

突破周公解梦局限，用精神分析法解梦窥视心灵隐秘
延续弗洛伊德精神，以现实情况为路径释读梦中人生

了解梦境，分析梦境，查询梦境
学习解梦的第一本心水书

开运智慧丛书



《开运智慧丛书》编委会◎编
丛书主编◎魏庆岷



中国时代经济出版社



《开运智慧丛书》编委会◎编

丛书主编◎魏庆岷



 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

解梦智慧书 / 《开运智慧丛书》编委会编.

—北京:中国时代经济出版社,2011.1

(开运智慧丛书 / 魏庆岷 主编)

ISBN 978-7-5119-0243-6

I. ①解… II. ①开… III. ①梦 - 精神分析 - 通俗读物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 134973 号

书 名: 解梦智慧书

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 《开运智慧丛书》编委会

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 15.75

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0243-6

定 价: 35.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

《开运智慧丛书》编委会

丛书主编：魏庆岷

执行主编：闫 晗 赵文闻

编 委：赵文闻 江瑞芹 杨茜彦 王艳青 陈镜宇
范毅然 汪文娟 杨少卿 闫瑞娟 包 宇
于 航 常 悦 浅 草 耀 寒 陈其娟
孙朋涛 秦凤超 滕英杰 单玉萍 黄青翔
宋 洁 刘 爽 付玮婷 崔 瑶 于 哲



PREFACE 前言

人的一生有三分之一的时间都是在睡眠中度过的，而在三分之一的睡眠时间里，又几乎有一半的时间都在上演梦境。每天，我们都会梦到各种各样的景象：“我最近总是梦到飞翔，是不是会遇到什么好事？”“我经常在梦中梦见去世的爷爷，这预示着什么呢？”“为什么我总会梦到上厕所？”梦呈现给我们一个既清醒又模糊的未知世界，隐喻了日常生活和工作中不能窥破的事情。许多人对梦的世界充满了好奇，他们渴望了解梦境世界中的秘密，希望破解所梦到的那些元素和符号的真正含义。

很早以前，解梦就与占卜、面相、手相、星座一样广泛流传于民间，有着神秘的源头和深厚的民间基础，在流传过程中也被覆盖上了神秘主义色彩。它有迷信的成分，更有深邃的科学内涵。

梦境是通往潜意识的门户，我们常说的“日有所思，夜有所梦”是有科学依据的。从古至今的专家学者在研究过梦境之后，都认为梦境与人的潜意识有着剪不断理还乱的神秘关系。梦境是一个巨大的情感黑洞，吞噬了我们内心深处最渴望又最惧怕的情感，如何深入黑洞内部探究这些秘密，使人从莫名的情感重压下逃逸而出？这就需要解梦了。这也许就是许多心理学家钟情于解梦的原因。

随着心理学的发展以及人们对自我精神世界探究的深入，梦作为一种特殊的精神现象得到越来越多的关注。这不仅仅是人们对自身的一种审视和认识，也是人们对自然、对真理孜孜不倦探索中的不断上升的一个过程。

本书为读者提供探索梦境、破解梦境密码的要素和方法。全书分

为两部分，第一部分以心理学家的研究成果为基石，通过弗洛伊德、荣格等西方学者对梦境的解析破解梦之秘密。同时向您传授简单易操作的释梦之术，让您能按科学方法轻松解读自己的梦境。第二部分集合从古至今的解梦精髓，综合各种梦境象征意义，让您如词典般随手一翻就能找到相对应的梦境答案。

抛却艰涩难懂的学术分析，舍掉毫无依据的迷信推测，我们希望能用生动有趣的语言、深入浅析的推理，为大家介绍更多、更丰富的解梦知识，为大家提供调整心态、释放情绪的途径。解梦史就是一部人类发展史，随着人类的发展不断更新内容，与时俱进。希望您在看过此书后能为我们提供更多更新的资料和线索，让我们的解梦书更科学、更实用。

编者



001 / 前言

入门篇

常识

- 001 / 什么是梦
- 002 / 人为什么会做梦
- 004 / 什么是梦游、梦话、夜惊和梦魇
- 005 / 梦的根源在哪里
- 006 / 大脑如何释放梦
- 008 / 为什么大脑会有选择地释放梦
- 009 / 梦在向我们传达什么
- 010 / 梦是黑白的还是彩色的
- 012 / 梦对身心健康有哪些影响
- 015 / 梦可以预兆凶吉吗

来源

- 017 / 哪种睡眠状态才会产生梦
- 018 / 梦境是如何反映现实的
- 019 / 为什么说梦境中潜藏着你心底的秘密
- 021 / 梦的时间永恒性源自何处
- 022 / 为什么总会梦到以前的事情
- 023 / 什么是梦的浓缩作用
- 024 / 梦与“第六感”存在哪些关系
- 025 / 为什么睡梦也能成为灵感的源泉
- 027 / 如何做你想做的梦

释疑

- 033 / 瞬间为什么能引发很长的梦
- 033 / 为什么会说梦话、梦游
- 034 / 生育之梦有什么意义
- 036 / 死亡之梦有何种内涵
- 038 / 梦中的鬼有什么含义
- 039 / 鬼压身是怎么回事

- ◆ 梦中掉牙意味着厄运吗 / 041
- ◆ 为什么会做被追逐的梦 / 043
- ◆ 我们为什么会梦到飞翔 / 043
- ◆ 为什么会做找厕所的梦 / 045

■ 掌控

- ◆ 人是否能够控制梦境 / 046
- ◆ 如何随心所欲地做梦 / 047
- ◆ 梦境可以修改吗 / 049
- ◆ 梦容易遗忘怎么办 / 053
- ◆ 怎样像记日记一样记录自己的梦 / 054
- ◆ 如何欣赏自己梦境的内容 / 059
- ◆ 阅读从前的梦有什么收益 / 060
- ◆ 怎样解析年轻人的梦 / 061
- ◆ 怎样解析成年人的梦 / 064

■ 技巧

- ◆ 什么是自由联想解梦法 / 067
- ◆ 什么是精神分析解梦法 / 069
- ◆ 什么是性格分析解梦法 / 070
- ◆ 什么是直接破解式解梦法 / 071
- ◆ 什么是循序渐进式解梦法 / 073
- ◆ 什么是复合杂糅式解梦法 / 076
- ◆ 什么是自我观察式解梦法 / 077
- ◆ 什么是掌控情绪式解梦法 / 081
- ◆ 什么是扩充表演式解梦法 / 082
- ◆ 什么是自我接纳式解梦法 / 083

■ 应用

- ◆ 为什么说解梦能完善自我 / 086
- ◆ 怎样解析怀疑者的梦境 / 087
- ◆ 解梦可以调整心态吗 / 090
- ◆ 你听说过名誉梦吗 / 092
- ◆ 解梦能帮助我们完善性格吗 / 094

- 094 / 如何对待多愁善感的做梦者◆
- 095 / 解梦可以促进感情吗◆
- 096 / 怎样解析关于人际关系的梦◆
- 098 / 解梦可以稳定情绪吗◆
- 099 / 为什么说解梦能帮助我们做出选择◆

意识■

- 100 / 梦与潜意识存在哪种关系◆
- 101 / 潜意识在梦中是怎样体现的◆
- 103 / 潜意识具有预测性吗◆
- 105 / 解梦需要进入潜意识吗◆
- 106 / 如何通过梦境了解潜意识的波动◆
- 108 / 为什么说梦是潜意识的象征性语言◆
- 109 / 为什么说梦是打开人格最深层的钥匙◆
- 111 / 如何剖析梦隐藏的深意识◆
- 112 / 为什么说梦是人类内心原始的潜意识◆
- 113 / 怎样摆脱噩梦的困扰◆

心理■

- 115 / 梦与心理有什么关系◆
- 116 / 怎样理解梦的补偿与心理平衡作用◆
- 117 / 梦中的自我到底是谁◆
- 118 / 梦境与情绪象征有什么关系◆
- 119 / 梦反映做梦者的矛盾心理吗◆
- 120 / 如何理解梦中的心灵感应现象◆
- 121 / 梦都是自私的吗◆
- 122 / 梦可以辅助于心理治疗吗◆
- 123 / 梦与精神分裂有哪些微妙的关系◆
- 124 / 怎样通过梦预知抑郁症◆

催眠■

- 125 / 你了解催眠术吗◆
- 125 / 催眠术的作用有哪些◆
- 127 / 如何运用催眠法解梦◆
- 128 / 实施催眠解梦需要哪六个步骤◆
- 129 / 催眠解梦有几种状态◆
- 130 / 暗示怎样在催眠过程中发挥作用◆
- 131 / 为什么受催眠的过程就是角色扮演的过程◆
- 132 / 催眠就是唤醒潜意识吗◆
- 134 / 催眠与联想有哪些关系◆

- ◆催眠完全是心理作用吗 / 134

健康

- ◆做梦与健康有什么关系 / 135
- ◆什么是病梦 / 136
- ◆怎样理解噩梦的诱因与疾病预兆性 / 136
- ◆梦与濒死体验存在哪些关系 / 138
- ◆如何通过梦境看五脏的健康 / 139
- ◆如何通过梦境预测胃肠疾病 / 140
- ◆如何通过梦境预测五官疾患 / 142
- ◆怎样通过梦境解读女性生理健康 / 144
- ◆怎样通过梦境解读男性生理健康 / 146
- ◆孩子做梦会影响身体健康吗 / 147

性梦

- ◆你对性梦了解多少 / 150
- ◆性梦完全是一种性冲动吗 / 150
- ◆为什么男性更容易做性梦 / 152
- ◆哪些象征物暗示着性 / 153
- ◆如何理解性在梦中的含义 / 154
- ◆两性性梦有什么内涵 / 155
- ◆梦境中如何体现“爱” / 156
- ◆性梦都是愉悦的体验吗 / 157
- ◆为什么不必过于夸大性梦 / 157

应用篇

身体

- ◆梦见头发代表什么 / 159
- ◆梦见脸代表什么 / 160
- ◆梦见眼睛代表什么 / 160
- ◆梦见耳朵代表什么 / 161
- ◆梦见鼻子代表什么 / 161
- ◆梦见嘴巴代表什么 / 161
- ◆梦见牙齿代表什么 / 162
- ◆梦见手代表什么 / 162
- ◆梦见腿代表什么 / 163
- ◆梦见脚代表什么 / 163

亲友

- ◆梦见祖父母代表什么 / 164





- 165 / 梦见父亲代表什么 ◆
- 165 / 梦见母亲代表什么 ◆
- 166 / 梦见姑姑婶婶代表什么 ◆
- 166 / 梦见叔叔伯伯代表什么 ◆
- 166 / 梦见子女代表什么 ◆
- 166 / 梦见伴侣代表什么 ◆
- 166 / 梦见情人代表什么 ◆
- 167 / 梦见兄弟姐妹代表什么 ◆
- 167 / 梦见朋友代表什么 ◆

人物

- 168 / 梦见陌生人代表什么 ◆
- 168 / 梦见皇帝、宰相代表什么 ◆
- 169 / 梦见儿童代表什么 ◆
- 170 / 梦见医生代表什么 ◆
- 170 / 梦见法官代表什么 ◆
- 170 / 梦见士兵代表什么 ◆
- 170 / 梦见警察代表什么 ◆
- 171 / 梦见司机代表什么 ◆
- 171 / 梦见小偷代表什么 ◆
- 172 / 梦见厨师代表什么 ◆

病痛

- 172 / 梦见生病代表什么 ◆
- 173 / 梦见受伤代表什么 ◆
- 173 / 梦见药代表什么 ◆
- 174 / 梦见伤口代表什么 ◆
- 174 / 梦见病人代表什么 ◆
- 175 / 梦见手术代表什么 ◆
- 175 / 梦见昏迷代表什么 ◆
- 176 / 梦见头痛代表什么 ◆
- 176 / 梦见流产代表什么 ◆
- 176 / 梦见月经代表什么 ◆

情爱

- 177 / 梦见恋人代表什么 ◆
- 177 / 梦见情人代表什么 ◆
- 178 / 梦见约会代表什么 ◆
- 178 / 梦见亲吻代表什么 ◆
- 179 / 梦见求婚代表什么 ◆

- ◆ 梦见婚约代表什么 / 179
- ◆ 梦见结婚代表什么 / 179
- ◆ 梦见婚礼代表什么 / 180
- ◆ 梦见离婚代表什么 / 180
- ◆ 梦见夫妻吵架代表什么 / 180

胎梦

- ◆ 孕妇梦见龙代表什么 / 180
- ◆ 孕妇梦见蛇代表什么 / 181
- ◆ 孕妇梦见马代表什么 / 181
- ◆ 孕妇梦见虎代表什么 / 181
- ◆ 孕妇梦见蝴蝶飞鸟代表什么 / 181
- ◆ 孕妇梦见水果代表什么 / 181
- ◆ 孕妇梦见金银珠宝代表什么 / 182
- ◆ 孕妇梦见蔬菜代表什么 / 182
- ◆ 孕妇梦见树代表什么 / 182
- ◆ 孕妇梦见花代表什么 / 182

情绪

- ◆ 梦见焦虑代表什么 / 183
- ◆ 梦见害怕代表什么 / 183
- ◆ 梦见哭泣代表什么 / 183
- ◆ 梦见猜忌代表什么 / 184
- ◆ 梦见侮辱代表什么 / 184
- ◆ 梦见愤怒代表什么 / 184
- ◆ 梦见恶心代表什么 / 184
- ◆ 梦见悲伤代表什么 / 184
- ◆ 梦见忏悔代表什么 / 185
- ◆ 梦见失望代表什么 / 185

行为

- ◆ 梦见烟代表什么 / 185
- ◆ 梦见读书代表什么 / 185
- ◆ 梦见洗澡代表什么 / 186
- ◆ 梦见刷牙代表什么 / 187
- ◆ 梦见梳头代表什么 / 187
- ◆ 梦见理发代表什么 / 187
- ◆ 梦见照镜子代表什么 / 187
- ◆ 梦见扫除代表什么 / 188
- ◆ 梦见唱歌代表什么 / 188



189 / 梦见跳舞代表什么 ◆

运动 ■

190 / 梦见跑步代表什么 ◆

190 / 梦见游泳代表什么 ◆

191 / 梦见足球代表什么 ◆

191 / 梦见篮球代表什么 ◆

191 / 梦见羽毛球代表什么 ◆

191 / 梦见玩保龄球代表什么 ◆

192 / 梦见打棒球代表什么 ◆

192 / 梦见打高尔夫球代表什么 ◆

192 / 梦见下棋代表什么 ◆

192 / 梦见打网球代表什么 ◆

林木 ■

193 / 梦见枯木代表什么 ◆

193 / 梦见树木代表什么 ◆

193 / 梦见松树代表什么 ◆

193 / 梦见柳树代表什么 ◆

194 / 梦见槐树代表什么 ◆

194 / 梦见枫树代表什么 ◆

194 / 梦见榆树代表什么 ◆

194 / 梦见梨树代表什么 ◆

194 / 梦见桃树代表什么 ◆

194 / 梦见竹子代表什么 ◆

花卉 ■

195 / 梦见鲜花代表什么 ◆

195 / 梦见百合花代表什么 ◆

195 / 梦见梅花代表什么 ◆

196 / 梦见茉莉代表什么 ◆

196 / 梦见荷花代表什么 ◆

196 / 梦见玫瑰代表什么 ◆

196 / 梦见菊花代表什么 ◆

197 / 梦见樱花代表什么 ◆

197 / 梦见牡丹代表什么 ◆

197 / 梦见水仙花代表什么 ◆

禽鸟 ■

197 / 梦见鸟代表什么 ◆

◆ 梦见喜鹊代表什么 / 198

◆ 梦见乌鸦代表什么 / 198

◆ 梦见杜鹃代表什么 / 199

◆ 梦见麻雀代表什么 / 199

◆ 梦见金丝雀代表什么 / 199

◆ 梦见鹦鹉代表什么 / 199

◆ 梦见鸽子代表什么 / 200

◆ 梦见孔雀代表什么 / 200

◆ 梦见凤凰代表什么 / 201

■ 动物

◆ 梦见老虎代表什么 / 201

◆ 梦见狼代表什么 / 201

◆ 梦见狮子代表什么 / 202

◆ 梦见大象代表什么 / 202

◆ 梦见狗熊代表什么 / 203

◆ 梦见骆驼代表什么 / 203

◆ 梦见河马代表什么 / 203

◆ 梦见鹿代表什么 / 204

◆ 梦见狐狸代表什么 / 204

◆ 梦见牛代表什么 / 204

■ 水族

◆ 梦见鱼代表什么 / 205

◆ 梦见虾代表什么 / 206

◆ 梦见螃蟹代表什么 / 206

◆ 梦见龟代表什么 / 206

◆ 梦见田螺代表什么 / 207

◆ 梦见河蚌代表什么 / 207

◆ 梦见鲸鱼代表什么 / 207

◆ 梦见鲨鱼代表什么 / 207

◆ 梦见鳄鱼代表什么 / 207

◆ 梦见青蛙代表什么 / 207

■ 昆虫

◆ 梦见蜻蜓代表什么 / 208

◆ 梦见蜜蜂代表什么 / 208

◆ 梦见蝴蝶代表什么 / 209

◆ 梦见蚊子代表什么 / 209

◆ 梦见苍蝇代表什么 / 209





- 209 / 梦见蝎子代表什么 ◆
- 209 / 梦见蜘蛛代表什么 ◆
- 210 / 梦见蜗牛代表什么 ◆
- 210 / 梦见毛毛虫代表什么 ◆
- 210 / 梦见蝗虫代表什么 ◆

饮食

- 211 / 梦见苹果代表什么 ◆
- 211 / 梦见梨代表什么 ◆
- 211 / 梦见桃子代表什么 ◆
- 212 / 梦见草莓代表什么 ◆
- 212 / 梦见粮食代表什么 ◆
- 212 / 梦见蔬菜代表什么 ◆
- 212 / 梦见洋葱代表什么 ◆
- 213 / 梦见芹菜代表什么 ◆
- 213 / 梦见大葱代表什么 ◆
- 213 / 梦见面包代表什么 ◆

乡村

- 213 / 梦见田野代表什么 ◆
- 214 / 梦见果园代表什么 ◆
- 214 / 梦见乡村代表什么 ◆
- 214 / 梦见麦田代表什么 ◆
- 214 / 梦见灌溉代表什么 ◆
- 215 / 梦见锄地代表什么 ◆
- 215 / 梦见蛙鸣代表什么 ◆
- 215 / 梦见牲畜圈代表什么 ◆
- 215 / 梦见草地代表什么 ◆
- 216 / 梦见荒地代表什么 ◆

场所

- 216 / 梦见广场代表什么 ◆
- 217 / 梦见公园代表什么 ◆
- 217 / 梦见动物园代表什么 ◆
- 217 / 梦见儿童乐园代表什么 ◆
- 217 / 梦见游乐场代表什么 ◆
- 218 / 梦见学校代表什么 ◆
- 218 / 梦见快餐店代表什么 ◆
- 218 / 梦见书店代表什么 ◆
- 218 / 梦见医院代表什么 ◆

- ◆ 梦见监狱代表什么 / 218

交通

- ◆ 梦见飞机代表什么 / 219
- ◆ 梦见船只代表什么 / 219
- ◆ 梦见汽车代表什么 / 220
- ◆ 梦见公共汽车代表什么 / 220
- ◆ 梦见摩托车代表什么 / 221
- ◆ 梦见路代表什么 / 221
- ◆ 梦见十字路口代表什么 / 221
- ◆ 梦见立交桥代表什么 / 221
- ◆ 梦见人行道代表什么 / 221
- ◆ 梦见桥代表什么 / 222

建筑

- ◆ 梦见新房代表什么 / 222
- ◆ 梦见房屋代表什么 / 222
- ◆ 梦见平房代表什么 / 222
- ◆ 梦见闺房代表什么 / 222
- ◆ 梦见内室代表什么 / 223
- ◆ 梦见别墅代表什么 / 223
- ◆ 梦见楼房代表什么 / 223
- ◆ 梦见空屋代表什么 / 223
- ◆ 梦见旅馆代表什么 / 223
- ◆ 梦见卧室代表什么 / 223

日用品

- ◆ 梦见玻璃杯代表什么 / 224
- ◆ 梦见家具代表什么 / 224
- ◆ 梦见锁代表什么 / 224
- ◆ 梦见桌子代表什么 / 225
- ◆ 梦见椅子代表什么 / 225
- ◆ 梦见书架代表什么 / 225
- ◆ 梦见箱子代表什么 / 225
- ◆ 梦见篮子代表什么 / 226
- ◆ 梦见剪刀代表什么 / 226
- ◆ 梦见书信代表什么 / 226

神鬼

- ◆ 梦见神仙代表什么 / 226



- 227 / 梦见财神代表什么 ◆
- 227 / 梦见仙女代表什么 ◆
- 227 / 梦见天使代表什么 ◆
- 227 / 梦见上帝代表什么 ◆
- 227 / 梦见天堂代表什么 ◆
- 228 / 梦见地狱代表什么 ◆
- 228 / 梦见幽灵代表什么 ◆
- 228 / 梦见魔鬼代表什么 ◆
- 228 / 梦见怪物代表什么 ◆

灾祸 ■

- 229 / 梦见失明代表什么 ◆
- 229 / 梦见失聪代表什么 ◆
- 229 / 梦见失声代表什么 ◆
- 230 / 梦见坠楼代表什么 ◆
- 230 / 梦见瘫痪代表什么 ◆
- 230 / 梦见溺水代表什么 ◆
- 230 / 梦见车祸代表什么 ◆
- 231 / 梦见地震代表什么 ◆
- 231 / 梦见空难代表什么 ◆
- 232 / 梦见毁容代表什么 ◆

数字 ■

- 232 / 梦见零代表什么 ◆
- 232 / 梦见一代表什么 ◆
- 232 / 梦见二代表什么 ◆
- 232 / 梦见三代表什么 ◆
- 233 / 梦见四代表什么 ◆
- 233 / 梦见五代表什么 ◆
- 233 / 梦见六代表什么 ◆
- 233 / 梦见七代表什么 ◆
- 233 / 梦见八代表什么 ◆
- 233 / 梦见九代表什么 ◆

战争 ■

- 233 / 梦见战斗代表什么 ◆

- ◆ 梦见刀代表什么 / 234
- ◆ 梦见剑代表什么 / 234
- ◆ 梦见军队代表什么 / 235
- ◆ 梦见士兵代表什么 / 235
- ◆ 梦见敌人代表什么 / 235
- ◆ 梦见俘虏代表什么 / 236
- ◆ 梦见行军代表什么 / 236
- ◆ 梦见埋伏代表什么 / 236
- ◆ 梦见枪支代表什么 / 236

刑律 ■

- ◆ 梦见犯罪代表什么 / 237
- ◆ 梦见偷窃代表什么 / 237
- ◆ 梦见劫持代表什么 / 238
- ◆ 梦见杀人代表什么 / 238
- ◆ 梦见打官司代表什么 / 239
- ◆ 梦见作证代表什么 / 239
- ◆ 梦见入狱代表什么 / 239
- ◆ 梦见手铐代表什么 / 239
- ◆ 梦见脚镣代表什么 / 239
- ◆ 梦见死刑代表什么 / 240

商务 ■

- ◆ 梦见就职代表什么 / 240
- ◆ 梦见通知代表什么 / 240
- ◆ 梦见奖金代表什么 / 241
- ◆ 梦见红利代表什么 / 241
- ◆ 梦见拍卖代表什么 / 241
- ◆ 梦见出售代表什么 / 241
- ◆ 梦见购买代表什么 / 241
- ◆ 梦见做生意代表什么 / 242
- ◆ 梦见讨价还价代表什么 / 242
- ◆ 梦见还债代表什么 / 242

后记 / 243





■ 常 识

◆ 什么是梦

梦既司空见惯，又神秘莫测；既虚无缥缈，又真实可见。古往今来，千变万化的梦境既给人们带来了欢乐和希望，也给人们带来了迷惘和惆怅。每个人都有做梦的经历，梦伴随人的一生。只要人的大脑还有思维能力，梦就会长久不衰。

在生产力比较低下，科技不够发达的年代，人们对梦的认识十分有限，因而大多把梦与鬼神、灵魂联系起来。随着研究的不断深入，人们对梦的认识也逐渐科学化、理性化。在古今中外的典籍中，人们给“梦”下了如下定义：

《墨经》中说：“梦，卧而以为然也。”也就是说梦是一个人在睡眠中认为自己看见了什么，认为发生了某些事情，是睡眠过程中的一种现象。

《说文解字》中说：“梦，寐而有觉者也。”即认为梦是睡眠中的一种感觉。

精神分析学家弗洛伊德在《梦的解析》一书中说：“梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足。”

汤普森在《生理心理学》中说：“梦是正常的神经病，做梦是允许我们每一个人在我们生活的每个夜晚能安静地和安全地发疯。”

《现代汉语词典》将“梦”解释为“睡眠时局部大脑物质还没有完全停止活动而引起的脑中的表象活动”。

《现代科学技术词典》解释说：“梦是睡眠或类似睡眠状态下在意识中发生



的一系列不随意视觉、听觉和动觉表象，以及情绪和思维活动。”

《简明不列颠百科全书》对“梦”的解释如下：“梦是入睡后脑中出现的表象活动。对梦的本质认识各异，或认为梦是现实的反映，预见的来源，祛病的灵性感，或认为梦也是一种觉醒状态，或把梦视为一种潜意识活动……”

虽然古今中外致力于梦的研究者对梦的定义都有不少高见，但依然很难给“梦”下一个简单、科学、令人满意的定义。我们只能尽量用科学严谨的态度来对“梦”的特征进行分析：

一、梦是一种主体体验，是人在睡眠中产生的心理现象，包含影像、声音、思考、感觉等多种形式，通常都是非自愿的。

二、梦是一种意象语言。人在梦中出现的意象包括现实生活中的事物和超现实的事物，前者如生活中的具体场景、器具以及真实存在的个人及其他生物等，后者如人们在头脑中臆想出来的鬼神、妖怪、外星人以及尚未被发现的事物等。

三、梦境常常是荒诞离奇、杂乱无章而无规则非逻辑的，这是由于做梦的时候人们不像清醒状态那样按通常的逻辑程序思维。弗洛伊德在《梦的解析》中说：“梦具有许多独特性和荒谬性。”

四、梦能够影响人们的现实生活。梦境能够激发艺术创作上的灵感，如中国众多古典文学作品都与梦境有关；而一些噩梦却会使人产生不悦的感觉，甚至会令人因长期恶心、恐惧、绝望而痛苦不堪。

我们认为，梦是人在睡眠时，由于局部的大脑组织尚未完全停止兴奋活动，从而引起的一种头脑中的表象活动，是人的一种心理活动，也是客观事物在人头中的反映。不过由于人在睡梦中与平时清醒状态下有所不同，一些客观印象也会变得混乱不清，所以梦的内容一般总是呈现出混乱和虚幻的状态，以想象或虚幻的形式表现出来。

◆人为什么会做梦

经常听到这样的对话“昨晚我做了一个美梦”“为什么我总是不做梦呢？”那么，梦到底是不是一定要出现在睡眠中？如果是，为什么会有人说自己昨晚睡得很香，一个梦都没有做呢？

事实上，梦是一直伴随在每个人的睡眠当中的，不管第二天起床后，记不记得自己的梦中曾经出现什么。这是一个事实，就像天上的太阳一样，也许阴



天云多，你感受不到它的光芒和热度，但是它依然挂在天上。梦也一样，不论一早起来，你能不能回忆起前一天晚上曾经梦到过什么，都不能改变做梦的事实。有研究人员根据人体结构推测，梦是人体不可缺少的生理现象，就像心跳、呼吸一样，虽然不是那么重要，但却是不可或缺的。

因为通过研究发现，温血动物在睡眠的时候体温会比非睡眠的时候低 1.5°C ，这首先向我们解释了一个问题，那就是为什么我们睡了一觉过后往往会感到很轻松？因为体温降低，身体要维持的温度相对低一些，所以消耗的能量相对小些。这一研究也从一个侧面说明，梦是人必不可少的一部分，因为睡觉的时候，体温降低，这样才能保持身体的放松。但是大脑却不可以降低温度，仍然要运作，所以睡眠的时候大脑唯一的运作方式便是做梦，这样才能保证大脑所需的温度。

大脑是一个神奇的器官，它在活动的时候会分泌各种化学物质，以保持我们身体的所有活动。做梦也不例外，我们常说“日有所思，夜有所梦”，是有科学依据的，因为做梦也是由这种分泌物引起的。简单来说，白天的时候，我们的神经元因为受到外界不同的刺激，产生不同的分泌物，这些分泌物记载大脑里，到了晚上，大脑必须处理这些分泌物，选择非必需的进行卸载。卸载的方式，就是释放，把这些刺激产生的记忆型分泌物释放出来，大脑就会轻松很多，同时产生了我们所说的梦，这就可以解释我们常说的“日有所思，夜有所梦”的情况了。

人类在长期的进化中，大脑慢慢形成了一种有利于我们生存的运转方式，就是在睡眠当中依然持续着对主人的生存环境以及工作内容等方面的记忆，这样才能在第二天更快地继续投入到一件事情中，或者是在有突发情况不能睡觉的时候，大脑能在尽可能短的时间内适应不休息的环境继续保持工作状态。

综合上面几点来说，梦就成了必需品，有以下几个作用：

第一，这是在为我们的大脑减压，就像为电脑清除垃圾一样，及时清理一些没有用的分泌物，我们的大脑才能保持高速地运转。

第二，做梦也是大脑保持温度和正常工作条件的一种方式，梦是大脑在睡眠期间的活动，用于提高温度，保持运转环境的正常。

第三，大脑不间断工作和记忆是为了更快更好地适应外界的工作，提高人们工作学习的效率。所以，梦对于人类来说是必不可少的生理现象。



◆什么是梦游、梦话、夜惊和梦魇

伴随着做梦，常出现几种相关的状况，如梦游、梦话、夜惊和梦魇，这些都是发生当事人做梦的前提下的一些状况。

梦游是当事人在睡梦中自己下床行动，然后又若无其事地回到床上继续睡眠的一种情况；而梦话，则是当事人在睡眠中说出或者喊出一些话语，有的清楚有的甚至没有办法辨别是哪一种语言；夜惊和梦魇都是发生在儿童时期，夜惊多发生在睡眠开始后的一个小时候左右，当事人好像突然受到惊吓一样，会发抖、尖叫甚至会直直地坐起来，但是这一系列的动作都是发生在深睡眠当中，不会醒来。梦魇的状态跟夜惊相似，只是梦魇多发生在黎明前。

这四种状况中最难以解释的就是梦游，因为科学研究发现，梦游与梦的内容根本无关。梦游状态下，人的脑波图所显示的结果证明，这一状态下的人正处在深度睡眠中。但是深度睡眠中的人怎么会起身下床到处走动呢？而且梦游中的人在走动的时候会自觉地避开障碍物，基本上不会伤害到自己，这一点就难以解释。

这一状态一般只是出现在儿童时期，并且不算什么大状况，一般只要长大了就自然不会梦游了，也有很多人就根本没有出现过梦游的状况，所以家长们不用担心。

梦话的情况就更轻一点，有的专家认为梦话跟梦境没有关系，但是两者并不是一点关系都没有的。有的时候梦话只是大脑分泌物向外释放的一种较为强烈的表现，并不一定意味着就是梦里所说的话。但是有的时候，梦话的确是梦中的场景太过强烈，场景中的主人公所说的话就真的在梦境外说了出来，这也是会发生的，所以不能说梦话跟梦境一点关系都没有。

夜惊跟梦游一样，多发生在孩子小的时候，做家长的大可不必担心，这种状况会随着年龄的增长而逐渐消逝。

这几种情况中比较让人担心的是梦魇，因为梦魇中的儿童虽然也是处于深睡眠状态下，但是清醒过来的他们可以回忆起梦中的场景，也就是说，梦魇的确是因为做了可怕的梦才发生的情况。梦是白天的刺激产生的分泌物在夜晚时候的释放，那么，小孩子白天一定是遇上了让他们害怕、恐慌、紧张的事情才会梦魇。如果梦魇的状况持续了一段时间仍得不到改善，这时家长们就要注意观察小孩子白天的生活了，找出问题的根结所在，及早解决，才能让小孩





子茁壮地成长。

◆梦的根源在哪里

很多时候，人们会觉得自己并不是像别人常说的那样，“日有所思，夜游所梦”，因为有的时候，人们梦里出现的场景并不是自己白天幻想过的或是经历过的。其实梦是关于外界或是人自身产生的刺激的一种释放，这一点的确是正确的。我们做梦的内容也的确是自己的身体产生过的刺激的释放，但是这一刺激不一定是来自肉体的或是来自灵魂的，也不一定是来自于哪一天或是哪一时期的，所以每一天的梦不一定就是来自当天的刺激。

总的来说，梦的材料来源是刺激，来自于肉体上的感官刺激，来自于心灵思想上的刺激，还有就是我们自身往外发出的刺激。这三者都是梦的材料来源所在，这几种来源不管是在清醒的时候发生的，还是在睡梦中发生的，都有可能会出现当事人的梦中。

梦的根源来自于这三种刺激，其中还有很多其他的因素也会影响到梦的内容。

比如一个小孩子小的时候经历过让自己惊恐的事情，因为小孩子的记忆力比较好，所以这件事情可能会留在他整个童年甚至整个人生的记忆当中。因此，这个人的梦至少在儿童时期的一段时间或者是整个时期内，都会有惊恐的内容出现。内容可能跟自己经历过的一样或相似。

他可能在历经这件事情之后会对这件事情进行不断地想象，可能让他惊恐的只是亲眼目睹了一场车祸，但是他也许会在此后幻想这场车祸并不是一个意外，而是一个恶魔的诡计。那么他的梦中可能就会出现一个恶魔的形象。也可能，他在目睹这场车祸后会害怕以后自己身上也发生这样的事情，那么他的梦中就会出现这样一个场景：自己历经了一场车祸。或者，他幻想着自己是有超能力的拯救者，在车祸发生前预知了一切，或是在车祸即将发生的时候阻止了这一切，但可能就会出现一场虚惊，可能这个孩子从此就摆脱了这个噩梦。所以梦不仅跟曾经受到的刺激有关联，还跟当事者对这一刺激产生的后续联想有很大关系。

梦也有可能是一种潜意识的，非主观的记忆。比如，一个成年人，他在梦中经常会梦到一处游乐场，自己在里面玩耍，这个梦可能经常会出现，他甚至可以说出游乐场里哪里有一棵杨树，哪里有一组秋千，哪里有绿色的滑梯，等