

梦, *Dreams Speak* 到底在对你说什么

[澳] 特蕾西·E·达科特 著 王一凡 译



梦对我们的指引、警告和身心治疗

梦能够以一种极其深刻、极其私人的方式向我们诉说：引导我们，警告我们即将来临的危险，消除我们的疑虑，给我们真实的反馈，告诉我们在人生道路上进展如何……



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

京华出版社

Dreams Speak

梦,到底在对你说什么

梦对我们的指引、警告和身心治疗



[澳] 特蕾西·E·达科特 著 王一凡 译



全国百佳出版社
中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

梦,到底在对你说什么/(澳)达科特著;王一凡译. —北京:
京华出版社,2010.8

ISBN 978-7-80724-943-6

I. 梦… II. ①达… ②王… III. ①梦 - 精神分析
IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第150550号

DREAMS SPEAK; BUT WHAT ARE THEY REALLY SAYING?

by THERESE E. DUCKETT

Copyright© 2009 BY THERESE E. DUCKETT

This edition arranged with EXISLE PUBLISHING

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright© 2010 JING HUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2010-4163

梦,到底在对你说什么

著 者□[澳]特蕾西·E·达科特

译 者□王一凡

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010)64243832 84241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷□三河市九州财鑫印刷有限公司

开 本□787mm×1092mm 1/16

字 数□226千字

印 张□17.5印张

版 次□2010年9月第1版

印 次□2010年9月第1次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-943-6

定 价□28.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

引言

我们都会做梦。但技巧在于如何记住我们的梦，这样它们才能给我们支持，帮助我们走过人生的旅途。如果你不记得你的梦，也许是有些因素干扰了你记住它们的能力，比如压力、药物、创伤、疾病或是缺乏睡眠。但是，人们不记得自己梦的一个最普遍的原因，是认为梦不值得记住，于是，梦的力量也就没有得到发展。想要记住梦的意愿，能够让梦发挥作用，并让梦出现得更频繁、更有意义。当梦得到提升的时候，它们会和我们携手，在人生的道路上给予我们指引和帮助。古希腊和古埃及人修建了很多梦的神殿用于治疗，也正是认识到了梦的意愿这一因素的重要意义。

对快速眼动睡眠^①的广泛研究已经证明，我们都会做梦，而快速眼动期正是梦境出现的主要时段。每天晚上，我们都会有大约 90 分钟的快速眼动睡眠，已经证明这有助于我们的心理健康。研究还显示，当我们缺乏快速眼动睡眠时，就会产生情绪上的压力、精神疾病或是幻觉。

^① 人的睡眠分为快速眼动睡眠期和非快速眼动睡眠期。在快速眼动睡眠期，人的脑电图与清醒状态的脑电图类似，并且眼球不停地左右摆动。——译者注

梦，到底在对你说什么

梦是我们人类一项强大的资源，但悲哀的是，它却没有得到应有的认可。它通常会被归类到想象的范畴——似乎想象是一件坏事情。曾经有多少次，别人会告诫你“这只是你的想象力太丰富了”或者“你老是做梦”，似乎想象和做梦都是低等的状态。在世界上的大部分地区，孩子们受到的教育是：推翻想象的世界，活在现实中。然而，想象却是一切的开端。一本书如果没有最初的梦想或者想象，就无法写成。你住的房子在建成之前也只是想象。伟大的精神科医生卡尔·荣格^①相信，如果不是首先被梦到，一切都将不会存在。

本书不仅仅是要让你的梦能发挥效用，还要提升它们，让它们成为你生活中神奇的盟友。

第1部分介绍了一些关于梦的理论，为全书奠定基础。也就是说，我们会分析梦境是什么，它们从何而来，如何影响我们的身体、情绪和精神健康，你又能如何进一步开发自己梦的力量。

第2部分重点介绍个人潜意识，以及经常在其中出现的梦的象征。

第3部分介绍集体潜意识，以及集体潜意识作为原型意象在梦中的表达。

我是在一个梦中看到了这本书和书名之后，才开始着手写这本书的，后来，我又在更多的梦和别人的梦的指引下完成了这本书。因此，我非常感谢所有贡献出他们的梦的人们，他们以实例告诉我们，梦是如何起作用，又是如何促进了人们的治疗过程的。

^① Carl Jung, 1875 ~ 1961, 瑞士著名心理学家、精神科医生，分析心理学的创始者。——译者注

目 录

引言

第1部分 了解一点梦的理论

第1章 我们的多重意识

作为人类,我们同时体验着多种生活,一种是外在的生活,一种是内在的生活,还有一种是第三重生活——所谓的“潜意识自我”,只是我们没有意识到它的存在……

- 什么是意识? /5
- 意识与能量/9
- 我们的潜意识/11

第2章 我们为什么做梦

梦能够以一种极其深刻、极其私人的方式向我们诉说:引导我们,警告我们即将来临的危险,消除我们的疑虑,给我们真实的反馈,告诉我们自己在人生道路上进展如何……

梦,到底在对你说什么

- 快速眼动期的梦/16
- 快速眼动睡眠的目的/17
- 快速眼动睡眠和大脑可塑性/17

第3章 治疗与梦

梦每天晚上都在报告着你的身体、情绪和精神的健康状况……

- 健康预警的梦/19
- 古老的孵梦神殿/24
- 个性化/24
- 创伤所带来的不平衡/25
- 梦与治疗/26

第4章 梦中的灵魂塑造/33

在我们的潜意识状态中——包括梦中——我们都在促进普遍灵魂的发展,我们在塑造着它,正如它在塑造着我们……

第5章 梦的层次和语言

梦通常有很多层次,一个意象可能同时会涉及到多个层次……

- 发挥作用的意象/37
- 潜意识中梦的层次/39
- 其他的梦/42
- 预知的梦/45
- 半睡和半醒的梦/47

- 清醒的梦和梦中的身体/47

第6章 如何利用自己的梦

解读自己的梦需要诚实,需要你下定决心去实现自我的成长,需要你学习梦的语言……

- 做好准备/51
- 梦的回忆/52
- 梦的含义/58

第7章 梦的象征和意象/61

梦主要通过象征来表达,你要发掘自己内心的象征语言及其含义层次……

第2部分 个人潜意识的梦

第8章 梦中的土、水、空气、火

当你梦到土、水、空气、火四大元素中的任意一种时,你可能是在深入了解你生活中四个重要方面中的一个——你的身体、你的感情、你的思维或你的精神。这些梦可能在告诉你,你在这些方面的进展如何,或是告诉你,你需要做什么去改变某种状态……

- 土:我们的身体/69
- 水:我们的情感/77
- 空气:我们的思想/81
- 火:我们的精神/83
- 总结/86

第9章 梦中的人/87

关于其他人的梦往往可以告诉我们很多有用的信息,例如我们和其他人的关系如何,以及我们和自己的关系如何,后者同样也是非常重要的……

第10章 梦中的动物/93

动物往往代表了我们本能的一面,因此也代表着我们可能拥有的资源,我们依靠这些资源去生存,或是从中汲取力量。关于动物的梦可能还暗示着我们身上某些还没有发展成熟的部分……

第11章 梦中的鸟/101

关于鸟的梦往往是非常强大的,因为它们代表了灵魂的旅程。无论你是活出真我,在这个世界上保持真实,还是与之背道而驰,都可以在这些梦中得到反映……

第12章 梦中的食物/109

梦到食物可能既有个人的因素,也有原型的意义。梦中出现的食物是你生存必需的,还是你并不一定需要而只是让你感觉愉快的,可能是在对你当时的生活品质表达一些什么……

第13章 梦中的建筑/115

关于建筑的梦,往往代表着发生在我们生活中的事件以及我们的身体、情感或心理健康的状况,还可能暗示着我们思想的不同

层次……

第 14 章 梦中的衣服/125

如果你注意到了梦中的衣服——无论是你穿的衣服还是别人穿的衣服,你都要问问自己对这衣服有什么感觉……

第 15 章 交通工具和旅程

在梦中,交通工具往往代表了我们生活旅程的状况,它会通过我们正在搭乘或看到的交通工具类型来反映……

- 火车/134
- 小汽车/135
- 公共汽车/137
- 卡车/138
- 交通工具的变换/139
- 船和其他航海工具/140
- 飞机/142
- 总结/143

第 16 章 死亡的梦

梦到你自己或是某个你爱的人死去,往往都是象征性的,而非真实的。如果你仔细聆听自己的梦,随着时间的推移,你会感受到其中的区别……

- 死亡是转变的象征/145
- 警告的梦/151
- 为死亡做好准备/153

梦,到底在对你说什么

- 丧失亲友的梦/155
- 总结/158

第 17 章 心理创伤与梦

在经历了心理创伤以后,受到创伤的人会经常做噩梦,或是隐隐约约感觉到自己做了噩梦。这些噩梦是意识在试图理解和处理一些它无法理解和处理的东西……

- 梦暗示着整合/161
- 创伤意象的处理过程/166
- 身体对心理治疗的反应/167
- 总结/168

第 3 部分 集体潜意识的梦

第 18 章 原型意象

集体潜意识主要是由原型组成的,如果你做了一个似乎毫无意义并且和你的生活没有任何关联,但却很有威力的梦,这个梦就可能来自于集体潜意识……

- 神话和童话故事/175
- 儿童的梦/177
- 重要的原型人物/178
- 大母神/179
- 父神/188
- 阴影/193
- 骗子/195
- 人格面具/198

- 圣童/199
- 智者/205
- 男性的女性特征和女性的男性特征/206

第 19 章 男英雄和女英雄

英雄之旅是要下行到我们未知的领域,获得战胜原型阴影的力量……

- 下行的召唤/223
- 下行/225
- 最低点/228
- 寻找宝藏/229
- 准备带着宝藏回归/230
- 准备离开地下/233
- 总结/235

第 20 章 原型的景色/237

如果你能够想起自己原型梦中出现的景色,你就能够对自己的探险获得更多的洞察力……

第 21 章 原型的动物

梦中的原型生物,往往表明我们做了一个英雄的梦。换句话说就是,它们让我们知道自己目前人生旅途的阶段,我们的任务是什么,以及我们要完成这些任务所需要面对的挑战……

- 蛇和巨蟒/241
- 转变和疗伤的象征/243

- 超越的象征/247
- 疗伤的象征/248
- 我们本能天性的象征/249
- 性和色欲的象征/250
- 宝藏的守护者/251
- 其他的原型爬行动物/252
- 龙/253
- 其他的原型生物/254
- 总结/255

第 22 章 原型的树

树一直被认为是一种强大的原型意象……

- 世界之树或宇宙之树/258
- 生命之树:卡巴拉/258
- 其他树的象征/261
- 总结/262

后记/263

第 1 部分

了解一点梦的理论

在这一部分，我们将对梦的理论作一个简要而全面的介绍。包括我们的多重意识、为什么做梦、治疗与梦、梦中的灵魂塑造、梦的层次和语言、如何利用自己的梦以及梦的象征和意象。

第 1 章

我们的多重意识

意识存在于想象中，而不是想象存在于意识中。

——希尔曼

泰德正开着自己的巴士驶向未来，突然，他看到自己认识的两个人正站在路边。他知道自己不应该去管他们，而应该继续开车，但他却决定掉转头去，看看他们是不是要搭车。然而，当他把巴士掉头的时候，突然一切都变得模糊起来，他很难看清前面的路了。两只巨大的怪兽猛然挡住了巴士：一只是盘成一团的巨大黑色蟒蛇，还有一只是有很多小头的红绿相间颜色的龙（或蛇）。那条大龙蛇把其中的一个头伸进了他的巴士里，接着，龙蛇和巴士之间展开了一场激烈的搏斗，巨龙的头塞满了车厢。泰德醒了过来，他想着自己必须清理一下自己的行为（巴士所象征的意义），才能继续前行。

当泰德做这个梦的时候，他已经努力了很多年，要克服酗酒的毛病。他觉得自己这时终于能够改变这一上瘾行为了。虽然他

梦，到底在对你说什么

已经接受了很长一段时间的戒酒辅导，但这却是他第一次感到自己能够做到。为什么他现在才感觉到终于能对自己的这个问题做点什么了呢？有什么地方不一样了？这毕竟只是一个梦。泰德意识到了这个梦意味深长，自己已经到了一个转折点。确实如此！从某个层面上说，他已经勇敢地面对了自己拦路巨龙中的一条。在这个阶段，他还没有摧毁它，但他已经与之交锋了，并给它造成了一定的伤害。当我们梦到一些原型意象，例如巨龙或是神话中的其他动物和超级英雄时，我们就是接触到了人类集体潜意识中最深层的部分。这是一种将我们所有人联系在一起的“宇宙意识”，包涵着我们人类有史以来的全部能量。梦是我们得以与这种集体意识再度联系起来的一种方式，并因而能让我们与其中蕴含的力量相连接。

本书的目的，是为了让人们了解梦之所生的神秘领域，也就是潜意识领域，尽管只是很少的了解。在开始时，有必要指出，我们永远不可能通过显意识或自我，去真正理解潜意识。我们有可能通过自己的梦，对蕴含在潜意识这一与生俱来的巨大智慧宝库瞥上一眼，但这毕竟只是一瞥。然而，仅仅就是这一瞥，有时候就足以给我们的态度或生活带来最深刻有力的洞察和变化。因此，本书并不是为了要消除潜意识的神秘感而对其进行剖析，而是要与读者分享我对这一宝库的一些了解，它即将我们每个人包含其中，也蕴含在我们的内心。

贯穿本书的一些重要问题包括：

- 我们为什么会做梦？
- 梦从何而来？
- 如何认识梦的本质？
- 如何辨别重要的梦？
- 我们的梦是如何促成集体潜意识或宇宙心灵的？