

人文素质丛书

梦的解析

我们已在物质世界取得了瞩目的成就，
但是意识领域的发展之门只是刚刚开启。
在这本关于梦的启蒙之书，您将深深
领略到人类那不可知部分的隐秘与神奇。



来自另一个世界的声音

刘琦 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

梦的解析:来自另一个世界的声音/刘琦编著.-北京:
中国盲文出版社,2003.8

ISBN 7-5002-1901-6

I.梦… II.刘… III.梦-精神分析 IV.B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070681 号

梦的解析——来自另一个世界的声音

编 著:刘琦

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585

印 刷:北京市金瀑印刷厂印刷

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:330 千字

印 张:12.875

版 次:2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1901-6/B·64

定 价:22.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

另一个世界的声音(序)

“每天清晨,纳粹官员警告每一个德国人,时刻必须是‘希特勒的一个兵’;他声称,惟一的‘私事’只能是睡眠。但是睡眠也逃不过希特勒和他的独裁统治。”

“1933年,纳粹党攫取了政权之后,贝拉特请相识的人说出他们的梦,并用密码记下,藏在书壳中寄给国外的友人。尽管采取这样的保密措施,许多人仍不敢对她讲他们的梦,生怕可能泄漏出什么。而有几个人讲出的梦则几乎相同,‘我被人禁止做梦’。”

纳粹的独裁统治已经离我们远去。即使它能够控制人们的行为,但却改变不了一个事实:人人都有梦,人人都会做梦。下面这则事例就是最好的证明。

1917年11月的一个夜晚,激烈的炮战暂告静止。可是,一个28岁的步兵下士不能安眠。他辗转反侧,因为一个极可怕的梦在他的脑海中挥之不去——他梦见自己被活埋在许多吨泥土和熔铁之下。他窒息了。忽然间他醒了,明白自己是在做梦。下士爬了起来,离开拥挤的地下碉堡,走入德军和法军之间的无人地带,身上没有带武器。这时炮火的呼啸声迅速使他清醒,紧接着,一枚法军炮弹正好命中他几分钟前还睡着的地下碉堡。同胞们都被埋在了几吨重的泥土和碎石下,只有年轻的下士活了下来。他就是后来众所周知的希特勒(有关详情可参见“第七章凡人小梦 Vs.名人之梦”)。

希特勒无法禁止人们做梦,正如不能使自己不做梦。至于事例中涉及的梦的预言或启示是否可信,看完本书,你也许就会有

一个更加明确的答案。客观地说,人们对此还无法做出真正解释。梦究竟是什么?梦从什么地方来?梦有什么意义?梦对做梦的人会有什么样的利害关系?犀牛会在做梦中释放恋母情结的压力吗……一系列的问题还有待人们深入研究,但这并不妨碍我们今天所达到的认识(参见第一章“透视心灵”)。

在古代,人们普遍认为梦能解决许多问题:它能促进生育;使猎人有非凡的技能;使武士勇敢善战;梦也能预示未来,治愈疾病,并且带来心灵启示。于是我们的祖先不断地筹谋能给他们带来好运的梦。为此,他们睡在神圣或僻静庙宇或荒野,按照独特的仪式祈求美梦。今天,这样做的人已经鲜有人在了,但人们对梦的渴望、探索、解读的脚步却一刻也没有停止。尤其是近现代的 BIG TALKER(此乃“大家、大师”在口语中的戏称,并非正规英语用法)。如果你对这一变化后的世界感兴趣,可以看看“第二章大师说梦”。

第三、四、五、六、九章中介绍了各种各样的梦,有好梦,有噩梦;有动物的梦,有人物的梦;有飞翔的梦,有追逐的梦;有说得清的梦,有道不明的梦……记载了我们自己的日日夜夜,诉说着我们自己的点点滴滴。尽管我们每天做梦,但还是常常理解不了我们所做的梦。究其原因:

一方面,我们容易忘掉梦。芝加哥大学的心理学家威廉姆·迪门特,一个梦研究新科学的重量级人物。他发现梦的内容和做梦人心理状态之间有着紧密的联系。如果我们在做完梦后立即被唤醒,大约能够记住这段梦的 80%;但如果过了大约 8 分钟后,就只能记住大约 30%;然后又很快降到 5%左右。

另一个更重要的原因,我们不会或不善于读梦、释梦。严格地讲,对于任何一个梦都不可能绝对科学与合理的解释。梦是来自另一个世界的声音,而生活在这个世界中的我们终究要用这个世界的眼光来看它们、解读它们。但是,如果我们能从这解释中获得

某种意义,以至于积极影响到我们现实的生活,那么,这个解就是一个帕雷托最优(可参见“第八章内省者与释梦师解梦”)。

世界充满竞争和复杂。我们在现实中往往会因为一些愿望无法实现而感到焦虑、紧张、恐惧、压抑。这样的愿望和情绪一旦进入睡眠,就很容易形成梦。梦中的感觉甚至会延续到我们醒来。这种情况下,现实中无法实现之愿望的压力,实际上通过做梦得以实现,比如“被追逐的梦”或“憨豆的考试危机”(哪怕我们已经不再考试)。因此,我们对此大可不必过分担心。

最后,值得强调的是,真正能够解梦的人,只能是我们自己。一个梦的背后,可能是多年的人生积淀,不是外人所能了解的。每个人的潜意识,也只有自己最容易察觉(特别是在有释梦经验的人提供参考和点拨后)。而别人的解梦,多多少少总会掺杂进他(她)对生活的理解以及他(她)的人生积淀。因此,只有做梦的人才离梦最近,换句话说,我们才最清楚自己需要什么!

目 录

第一章 透视心灵

人都做梦,但没有人说得出来那是为什么。也没有人知道为什么人在梦中对事物的洞悉,胜过在清醒时的想像?

第一节 《N个睡眠与N个梦》/3

第二节 梦的科学 /10

第三节 做梦的特征 /18

第四节 梦中的犀牛也会释放恋母情结 /25

第二章 大师说梦

如果梦是清醒生活的再现,那么清醒生活同样也是梦的翻版。那些把我们的生活比成一场梦的人是对的,我们虽睡犹醒,虽醒犹睡……在这一点上,你可以怀疑,但你不能不听听BIG TALKER(大家,大师)是怎么说的。

第一节 弗洛伊德“满足你”/35

第二节 荣格“真理不过如此”/43

第三节 被遗忘的弗洛姆的“语言”/49

第四节 “在欺骗中入眠”的阿德勒 /51

第五节 昨夜BOSS(博斯)做梦 /53

第六节 简的“女人梦”/55

第七节 裴尔斯:梦找回错过的信息 /57

第三章 每夜一梦

在每个普普通通的夜晚,我们做着一些普普通通的梦,这是你有我有他(她)也有的。我们把这些梦以星期的方式记录下来。我们不妨现在就去找找你梦的痕迹……

第一节 星期一:慈豆的考试危机 /61

第二节 星期二:老鼠追猫,不是谣言 /66

第三节 星期三:裸体的真理 /73

第四节 星期四:迟到的周渔误了车 /78

第五节 星期五:不是蹦极 /80

第六节 星期六:老掉牙 /83

第七节 星期天:梦见上下楼梯 /86

第四章 与梦一起互动

做梦真正的乐趣不在于梦的内容,而在于他们在梦中发生的一切既不受意识的支配,也完全脱离了主观的控制。而人人都会进入这一境界……

第一节 A级梦接触之自然视听 /91

第二节 B级梦接触之城市森林 /102

第三节 C级梦接触之你我他 /116

第四节 D级梦接触等离子风暴 /131

第五章 新新人类梦

流星划破夜空,留下美丽的最后一刻,那是人类走向永恒的象征。仰望满天的星斗,我们每一个人都在其中。每一个星座都有一筐说不完的梦。

第一节 性格、星座、梦 /141

第二节 星座的天空 /150

第六章 潜意识梦境

睡眠时人人都会做梦,这是不争的医学事实;清醒时人也会做“白日梦”,这是个人性事实。清醒时的人们共处一个现实世界,但睡梦中的人们却各奔前程……

第一节 梦境分析一:日思夜梦 /179

第二节 梦境分析二:逗你玩儿 /195

第三节 梦境分析三:手机病毒 /203

第四节 梦境分析四:另类感官 /212

第七章 凡人小梦 Vs. 名人之梦

在窥看他人的梦剧时,我们是观众,但在自己的梦里,我们却是导演兼主角。凡人如此,大人物亦然。如果在梦跨出门口时不把它们抓住,下面的梦也就无缘再见……

第一节 公元 3000 年的梦 /227

第二节 心灵感应 /251

第八章 内省者与释梦师解梦

不被理解的梦就如同不解之谜。尽管我们说不清楚这是怎么回事,但实际上,如果我们懂得如何解梦,那么我们会比在清醒时看别人还要真切地看清自己。在梦中,我们赤裸裸地露出了庐山真面目……

第一节 经典个案一:律师也疯狂 /269

第二节 经典个案二:经理的脑风波 /275

第三节 经典个案三:老太太追女硕士 /280

第四节 经典个案四:大学教授与“巴巴” /283

第五节 经典个案五:“解剖”医生 /288

第六节 经典个案六:办公室的冲突 /292

第七节 芝麻开门 /299

第八节 解梦的最高境界 /310

第九章 “911”和“119”

本身普遍而无害的有形之物或无形之思,若出现在病态的梦中,也会给做梦人带来痛苦、恐惧和不安。当他们从噩梦中醒来时,他们常常会自我庆幸:大概死而复生的感觉就是这样吧!

第一节 噩梦新概念 /315

第二节 谁在做噩梦 /326

第三节 噩梦直通车 /334

第十章 梦的实例和解析

梦中的一切梦醒即逝,现实生活中的你不可似梦,在生活中保持乐观、豁达的精神,你的未来才会一帆风顺。

第一节 梦见五花八门的生活场景 /351

第二节 梦见各种各样的自然现象 /359

第三节 梦见象牙塔中的男、女生世界 /372

第四节 梦见形形色色的人和物 /386

第 1 章

透视心灵

人都做梦,但没有人说得出来那是为什么。也没有人知道为什么人在梦中对事物的洞悉,胜过大脑在清醒时的想像?



- ◆ 《N个睡眠与N个梦》
- ◆ 梦的科学
- ◆ 做梦的特征
- ◆ 梦中的犀牛也会释放恋母情结



第一节 《N 个睡眠与 N 个梦》

一、睡眠的价值

人的身体是一台令人难以置信的奇妙机器,每天都做着大量惊人的工作。人体机器为(在有限的生命期内)尽可能长地延续,需要定期的维护和保养:睡眠是人体用以重新获取能量,消除人体内垃圾的必要方式。

睡眠期间,人体的一切系统都放慢了节奏:新陈代谢率降到了最低点,血压下降,心率放慢,神经对光、声音甚至疼痛的反应明显变得迟钝,体温也有所下降,呼吸放慢而且不均匀。有明显的迹象表明,大脑利用睡眠的时机抛弃不必要的脑电能以补偿记忆系统。

一般的新生儿每天几乎睡眠 20 小时,只有强烈的饥饿感时才中断睡眠,通常累计间隔有三四小时。

然而,成年人需要的睡眠量因人而异。睡眠量主要视睡眠的人醒来时是否感到了充分休息而定,一般情况下,平均每天睡 8 小时。通常有一种说法认为,人岁数越大需要的睡眠越少。但这并不是绝对的。事实是许多老年人生理和心理上的睡眠问题源于睡眠不足或睡眠不好。

现代科学继续在对人体睡眠的原因和睡眠产生的价值进行深入研究。

二、假如我们没有睡眠……

人类睡眠和做梦的普遍性引起了非常有意义的探索：假如人类不睡觉，那么会出现什么后果呢？科学家作了一系列的试验，这些实验包括全部剥夺睡眠和限定性剥夺眼睛快速转动睡眠。

对眼睛速动睡眠的剥夺是严格限定在老鼠中测定的。在实验室里拿老鼠作实验时，使处于被剥夺眼睛速动的睡眠状态，它们就变得极其紧张。这种紧张表现为两种形式：第一种表现是老鼠与食物的关系成了问题。无需预测，老鼠不是开始绝食就是狼吞虎咽地吃大量的食物；第二种紧张表现为老鼠与老鼠相互之间的关系。在多数情况下，它们变得非常好斗，常常相互攻击至死。

丧失睡眠的实验既拿动物做过也以人做过，被实验的动物往往因完全没有睡眠而在一两周内死去。死亡的原因通常表现为某种形式的中风或低体温（无力保持体温）。

在受调控的环境中，被实验的人完全不睡觉可以坚持长达 11 天（264 小时），还有熬更长时间的说法，但缺乏经过证实的文献资料。这些熬得“灯尽油干”的记录（睡眠丧失的扩散很可能是从那些西方电台明星开始的），早在 50 年代末和 60 年代初，他们就持续过久地不睡觉而跳舞。

然而，对被实验的主体所产生的影响很难说是温和的。实验开始后大约 100 小时，被实验的人就明显地变得焦躁不安，然后渐渐地进入偏执状态；大约 150 小时之后，被实验人的大脑就产生了虚幻症，类似于那些经受过精神分裂症或服用过量鸦片的人所具有的虚幻。大脑的活动与眼睛速动阶段的表现相似，不过这些脑电能的爆发是在被实验的主体处于清醒的有意识生活状态下出现的。

这些经历的最初后果可以通过 12 至 16 小时持续不断的安静睡眠来消除。醒来时，被实验的主体就会恢复相当正常的作息，长时期丧失睡眠的后果可能持续三到六个月，其中表现之一就是



极度的抑郁。可以推测,如果这样的实验持续下去,死亡就可能降临到这些被实验的人身上,就像实验室里那些被实验的动物一样。

三、睡眠四步曲

在1953年,芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特曼和学生助手尤金·阿塞林斯基发现了快速眼动睡眠,开始了现代梦理研究的新纪元。

阿塞林斯基在观察接受试验的人时发现,睡眠时,人的眼球在眼皮下有规则地快速移动着,而且所有被试者都表现为这种状态。

克莱特曼和阿塞林斯基断定,眼球的这种快速移动是被试者在做梦的标志。于是,他们在实验室安装了脑电图仪来监视脑在睡眠时的活动。他们发现,整个睡眠期间有四个不同的睡眠阶段反复出现。

在第一阶段,作为睡眠者的你往往不承认自己睡着了。你可能仍然能觉察到周围的动静,如果有人问你是否醒着,你也许回答是,并且自己也深信不疑。

然而,脑电图显示你已入睡。你的呼吸、脉搏、血压和体温均已下降,脑波不再呈平稳规则的阿尔法节律,而突然转为不断变动的不规则形式。

在这一阶段,你还有一些思维在活动,好比说愉快地回想着白天经历过的某件高兴事。但是,你没有固定的思维,即无法专心致志地思考那些必须解决的问题。在这种状态下,你只能把握那些多少是自然而然产生的思想。你的心理意象不会全是清醒时的思维,也不全是做梦的思维,而是介于两者之间、类似两者的混合。

在第一阶段,你很容易被惊醒。只要听见有人谈及你的名字,你就会醒来。第一阶段通常持续约10分钟。

当进入第二阶段时,你就会呼呼大睡。有些人甚至睡着时还睁着双眼。当这类人刚进入第二阶段时,将一物体置于他们眼前,他们会惊醒,但记不得见到过此物。研究者们相信,在这种状态下,眼

球本身还在接受物象,但是神经系统已不再将适当的信号传达至脑中。

在第二阶段,无论你的眼睛是睁着还是闭着,眼球都会慢慢地来回移动,仿佛在观看一场慢动作的网球比赛。固定在眼皮上受电极控制的脑电图笔将随着眼球的这种移动而有规则地上下移动着。

尽管从技术上说,你现在睡得更熟了,但奇怪的是,根据脑电图显示,大脑此时比在第一阶段更为活跃。有迹象表明,脑波的幅度和频率增大了,而且还可见到来自大脑外皮层的不断迸发的神经搏动。在第二阶段,你也很容易被惊醒,而且一旦醒来,也会认为自己并未睡着,尽管这次不像第一阶段中醒来时那样。不过,如果没人打搅你的话,你可以在第二阶段睡上 20 分钟或半个小时,之后便进入第三阶段。

当你进入第三阶段后,脑电图显示,你的肌肉此刻完全放松了。脉搏、体温和血压下降更快了。脑波的电压升高,但频率下降。描绘脑波的笔不断地描出长而缓慢的升降曲线,频率降至每秒钟 3 次脉冲。

在这一阶段,你的睡姿可能安稳,也可能不安稳。如果你惯于夜间不断改变姿势,那么此时也许是辗转反侧最厉害的时候。有时还会说梦话。

以前的研究者们还以为在第三和第四阶段是不会做梦的。然而,研究表明,在这两个阶段都会做梦。造成上述误解的原因显然是,被试者即使从梦中被唤醒,也回忆不起这些深睡眠阶段所做的梦,好像从睡眠阶段到清醒状态已有足够时间使记忆消失。可是在第四阶段人们如果很迅速地从睡眠中醒来,就能保留生动的梦境记忆。

有人作过大量的实验。先是将被试者从梦中唤醒,要求他立即描述出梦境。然后又试着在将他们唤醒时,过 3 至 5 分钟以后再让他们说出梦境。结果发现,在多数情况下,被试者被唤醒后能立即十分详尽地描述他们的梦境。可是,如果要求过一段时间再描述,



他们就会把一切忘得干干净净。

由于梦境记忆消失得如此迅速，甚至根本没法回忆起睡眠阶段的梦境，科学家们长期以来认为，一切梦都出现在浅睡眠阶段。可是，最近的实验表明，有时用催眠术可以唤起深睡眠阶段梦的回忆。因此，人们现在相信，所有睡眠阶段都会做梦。

在第三阶段，一般的动作或声响，如有人穿越卧室，通常不会惊醒你，但是电话铃声除外。

进入第三阶段 10 或 20 分钟后，你将进入第四阶段，也称台尔塔睡眠阶段。在此阶段脉搏、血压和体温降至整晚的最低点。脑波的幅度再度增大，但频率更慢，常常是每秒钟 1 次脉冲。图上显出一条锯齿状的线，慢慢地爬上塔顶，然后跌入深谷。这被称作台尔塔波。

第四阶段不会一直持续下去，大多数人只是睡上大约 20 分钟后，再返回前几个阶段。

你会经过第三阶段回到第二阶段，但这次不同于前一个第二阶段。当你从第一阶段进入第二阶段时，如果有人只用平常的语调谈论你的名字，就很容易惊醒你。可是，当你从第三阶段回到第二阶段时，你就不那么容易醒了，要弄出很大的声响，才能唤醒你。

在回到第二阶段时，脑电图笔的描绘情况也不同于进入第二阶段时那样。此时的脑波显示极其类似于清醒时的情形。脉搏、血压和呼吸上升，有时就像清醒时进行剧烈运动或产生强烈情感时通常出现的那样。

在前述进入第二阶段时，眼球慢慢地来回移动，而现在回到第二阶段时，眼球又开始移动，但速度大大加快了，仿佛开始时看的那场慢动作的网球赛进入高潮。

由于这一现象，这一阶段被称作快速眼动睡眠，通常缩写 REM 睡眠。

人们认为，所有的梦都出现在快速眼动睡眠阶段，而且此时的