后面的周期里，快速眼动睡眠持续的时间就越长，通常第一个周期的快速眼动持续时间只有 5—10 分钟，而醒前最后一个周期的快速眼动睡眠，却可能长达 30—40 分钟。它对前面短暂的梦，形成了强烈的干扰。这也就是为什么有时我们醒来，只记得最后一个梦的原因了。

与睡眠周期同步，通常来说，一整夜，我们大约会做 4—6 个梦。一般人的第一个梦，大约出现在入睡后 90 分钟。梦境的平均持续时间约有 5—15 分钟。

这其中，每夜睡眠中第一、二两次快速眼动睡眠中的梦多以重现白天的活动内容为主。研究者分析，这似乎是大脑在对当天和近期的经历进行重新整理

和编码；第三、四次快速眼动睡眠的梦，则多重现过去的经历，甚至童年体验；第五次快速眼动睡眠的梦则既有近期记忆又有往事内容。可见，梦境的内容，与快速眼动睡眠中大脑的工作状态，蛋白合成用以处理信息编码，以及短时记忆、长时记忆储存等大脑工作规律密切相关。

与此同时，通过对梦者脑电波的监控，人们发现，做梦时，梦者的海马体、杏仁核、边缘系统及处理情绪的脑皮层区最为活跃。生理心理学的研究还发现，做梦同一种叫多巴胺的神经介质有关。多巴胺是脑内分泌的一种神经传导物质，用来帮助细胞传送脉冲的化学物质，它主要负责大脑的情欲、感觉、兴奋及开心的信息传递，因而与人的心理动机系统及心理愿望系统密切相关。研究因此证实，梦是由情绪系统激发的，对信息的编码，和对短期记忆、长期记忆的筛选处理。除此以外，也和潜意识的活动、愿望相关，从某个角度验证了弗洛伊德的潜意识理论。

人在清醒时，有意识控制我们的思想和行为，当睡着时，大脑内的各种情绪和能量并没有消失，在对信息进行处理的同时，还会有一部分用于侦测外界的危险，也就是说，人的预警机制在睡梦中依然在保持工作，它能感受到周围刺激的变化，甚至体内刺激的变化，检索危险的信号。

实际上，人睡着后，对周围一些常规刺激的反应会变得异常迟钝，而某些白天不易察觉的微弱刺激信号，却会得到放大和加强。大脑中各种信息的处理是

互相牵连的，预警机制的工作，同样也会掺入到大脑信息编码与记忆处理等工作，这其中包括短期记忆、长期记忆信息，也包括个体潜意识的信息，甚至集体潜意识的信息——它是包括祖先在内的世世代代的经验库，通过遗传存在大脑中的信息，包含了对危险的预防。预警机制、放大的微弱信号和大脑的信息处理工作三者交互作用，就会形成有关的梦境。这同样也证实了为什么有时个别的人的个别梦，会突如其来地具有难以置信的预测性和对危险的警示性。

因此，总体来说，形成梦的主要因素包括：

- 1、睡梦时对外界环境和身体自身刺激的反应；
- 2、当天与近期生活现实，以及近期思考焦虑的问题；
- 3、过往经验，包括童年经历，过去经验中爱恨等强烈情绪，内心和精神上的长期焦虑、压抑等；
- 4、大脑的处理活动，或者说梦中大脑的工作状态。

现在，研究已经证实，梦的主要作用包括：

- 1、对日常生活信息进行整理。做梦是人正常的、必不可少的生理和心理现象，长期无梦可能是大脑有损伤的体现，长期噩梦，常是身体虚弱或患病的征兆。
- 2、缓解焦虑，调节人体身心平衡。现在，专家经常利用梦的这一作用，对一些易于发泄的个体，或是有变态行为、神经症等患者，采用诱导梦幻的方法进行治疗，发泄、疏导。

3、体现身体健康状态，反映疾病。梦能传递疾病的信号，这是因为人白天处于繁忙的工作生活中，机体接受的外部刺激信号强烈，因而不容易察觉体内的细微变化；而睡着后，体内病变形成的微弱刺激信号则得到相对放大和逐渐加强，传递到大脑中就会形成有关的梦境。

4、认知功能。梦能够帮助认识现实，甚至启迪现实，挖掘潜意识，拓展潜能。所谓的“日有所思，夜有所梦”就体现了梦的这个作用。化学家门捷列夫在睡梦中发现了元素周期表的排列方式，是这个作用最典型的例子之一。梦更成为无数艺术家灵感的源泉，这已经成为艺术圈中的共识。

另外，有时梦还体现了一定的预知作用。

总体说来，人的一生中，大约会做15万个梦，约有十分之一的时间是在梦中。

梦中的世界是如此玄妙神奇。那么，这十分之一的生命中，我们究竟遗落了什么呢？发现梦中世界的隐秘，对我们自我认知与自我完善又会有怎样的帮助呢？如何发现梦境中的秘密？这也就是梦境的解析。

这里简单介绍几种最具代表性的解梦理论。

一、周公的解梦理论

《周公解梦》是中国古代关于梦的解析与占卜的书，相传为周公所作。

周公，名旦，是周文王的第四子，周武王姬发的

弟弟，因为封地在周（今陕西岐山北），被称为周公。他是西周初年的政治家、军事家、思想家、教育家、诗人、学者，传说他制礼作乐，建立典章制度，对中国历史与文化发展产生过深远的影响，被尊为儒学奠基人，是孔子最崇敬的古代圣人之一。

《周公解梦》，从解梦的角度把梦分成15类，它认为梦可参照这15个角度中的某一个或几个方面来分析，这是中国文化典籍里，对梦最初的系统研究。

1、直梦，即直截了当，所见即所得的梦。

2、象梦，即我们今天所说的具有象征意义的梦，比如梦见登高象征高升等。

3、因梦，这个指的是我们今天所说的由于外界刺激形成的梦。

4、想梦，强调主观思虑形成的梦，我们经常提到的“日有所思，夜有所梦”便被归类为“想梦”。

5、精梦，指人的精神状态，或喜或悲等情绪引起的梦。

6、性梦，这个指的是由于做梦人性情和好恶不同，同样的梦对不同性格的个体会有不同的含义。它强调的是做梦者本身的性情，不是讲做梦的原因。

7、人梦，指同样的梦对于不同的身份、不同处境中的人有不同的意义。比如同一个梦，对大富大贵身份显赫的人，和贫穷落魄的人，可能具有相反的含义。

8、感梦，指由于气候变化形成的梦。

9、时梦，指由于季节变化，和时令性氛围形成

的梦。

10、反梦，在中国古代，就有梦中情况会和事实相反的说法。实际上，这和今天精神分析学说中某方面的观点殊途同归，不谋而合。

11、籍梦，在中国古代，人们认为神灵或祖先会通过托梦的形式，向我们传递吉凶祸福的预兆。

12、寄梦，指的是一个人的梦中体现的另一个人吉凶祸福。

13、转梦，指连续的梦中，含义会中间转变。

14、病梦，指表现人体疾病的梦。古代往往从中医和阴阳五行的理论予以解释。

15、鬼梦，通常指噩梦。

《周公解梦》是中国古代劳动人民智慧的结晶，在民间流传极广，并随着中国2000年生产生活实践的发展，形成不同的版本，逐渐变化和完善。

二、弗洛伊德的解析理论

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)，奥地利精神病医生，现代精神分析学和现代释梦学的奠基人。梦理论是他精神分析理论中最具独创性的一部分。

1900年《梦的解析》一书出版，弗洛伊德在书里详细论述了自己关于梦的观点，并把梦的分析称为“通往潜意识的捷径”。他提出，梦表达了人潜意识里的欲望，特别是清醒时受到压抑的重重欲望，和儿时强烈的经验与情感体验。通过对梦境的解析，可

以发现困扰神经症患者的被压抑的欲望，从而治疗神经症。

弗洛伊德把梦境分为“显梦”和“隐义”。他认为，人在睡眠的时候，被压抑的欲望以化装的方式，趁着意识的松懈，骗过了意识的检查，并乘机闯入意识而形成了梦。“显梦”类似于假面具，“隐义”才是假面具后掩盖的真实欲望。梦的解析就是要把这重重伪装揭开，分析“显梦”，找出“隐义”，还原欲望的本来面目，寻找做梦人内心真正的欲望根源。

弗洛伊德对梦的解析提出的重要理论还包括：“俄狄浦斯情结”，即恋母情结，儿子总是迷恋自己的母亲，对父亲有敌对和竞争情绪；“厄勒科特拉情结”，即恋父情结，女孩总是迷恋父亲，对母亲有轻视与敌视情绪。

在治疗中，弗洛伊德提出了“自由联想法”，他让病人回忆自己的梦，同时不假思索地说出这个梦境最先让他想到的任何东西，从而试图解释意识刻意掩藏或不愿正视的隐秘欲望。

弗洛伊德的理论，后来因为过分归结于“性”和“压抑”的主导作用，过分专注于儿童时代被压抑的情感创伤，而受到很多人反对。

三、荣格理论

卡尔·古斯塔夫·荣格 (Carl Gustav Jung, 1875—1961)，瑞士著名心理学家，也是个精神科医生。他和弗洛伊德有七年的密切合作，但最后因为对

“泛性论”持反对意见，而与弗洛伊德分道扬镳。

荣格对梦的解析的最杰出贡献，是提出了“原型”理论。

荣格详细研究比较了各民族宗教学、神话、历史，发现许多梦的主题，出人意料地在不同时代，不同文化背景的梦中都有体现，于是荣格认为，世界多种文化中，有很多共有的“原型”。

荣格由此挖掘出了“集体潜意识”对梦的重大作用。他认为“集体潜意识”是包括祖先在内的世世代代的活动方式和经验库存在人脑中的遗传痕迹。他强调，“构成个人无意识的主要是一些我们曾经意识到，但以后由于遗忘或压抑而从意识中消失的内容；集体无意识从来就没有出现在意识之中，因此也就从未为个人获得，它们的存在完全得自于遗传。”荣格提出，“集体无意识”的内容就是“原型”。

荣格通过“原型”来释梦，在解梦中注重人精神领域的发现，强调梦对认识和发现自我，实现自我的作用。同时还提出了梦的补偿性作用，比如一个人如果长期从事繁重劳动，就会梦到休闲轻松的活动；长期悲伤难过会梦到快乐的情景等。荣格强调梦的功能在于恢复心理的平衡，即“通过制造梦的内容，重建整个精神的平衡”。他在解梦中也非常重视了解做梦人的性格，和近期的生活、活动、心情。

此外，阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）、弗洛姆（Erich Fromm，1900—1980）和卡伦·霍妮（Karen

Horney, 1885—1952) 等人对梦的解析都做出了巨大的贡献，使现代解梦理论日益丰富。

本书综合以上理论，提供了经过仔细研究，具有普遍意义的近 3000 条梦相的解析。

由于梦中的意象深深植根于文化背景，亦即是说，同样的梦在不同的文化背景下，有不同的含义，因而，本书既包含了《周公解梦》中至今没有过时的一些中国古代占梦思想的精华，又包含了弗洛伊德、荣格等西方现代释梦理论里，与中国人当代社会生活相适应的经典解析。

相信这些解析，足以帮你初步识别梦境中的具体含义。当然，如想要获得更加深入精确的解释，你还需要进一步结合你的具体情况。我们衷心希望，你阅读本书后，能以一种全新的视角，更深入地了解自我，探索大脑和潜意识海洋中的无穷奥秘。

目 录

使用说明

概说

一、自然类

天空 / 1

太阳 / 2

月亮 / 5

地球 / 8

日食、月食 / 8

星星 / 9

夜晚 / 10

黑暗 / 11

恒星 / 12

流星 / 12

彗星 / 13

水星 / 13

火星 / 13

卫星 / 14

北极星 / 14

北斗星 / 14

空气 / 15

云 / 15

风 / 17

龙卷风 / 19

雨 / 20

暴风雨 / 22

雷、雷雨 / 24

闪电 / 26

晴天霹雳 / 27

雨过天晴 / 27

彩虹 / 28

雪 / 30

雪崩 / 31

冰 / 32

冰雹 / 34

雾 / 34

露 / 35

霜 / 36

寒冷 / 36

南极 / 37

北极 / 37

极光 / 37

冰山 / 37

山 / 38

山丘 / 41

山谷 / 41

悬崖峭壁 / 42

山岩、岩石、

石头 / 43

山洞、洞穴 / 44

深渊 / 45

山崩 / 45

泥石流 / 46

化石 / 46

火山 / 46

熔岩 / 47

火 / 47

火焰 / 50

火花 / 50

火灾 / 51

烟 / 52

水 / 53

自来水 / 54

水灾、洪水 / 54

海、海浪 / 56

海岸 / 58	泥土 / 77	飞碟、外星人 / 88
海滩 / 58	泥坑 / 77	
海湾 / 59	沙子、沙砾 / 78	二、植物类
鹅卵石 / 60	沟壑 / 78	
潮汐、潮水 / 60	牧场 / 79	森林 / 90
旋涡 / 61	农场 / 79	树木 / 92
海啸 / 61	荒地 / 80	树苗 / 94
河流、江河 / 62	荒野 / 80	树叶 / 94
河岸、河堤 / 64	干旱 / 81	树皮 / 95
湖泊 / 64	风景 / 81	树荫 / 95
小溪 / 66	地平线 / 82	树篱 / 95
泉水 / 66	林间空地 / 82	烧焦的树木 / 96
运河 / 67	野地 / 82	果园 / 96
水库 / 67	乡村 / 82	柳树 / 97
喷泉 / 68	天气 / 83	榆树 / 98
井 / 69	光 / 83	松柏 / 99
瀑布 / 70	光环 / 85	槐树 / 99
喷发 / 71	闪光 / 85	桦树 / 100
岛屿 / 71	地震 / 85	枫树 / 100
土地 / 73	旱灾 / 86	橡树 / 100
田野 / 73	回声 / 86	棕树 / 101
平原、草原、	拂晓 / 86	核桃树 / 102
原野 / 74	白天 / 87	银杏树 / 102
沙漠 / 74	黄昏 / 87	苹果树 / 103
绿洲 / 75	夏日 / 88	杉树 / 103
沼泽、湿地 / 76	宇宙 / 88	橄榄树 / 103