

师联·心理



〔美〕马西·普利斯金 沙里·L·贾斯特

译者 郑微微

释梦大全

Interpreting Your Dreams

梦啊，丰富多彩的主题让我们着迷；而那份可望不可及的神秘却又使我们备受折磨，它们从何而来？有何含义？它们是我们内心世界的真实反映吗？它们是否有着特殊含义，暗示我们该如何行动，怎样选择？它们是对未来的预示，还是遥远时空下另一种生活的几丝掠影呢？

上海科学普及出版社



释梦大全

Interpreting Your Dreams

梦啊，丰富多彩的主题让我们着迷；而那份可望不可及的神秘却又使我们备受折磨，它们从何而来？有何含义？它们是我们内心世界的真实反映吗？它们是否有着特殊含义，暗示我们该如何行动，怎样选择？它们是对未来的预示，还是遥远时空下另一种生活的几丝掠影呢？

[美] 马西·普里斯金 沙里·L·贾斯特

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

释梦大全 / (美) 普利斯金 (Pliskin, M.), (美) 贾斯特 (Just, S.L.) 著; 郑微微译.
上海: 上海科学普及出版社, 2005. 11

ISBN 7-5427-2942-X

I. 释... II. ①普... ②贾... ③郑... III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 069852 号

The Complete Idiot's Guide To Interpreting Your Dreams

Copyright© 2003 by Amaranth Illuminare

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with NAL Signet, a member of Penguin Group(USA)Inc.

上海市版权代理公司代理本书中文版权

原著授权方: NAL Signet, a division of Penguin Group(USA)Inc.

版权合同登记号: 图字 09-2005-107

释梦大全

著 者 / [美]马西·普利斯金 [美]沙里·L·贾斯特

译 者 / 郑微微

责任编辑 / 陆 峥

特约编辑 / 葛琴华

统 筹 / 理 应

书籍设计 / 一步设计

出版发行 / 上海科学普及出版社

上海中山北路 832 号 邮政编码 200070

印 刷 / 上海市崇明裕安印刷厂

版 次 / 2005 年 11 月第 1 版

印 次 / 2005 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 960 1/16

字 数 / 376 千字

印 张 / 22.25

印 数 / 1-5100

ISBN 7-5427-2942-X/R.312

定价: 36.00 元

亲爱的读者

你的一生中大约有三分之一的时间在睡觉；对于75岁的平均寿命来说，那就是25年！每晚你都会做好几个梦——一生中，你将会做十万个梦。

那么这些梦都有何含义呢？理解梦的过程也是了解自我的过程。每晚创造的独特梦的世界将表达一些关于你自己的重要含义。也许你有所感觉，但需要一些帮助来说出梦的含义——用它们展现你最深切的渴望、向往人生观的内容。

本书将有助于你有意识地关注、理解自己的梦。你将学会如何利用冥想法、香草、脉轮和其他技巧来邀约悠闲安宁的睡眠，充分利用做梦时间；如何记住你的梦，甚至出现在自己的梦里；如何通过梦日记来解读你独特的梦中意象和信息。我们希望对梦的理解能让你获得灵感和深刻的洞察力，尽情享受醒时的生活。

让我们开始梦之旅吧！

临床社工、美国注册社工 马西·普利斯金
沙里·L·贾斯特博士

本书内容简介

本书分成六个部分，每个部分探讨了梦的不同方面。但是，每章的中心思想只有一个：梦是你的创造物。因此，你有决定它们如何被研究的权力。

第一部分“梦是什么”，探究了一些重要的实质性概念：做梦时你的意识水平，其他民族和文化历来对梦的看法，以及科学家们关于睡眠的发现。我们的自我测试和建议贯穿其中，以帮助你找出让你无法记起梦境或睡不好觉的“元凶”。

第二部分“你正梦见什么”，帮助你把梦中的意象和主题分门别类。我们将详细分析一些普遍的梦中经历，如从高处坠落、空中飞行、丢钱、被追赶、跟一个陌生人或名人发生性关系，以及毫无准备地应对大考。在这部分中我们提供多种训练，帮助你清楚地了解自己正做着梦。

第三部分“释解你的梦”，研究恶梦和减轻恐惧的方法。这个过程漫长而艰难。同时，我们也设法去理解梦里出现的双关语，玩笑、颜色和意象的意义。梦的训练将有助于你开始理解一些梦象，如梦中经常出现的颜色，以及它们的含义及原因。

第四部分“在生命周期里做梦”，研究我们在人生的不同阶段可能会做的梦，以及睡眠或清醒时或好或差的状态。你是否曾想了解孩子的梦境或帮助他们顺利摆脱恶梦？为什么像爷爷这样的老人晚上6点钟就开始打盹，到了凌晨4点却又精神抖擞呢？这个部分从生物学和情感角度研究人类发展，以及它们之间的结合在梦里的自身体现。

第五部分“梦和超视觉”，研究一些不可思议的现象。我们集中关注超感知觉，灵魂出窍的经历，超视觉，转世投胎和梦见已故的所爱之人的梦。此外，我们还向你讲解如何为你的梦编码，做梦时如何处于一种“清醒状态”——所谓的清明梦法。关于怎样开始这种梦法，我们将向你提出一些实用的建议。

第六部分“回忆，记录你的梦”，将你的所学所知付诸行动。我们将教你如何书写、如何应用梦日记的方法。你将可学到怎样让梦来帮助你的方法。借此机会，你将发现梦具有焕然一新的改造力！我们还研究梦里的创造力，以帮助你开启自己的创造力。

前言

有什么比梦更为有趣呢？梦中的你正冲向云霄，展开的双臂如同一只巨鸟的两翼，终于挣脱了地球的束缚。可还有什么比梦更为可怕呢？梦中的你正被一只怪物追赶，脚却深深地陷入了泥里，而难以提起。

梦啊，丰富多彩的主题让我们着迷；而那份可望不可及的神秘却又使我们备受折磨。它们从何而来？有何含义？它们是我们内心世界的真实反映吗？它们是否有着特殊含义，暗示我们该如何行动，怎样选择？它们是对未来的预示，还是遥远时空下另一种生活的几丝掠影呢？

不久前，我正面临人生的一个转折点。我的事业相当成功：向全世界各行各业的人传达自己对生活的直觉阐释。我撰写文章，发表演说，接受采访，如数家珍地列出一种有意识的精神生活所带来的种种喜人变化。其间，我收到了来自世界各地的信件，对于我的回信他们深表感谢，并讲述了我是如何帮助他们过上了更美好的生活。

但是我想做得更多些。能给那么多人的生活带来如此积极的影响，我深感荣幸，可我想更进一步挖掘自身的能力。于是，我做梦以求指点。这方面我可是个老手。小的时候，在尚未完全意识到自己富有直觉之前，我就已经认识到，梦会给那些身心健康、“醒着”的人以巨大的帮助。

我的方法实用而又简单。临睡前，将心中的烦恼之事写上几段，然后想象着自己正向一位神灵转达心中的疑问：下一步工作该怎么做？在另一本书《神圣的直觉》的序言部分，我是这样描述曾“接收”到的梦的：

两位金色天使领着我穿过一条走廊。我问他们要去哪里。他们告诉我，正带我去上一堂课——“上帝想要你做什么”。我告诉他们，我很兴奋。很久以来我一直在祈求这个机会。我很感谢他们的引荐。最后，我们到了教室门口。一位天使指着门上研讨班的牌子，上面写着课程题目“上帝的指引”。另一位天使开始轻轻地摇我：“醒来把它写下来吧！那是你下一本书的主题。”

于是便有了这本书《神圣的直觉：引领你创造美好生活》。本书直接根据那个梦里传递的信息创作而成的。自2001年出版以来该书已经被翻译成多种文字，并一版再版。这种戏剧性的方式使我相信，梦是一种美好生活中不可或缺的组成部分。

你将发现，梦有着一一种强大、积极的影响力。如果有兴趣去接近这种

力量，那你是来对地方了。作者马西·普利斯金和沙里·贾斯特的最新创作，内容丰富、引人入胜，阐述了梦的各个方面、含义及与你之间的关系。如果你从未来过这个地方，那将会发现《释梦大全》(最新版)这只百宝箱里装满了故事、奇闻轶事、实例和训练方法；它用细腻、幽默的笔触让你切实地了解自己的梦，自己的生活。

几年前，这些系列书的出版商出版了一本书名为《释梦大全：通灵意识》，颇受欢迎。我是这本书的合著者。我在书里写道，梦是直觉赐予的礼物，让你获得重要的生活领悟。《释梦大全》(最新版)这本书将告诉你如何获得那些领悟。当你在书中漫游时，我祝你有个美妙的探索之旅。读快乐的书，做快乐的梦！

教育学硕士林恩·罗宾逊是美国一位直觉研究权威。她的最新创作包括《灵魂的指南针：直觉带你走进梦境的52种方法》(Andrews McMeel, 2003)，《神圣的直觉：引领你创造美好生活》(DK Books, 2001)和《释梦大全》(最新版)(Alpha Books, 2003)。林恩是一位受人欢迎，颇有名气的作家，鼓舞人心的演说家，专栏作家及iVillage.com网站“直觉在工作”板块的咨询专家。她的网站(www.LynnRobinson.com)每月都有一次免费的“直觉简讯”。

导 言

生活中的很多事情我们都难以把握。在那些独一无二的事物中，除死亡、纳税之外，我们只能寄希望于其中一样——梦，睡眠中的梦。

有些人记得它们；有些人则记不得。但是，如果你正在读这本书，我们敢肯定：你想记住它们，想了解那些关系自身的梦的含义。

写这本书时，我们发现自己对梦的兴趣和理解与日俱增。由于有多年的心理治疗经验，我们带着这样一个想法来写本书，即梦表达出我们的各种愿望、思想、担忧和渴望——只是经常通过极不寻常或出乎意料之外的方式获得了解！

作为心理治疗师，我们不断地认识到，每个人都会以自己独有的方式来了解自己，或迟或早。解读自己的梦境同样亦是如此。你或许会发现，你能记住每晚做过的很多梦，醒后梦中的情景还历历在目。或者你只能慢慢地回想起你的梦，也许你想暂时忘掉那些恶梦。可是，它们也许就潜伏在你的回忆的崖壁上。

研究梦的方法没有错对之分，正是你，创造了它们。因此，只有你知道从哪里着手，如何进展最为合适。这就是我们为什么要全面彻底地研究做梦的原因。我们想展现不同的人对这个生理、精神和情感活动的不同看法。

了解其他一些国家的梦文化的过程其乐无穷，我们还惊奇地发现一些人认为梦会带着他们的灵魂到处神游呢。家人、朋友们给我们提了许多很有意思的意见，讲了很多有趣的梦。他们对解梦这项事业的极大兴趣常使我们感到吃惊。一听说我们正在写这本书，他们就会说，“嘿，太棒了。昨晚我做了个有生以来最怪的梦。梦里……”

但是，写这本书最大的收获也许是，认识到我们将向人们传达的信息、提供的工具能帮助他们更好地了解自己，并从中汲取知识，让自己成长起来。

附加说明

除了这个部分外，你将发现每一章里都有页边注释和信息方块，用来拓展、加深你对梦和睡眠的理解。这些方框里都是些趣闻轶事，一定会吸引你的眼球。从中你将看到：

生活只不过是一场梦

在这些方框里，我们将为你提供关于睡眠和梦的奇闻趣事。

说梦

在这些方框里，我们将向你讲述著名的梦境或有关的研究。



梦辞典

一旦出现一个有趣或晦涩的术语，我们将在这些方框里给出定义。



快醒醒！

这些方框里的信息将警告你在研究梦的过程中可能会碰到的困难。



梦运作

这些方框里将有一些有趣而又实用的建议，来帮助你理解自己的梦。

目录快览

第一部分 梦是什么	1
第1章 你正在做梦吗	3
了解你做梦的次数及对梦的自我理解。	
第2章 梦的编织者：梦和过去的寻梦史	13
穿越历史，横跨文化：关于梦的不同神话和理论。	
第3章 睡觉，偶尔做梦	23
学习睡眠的学问和你的睡眠和做梦的好/坏习惯。	
第4章 梦的心理学研究	37
简单了解弗洛伊德、荣格和其他心理分析学家关于我们梦生活的说法。	
第5章 明白你的梦中信息	51
在梦中你正开始一段新恋情吗？你对老板的真实感受是什么呢？梦将告诉你有关自己的什么呢？	
第二部分 你正梦见什么	63
第6章 高高在天：梦见飞行和坠落	65
起飞，翱翔和着陆的许多不同方式——你怎样利用这些梦中的经历来指点生活。	
第7章 衡量财富：金钱与价值之梦	79
让梦指引你变得富有，获得成功。	
第8章 成功的兴奋，失败的痛楚：成功之梦	89
通过考试、忘了学习、上演夜间表演：你如何不负期望？重写你的剧本。	
第9章 从头到脚：梦见身体	103
在梦里你的身体是何模样？感觉像什么，在做什么？	

第10章 梦中情人：性梦	119
性在你的梦生活里扮演着什么角色？	
第11章 丢失的艺术：失而复得	135
找到或失去感觉，物品或关系与你醒时的生活之间的联系。	
第三部分 释解你的梦	149
第12章 好可怕的恶梦	151
区分什么是或不是恶梦，你怎样来影响它们的结果。	
第13章 向信号之梦学习	167
你有反复出现、典型的梦吗？找出你现在为什么会梦见它们的原因以及它们可能要告诉你什么。	
第14章 梦之语：双关语和数字	179
谁在你的梦里正说些什么？为什么？	
第15章 视觉符号：梦中图画	191
那些色彩和意象如何表达你最深切的感受？为什么？	
第四部分 在生命周期里做梦	201
第16章 儿童和青少年的梦	203
儿童和处于青春期的青少年做什么梦？	
第17章 成年人的梦	217
梦将告诉你成年生活中怎样的成功和磨难？	
第18章 回忆与渴望交融：成熟和梦	231
满意这种充实的生活吗？有关你晚年的梦。	
第五部分 梦与超视觉	243
第19章 超感知觉、预知与预言	245

超凡梦境的研究将如何讲述我们的梦。

第20章 梦中的精神交流..... 257

如何理解那些梦中“拜访”。

第21章 离开你的躯体：清醒梦..... 267

想要改变你正做着梦吗？这里将告诉你一些方法。

第六部分 回忆、记录你的梦..... 279

第22章 梦的时间..... 281

设计你的卧室或睡眠空间来激励你转入梦的状态。

第23章 写梦日记..... 291

为写梦日记做准备，并使用它。

第24章 求助于自己做过的梦..... 301

学会理解梦的模式及如何理解它们。

第25章 梦小组和角色扮演：整个世界都是一个舞台..... 309

集体做梦，相互帮助，彼此信赖。

第26章 释放梦的创造力..... 319

你的梦如何成为灵感的源泉。

目 录

第一部分 梦是什么	1
第1章 你正在做梦吗	3
梦：你的定义	3
你多久做一次梦	4
你的梦是黑白的还是彩色的	5
白日做梦的人	6
潜意识再现	6
意识再现	7
梦真实存在吗：《爱丽丝之镜中记》	7
梦的误解和迷信	8
这究竟是谁的梦	9
探索你的梦天地	9
你的梦日记	11
第2章 梦的编织者：梦和过去的寻梦史	13
梦是创世开元的源泉	13
谁梦见谁	14
目之所“见”	15
更多神话：希腊人，神和身体/精神	17
梦之旅：星光体	18
只是一场梦	20
梦的迷宫	20
第3章 睡觉，偶尔做梦	23
随节律运动	23
设定你的生物钟	24
睡眠学问	26
快速眼动期睡眠：梦的状态	26
睡眠：一个周期四个阶段，再加上快速眼动期	27
有关做梦的科学研究	28
该记住还是忘记自己的梦	30
睡多久才会做梦	31
睡得怎样	31

健康睡眠，美妙梦境	32
做个好梦的策略	33
卧室是用来睡觉的	34
梦也许是身体的天然良药	35
你的睡眠时间表	35
第4章 梦的心理学研究	37
弗洛伊德的梦理论	38
弗洛伊德的梦运作	39
焦虑怎么办	41
卡尔·荣格：原型和集体无意识	42
弗里茨·佩尔斯：适合你的梦境的“格式塔”	45
你现在就是心理治疗师了	47
你的弗洛伊德梦	47
你的荣格梦	47
你的“格式塔”梦	48
你觉得梦有多重要	48
第5章 明白你的梦中信息	51
了解你的梦，了解你自己	51
入睡前和出眠时的经历	53
睡眠麻痹症	54
一幅画胜过一千字	54
扔掉那本梦辞典	56
普通的梦主题	56
梦中符号	56
并非所有的梦“生来平等”	58
回归平衡	58
所有的梦都有含义，我是否都得了解	59
破译编码	60
第二部分 你正梦见什么	63
第6章 高高在天：梦见飞行和坠落	65
交通模式	66
飞行之旅	67
谁在掌控	67

展开你的翅膀	68
飞得高高的	68
你在那里了吗	70
梦见被追赶	71
坠落, 摧毁, 掉落	71
失控	72
放手	72
登上“泰坦尼克”号	73
营救工作	73
谁救了你	73
如果掉下来摔在地上, 那将会发生什么	74
梦工作表	74
你想要掉落, 还是飞行	76
第7章 衡量财富: 金钱与价值之梦	79
保持现状	80
马克, 日元, 美元或英镑	80
财富和价值: 对金钱的焦虑	80
害怕贫穷	82
害怕成功	83
富有之梦	83
性的价值	84
埋藏着的宝藏	84
大富翁或守财奴	84
来得容易去得快	85
作出“改变”	85
一大笔遗产	86
夜 贼	86
家庭的金钱价值观	87
第8章 成功的兴奋, 失败的痛楚: 成功之梦	89
这是一份测试	90
你能成功吗	90
聪明或愚蠢: 当你不得不去了解自己的特殊实力时	91
扭转局面	92

害怕成功	93
害怕失败	93
从阴影到光明	94
颁给我金星奖	95
犯罪和惩罚	96
试试, 再试试	96
领导或遵从	97
面对权威你的处理方式如何	97
家中之事	97
关于工作	99
机会均等的友谊	99
感觉权力	99
演示你的《成功》剧本	100
第9章 从头到脚: 梦见身体	103
营养矛盾	103
梦中吃喝	104
按你的方式	106
股骨与髌骨连接在一起	106
隐形的身体	107
从头到脚	109
参天绿树或矮小植株	110
掉牙和失去身体的其他部分	110
生病和健康	111
变得更加虚弱或强壮	112
看护人员	113
梦中疗伤	114
回应自然规律	114
小孩如厕训练	114
梦见上厕所	115
一丝不挂	115
像松鸦一样一丝不挂	116
我们的动物本性	117
变 身	117

梦的身体扫描	117
第10章 梦中情人：性梦	119
爱会怎样处理它	119
梦里享受快乐，醒时内疚自责	120
象征性的结合	122
来自过去的一阵风	122
被拒绝还是被拥抱	124
梦中情人快来吧	125
合二为一：分享能量	126
亲密沟通：分享梦境	126
像个处女	127
第一次	127
如愿以偿：令人满意	127
一个“阳”字开头的词（阳痿）	129
怀孕：受精瞬间	129
你正在生孩子	130
与一个既不是你配偶又不是伴侣的人做爱	130
与名人做爱	130
恋母情结和反恋母情结	131
你的性倾向是什么	132
谁是那个带着面具的陌生人	133
与你最爱的人——自己做爱	133
有名（不那么有名）的梦中情人	134
第11章 丢失的艺术：失而复得	135
猜测游戏	135
当你就是找不到自己要找的东西时	136
下大赌注：损失惨重	137
宝贝儿，太迟了	138
谁值得信任	138
掩藏和储藏	138
展现和给予	140
“你跳，我也跳”	141
找到真爱	141