



孩子的 秘密花园

理解孩子的梦

*Understanding
Your Child's
Dreams*

[美] 帕姆·斯比尔/著
李寒/译



B845.1

孩子的秘密花园

——理解孩子的梦

帕姆·斯比尔博士 著

插图 卡罗琳·奥芙

李 寒 译



中国宇航出版社

UNDERSTANDING YOUR CHILD' S DREAMS

© Copyright Eddison Sadd

Original Publisher: Eddison Sadd Editions Limited

版权所有: Eddison Sadd, 原出版单位: Eddison Sadd Editions Limited

本书中文版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-4625

图书在版编目(CIP)数据

孩子的秘密花园: 理解孩子的梦/(美)斯比尔著; 李寒译. —北京: 中国宇航出版社, 2004.1

(新新父母学院)

书名原文: Understanding Your Child's Dreams

ISBN 7-80144-726-3

I. 孩... II. ①斯...②李... III. 少年儿童—梦—精神分析 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第111197号

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号
(010) 68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com / www.caphbook.com.cn
经销 新华书店

发行部 北京市和平里滨河路1号
(010) 68373103

邮编 100013

(010) 68373185 (传真)

零售店 读者服务部
北京市阜成路8号
(010) 68371105

北京宇航文苑

北京市海淀区海淀大街31号

(010) 62579190

承印 北京中科印刷有限公司

版次 2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

规格 880×1230

开本 1/32

印张 4.5

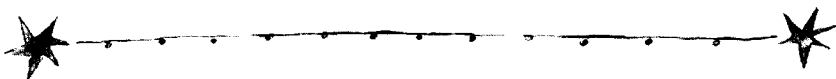
字数 133千字

书号 ISBN 7-80144-726-3 /B·023

定价 19.80元

本书如有印装质量问题可与发行部调换

前言



很荣幸应邀为帕姆·斯比尔博士的新书《孩子的秘密花园——理解孩子的梦》作序。人们都会做梦，而孩子们则是格外出色和活跃的梦想家。梦境允许我们更为安心地了解自己的期望、幻想，同时也使我们更了解隐藏在安逸的日常生活和自由的潜意识中的恐惧。因为日常生活中的表现方式无法束缚我们的潜意识，所以它能够在想像中随心所欲地表现，这就使得我们的梦境不论在内容上还是在形式上都大相径庭。有时候，梦能够非常准确地反映出做梦者近期或过去较长时期的生活经历；另一方面，也可能是通过各种荒诞不经的象征性符号来隐藏这些经历。

孩子们则通常会把梦境当作一个乐园，在他们进入梦乡时便会置身其中，他们也常常渴望能把自己精彩的梦境讲给有耐心的大人听。如果父母毫不迟疑地表现出对他们梦中做出的丰功伟绩的兴趣，他们就会特别兴奋。而当孩子做了噩梦的时候，他们会期望向父母寻求安慰，得到保证说那可怕的一切都不会发生。假如处理得当的话，这些噩梦就不会再在孩子们睡觉的时候出现了。

在这本书里，斯比尔博士帮助父母们更为透彻地理解孩子的梦。她特别强调了包含在孩子们梦中的那些事物和符号的重要意义：它们反映了孩子与双亲、伙伴和学校的关系。换句话说，斯比尔博士给父母们提供了一个良好的指南，通过它，父母们可以了解到某些孩子会具有或者会梦到的最具代表性的关系。通过试着理解孩子的梦境，父母无疑能够开启一扇更好的亲近孩子的大门，否则可能会无法充分理解甚至误会他们。他们也能够进一步理解孩子在家庭和学校生活中遇到的困难和矛盾，从而将这些矛盾在由于被疏忽而激化之前解决。

斯比尔博士把她的著作分成了概述和应用两个部分，来介绍和描述梦的3种基本类型——基于现实的梦境、幻想型梦境和噩梦，同时介绍了理解这些梦的基本方法。她还研究了培育孩子自身发展的重要规律：不断鼓励他们的兴趣、好奇心，把握孩子们的思想行为，更重要的是肯定孩子本身的价值，以及鼓励他们的热情。

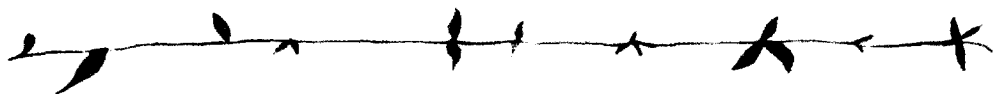
斯比尔博士通过“梦之关键”来指导父母对孩子梦境的了解，尤其强调了1) 儿童梦中的细节；2) 出现在孩子们梦境中的人物、地点和感觉；3) 孩子在梦中的情感经历；4) 孩子在梦中的行为以及他人对孩子的行为；5) 孩子与梦境之间的联系的意义。她还设计了“好梦体操”，用于详细记录孩子们对梦境的描述，并通过这种互动的“体操”进一步帮助父母分享和了解孩子的梦。此外，“梦境指南”则是用于解释普遍出现在梦中的事物所代表的主题。

斯比尔博士记录了24个孩子的真实梦境以及与此些孩子梦境相关的生活经历，她还详细介绍了家长针对孩子们模糊或者清楚的梦境所代表的含义所采取的不同行动。例如在“一个奇妙的花园”这个梦中，4岁的索菲，梦见了一个满是美丽的花朵和奇异的蜜蜂的大花园。通过向她的妈妈苏珊描述这个梦，索菲表达了她对于周遭不断扩大的世界的好奇。苏珊起先对索菲不断提出的无数个“为什么”束手无策，但是当她仔细思考了苏菲的梦之后，又重新产生了继续回答孩子的问题的信心和渴望。这个梦和其他案例一样，向父母们展示了很多巧妙的方法，这些方法通过倾听和分享孩子们的梦境，带给亲子之间一种更加亲密而持久的情感。

能够为斯比尔博士写这个前言，也是一件很愉快的事情，因为她是我引以为豪的姊妹帕姆。同时我相信我们的工作有很多共通点：她是一位心理学博士，而我则是具备了社会学和社会心理学背景的药学博士。帕姆的目标是给予亲子之间更好的沟通、热情和亲情，正如我的工作是为了改善他们生理上的问题一般，她的工作是要改善他们人际关系上的问题。在很多医学案例的记录中，我发现了亲子之间，相互之间表现的热情和亲密有明显的不同，在引起我关注的案例中，大部分家庭都非常亲密，家庭成员之间有深厚的感情。然而，我还发现，通常父母与子女之间都存在着身心的双重代沟。当然，简单的案例研究无法完全阐明人们为什么会感到幸福，但是我确信，父母们一旦开始密切关注家庭成员之间的关系，并愿意促进这种关系之后，他们就能做得越来越好。我同样确信，热情和亲情是可以经由分享梦境实现的——这就是我的姊妹的著作之精髓。

医学博士、文科硕士，道格拉斯·斯比尔

目 录



前言

概述 1

 阅读指南 11

梦境探索 12

 公主的城堡 16

 在树上荡秋千,装满贝壳的鞋子 20

 编草辫子 24

 奇妙的花园 28

 奋力游向成功 32

 游行的领头人 36

 建立起牢固的友谊 40

 乘火箭登陆月球 44

 在彩虹岛玩耍 48

 游园会上的娱乐 52

 魔法森林的女王 56

 幻觉般地疯狂购物 60

云彩中的笑脸	64
捻死入侵的蚂蚁	68
卡在一个滚动的大球里	72
被巨大的植物攻击	76
在黑暗中寻找走失的宠物	80
一道巨大的不安全的楼梯	84
寻找丢失的安慰	88
盘盘罐罐一下子都砸了下来	92
变脸的玩具娃娃	96
被老师单独挑出来	100
床尾的男人	104
被一个野生动物捕捉	108
好梦体操	112
梦的日记	120
4~7 岁组	120
8 岁以上组	122
梦境指南	124
致谢	

概述



当我提及我对孩子们做的梦感兴趣时，家长们往往会感到惊讶。他们通常会说：“我从来没有想过这个——我猜这确实应该注意！”而后他们的兴趣就马上被挑起了。一般紧接着就会讨论起来，他们往往提到，在面对孩子丰富多样的内心世界时，他们通常会不知所措，不知该先从哪里入手。这时候我通常会告诉他们说，现在就开始学习如何步入孩子奇妙的梦境世界，还为时未晚。

儿童都是富于创造力的梦想家。他们比成人更少地压抑自己，比成人更不在意如何去隐藏梦境中的不愉快。当成年人梦到令自己不舒服的东西时，通常会以从梦中醒来的方式作为逃避，不愿意正视自己的不安，以及现实生活中引起这种不安的原因。尽管儿童也是处于这种潜意识的自我保护的生理机制的发展过程中，他们仍然更愿意与父母分享梦境经验。另一方面，他们在表达自己的梦境方面会有种种困难，比如缺乏对特定形象的理解和由此引发的相应情感，或者由于词汇量的不足而无法恰当描述自己的梦境等等。也有可能是他们只是单纯地认为，你是由于太忙而不愿意花时间听他详细地给你描述他的梦。

这本书告诉家长如何开启和孩子的沟通之门，使孩子觉得向父母描述他们的梦境很轻松。通过这种做法，父母必然会在孩子身上发现令自己兴奋的创造力和喜悦的来源，或者可以有目的地发现他们在日常生活中遇到的困难，同时也会培养出一种和孩子更亲近更热情的关系，这种关系不仅会使家长们开心，而且会有利于孩子的自我发展。

梦与儿童发展

儿童的情感、智力和社会能力，或者说认知能力的发展是一种始于子宫的极为复杂的过程。现在我们知道，在子宫里，成长中的婴儿不仅仅受母亲营养状况的影响，母亲的整个生活方式都在她未出生的孩子的发展中产生很大的影响。每样事情，从她听的音乐，到她交谈和参加社会活动的次数，从她的心情到生理活动的水平，所有这些都将在那个还未出生的孩子身上产生影响，而这个时候他已经开始在做梦了！

儿童的情感，社会，认知能力的发展——这些因素一起构成了儿童的人格——都不可避免地相互联系在一起。例如，一个被剥夺了热情和爱好的孩子在和其他孩子的交流方面会出现不足，即他的社会方面能力的发展被压抑了。他们同时会发现，表达，或者说恰当地表达自己的情感变得比较困难，甚至可能会有比较激烈狂暴的表现，即他们情感能力的发展也受到了压抑。贫乏的社会和

情感能力的发展又会反过来导致失去对本来会让人兴奋的事物的兴趣，也就是说，他们的认知能力的发展也受到了影响。

儿童的梦反映了他们的人格发展状况。假如他们在情感、社会 and 认知能力方面的发展过程中毫无问题的话，那么他们的梦将会是充满快乐和富于创造性的事件和情感。假如他们的梦包含了令人不安的形象和情感，那么他们可能在自身人格发展过程中遇到了一些问题。仔细地研究儿童的梦，可以帮助家长判断哪些方面导致了孩子的问题。

人格的河流

将儿童的人格发展想像为一条流动的河流——当一条河流离它的发源地越来越远时，它会在保留自身独特个性的同时，出现某些特征方面的变形和改动。

河流中的水可以比喻为儿童人格上的情感因素——是混乱还是平和，都取决于它们在情感发展历程中出现的情况。假如遇上障碍，就会使孩子发

怒；假如情感波动过大，可能使他们走向极端；它也可能在孩子情感发展平缓的时候趋于宁静。

河岸代表了儿童的社交发展，它们包容着情感的水流，当水流过激时它们会提供缓冲，并会在水流逐渐扩展和成熟的时候从形状上加以修改和塑造。没有河岸，或者说没有社会能力的发展，孩子们会无法建立友情，无法适应他们周围的社会环境的需要。当然，一条狂躁的河流能够击溃河岸，使孩子的社会行为处于危险的境地。不过当孩子意识到他们的恶劣情绪所带来的消极社会影响时，这种情况就会逐渐减少了。

最后，在这条情感的“河流”中还有许多各不相同的内容，这些内容都反映了儿童认知能力的发展过程。岩石、小鹅卵石和动植物生命体，都可以比作在一个孩子成熟的过程中所得到的某种技能或问题——总的来说是解决问题的能力 and 综合能力。假如这条河流中情感的水流干涸，则可能是发展中的认知能力负荷太重了。

培养儿童的自我发展

和孩子们一起探索他们的梦境，是一种培养孩子自我发展的方法，使他们的人格能够成为一条在生活中足以容纳一切转折、障碍、起落和干涸的强大的河流。在鼓励儿童强烈的情感、社会和认知能力的发展欲望时，我们通常需要遵循五条基本规律。

第一条规律是鼓励：一个总是得不到鼓励的孩子不会成功和继续发展。和孩子们拥抱、交谈和游戏，给他们介绍好的音乐，教他们认识世界……给他们的鼓励越多，孩子们经历的范围就越开阔。而当孩子们越多地认识到这个世界的奇妙，他们探索世界的渴望就会越强烈。鼓励是保持儿童认知能力不断向前发展的关键因素。如果孩子对写作或者绘画等方面产生了新的兴趣，和他一起探索他的梦境，能够产生鼓励孩子在这些方面进一步发展的作用。

第二条需要认识的规律是反馈。父母的行为能够告诉孩

子，他们在积极地倾听孩子的话并且对此作出了相应的反馈。这种关系的建立，通常被认为在亲子之间的交流中具有相辅相成的作用。父母越频繁地对孩子的行为作出回应，孩子们越乐意将父母视为知己，他们就会在与父母的交流中感到更愉快，而父母们也会从这种互动中得到更多幸福。对孩子的梦作出反馈，能够在这个良性循环中形成一种创造性的、独特的环节。

第三条规律是积极。这意味着多多表扬孩子积极的行为，从而鼓励他们做得更好。父母多加注意和鼓励孩子们，他们就更容易成功，能够带着一种积极的表现和内在的自信变成一个成年人。通过关注孩子在日常生活中积极的表现，为他们创造一个肯定的生活环境；通过对孩子梦境生活的积极反馈，父母还可以告诉孩子，生活不是一成不变的，也不仅仅是对他人的责任，生活也是属于自己的，自己的感情、思想和梦境。

第四条规律是让孩子对自身的存在作出评价。快乐、感

性、善于自我调节的成年人，通常会放任自己表现得像个孩子（这可不是说他们会像孩子一样疯跑），他们不会把自己和年长的兄弟姐妹或者邻居家的孩子作令人不快的比较；他们不会让自己成为满足父母梦想的工具，比如被一直梦想着做个演员的母亲强迫学习戏剧。通过探索孩子的梦境，父母可以告诉孩子他的与众不同，给孩子传达这样一种信息：父母对他们自己的希望和目標，对他们的内心世界都非常感兴趣。

最后一条规律是热情。热情不是说父母必须表现得神经过敏，真正的热情可以通过说话的口吻、鼓励、亲切、充满感情的谈话，以及当孩子需要的时候陪在他身边等行为表现出来。许多父母担心，对孩子表现得太过热情会导致他们情感上的懦弱，而事实却恰恰相反。一个常常能体会到热情的孩子能够同样对他人表现出仁慈和热情，并且能够逐步显示出一种内在的坚强。倾听和谈论孩子的梦境，也能带给父母许多分享家庭温暖的机会。

意识层面

一个新生儿无法辨别现在和过去发生的事情，他们无法分清清醒或者睡眠。新生儿在感知、情感、社交方面是极端活跃的，尤其对身边的每一样事物都感兴趣，特别是气味、声响，与照顾他们的人有关的形象，以及直接的外部环境。然而，他们无法像成人一样直接分辨这些。

当婴儿变成儿童，他们开始逐渐发觉意识和知觉的不同层面。他们知道什么是“睡着了”，什么是“专心致志”。他们也可能在看自己喜欢的电视节目时，明明听到了远处的妈妈在叫他，却装作什么都没听见！

把儿童的意识当作奇妙而无垠的花园，那里一个部分紧接着另一个部分，到处都是茂盛的花草树木，相互之间由一个美丽的拱门连接起来。步入这花园的深处，你会发现，每一扇紧闭的门后面，都有一段被封存的记忆、感情、信念和看法。在孩子繁盛富饶的花园最深处的，就是“秘密”——

他们意识中潜在的部分。

这个秘密花园是儿童情感生活的游乐场，他们的感受、想法、忧虑和创造性的能力全部都隐藏于他们的潜意识里，堆积在他们的秘密花园，他们的自我世界中。某个包含着不愉快的记忆的部分，往往会被一扇极端牢固的大门封闭着，或者被某种工具保护起来，这样它就无法扰乱孩子们在真实世界中的生活了。尽管如此，儿童在清醒时候的行为和梦境生活，依然可能与封存在秘密花园的大门后的记忆片段具有直接联系。

睡眠的作用和本质

我们在睡眠上用去了生命的 $\frac{1}{3}$ ，这是多么惊人的数字！直到最近，睡眠才被认为是我们补充能量和恢复机体力量的方式，并得到大多数科学家的支持。他们认为，睡眠的基本功能之一，就是做梦。

研究表明，大脑在睡眠中经历着许多变化，将之转换为电子信号，就会发现这些变化是一系列的阶段。第一个阶段

发生在刚入睡的时候，机体感到疲倦，并且对周遭的环境进入一种意识模糊的状态，这时我们正漫步在通往秘密花园的小径上。在第二和第三个阶段中，睡眠逐渐进入无意识的层面。大约 20~30 分钟之后，我们就进入了睡眠的第四个阶段，或者说“短波”睡眠阶段，这是睡眠的最深层次，只有在这个时候，我们才能到达内心的秘密花园。

大约 90 分钟的第四阶段睡眠之后，大脑的活动模式突然变得爆发式的活跃，记录的结果显示，这时的大脑活动甚至比白天还要激烈。同时，眼睛的肌肉快速地痉挛和抽搐，达到“快速眼动睡眠”，即“REM”阶段。REM 阶段一般持续 20 分钟，接下来又是一个 90 分钟的深层次睡眠。

在 REM 阶段醒来的人们通常都表现出他们确实在做梦。这时候孩子内心的秘密花园的大门已经打开，他们能够“看到”在他们醒着的时候，无法接触到的各种奇妙景象。

在第四阶段睡眠中，人们通常会有所动作，有的人甚至

会梦游，但是在 REM 睡眠阶段，身体处于“睡眠瘫痪”的状态。我们的身体，除了胸部用于呼吸之外，都丧失了原有的活动能力，惟一还在持续运动的是眼睛。研究者确信，这种瘫痪发生在睡眠中的做梦阶段，是为了保护我们不去将梦付诸行动，从而伤害到自己。

未出生的婴儿不会经历睡眠瘫痪，科学家相信这是因为婴儿完全被子宫保护着。事实上，当孕妇感到腹中的胎儿在动时，他们很可能正是在做梦。大多数科学家认为，胎儿在睡眠中梦见的东西来自于子宫外的声响。有时婴儿在睡觉时会因为噩梦而哭号，事实上在婴儿的睡眠中，绝大部分是 REM 阶段，而这个阶段的时间将随着年龄的增加不断减少。

通往意识的 秘密花园的大门

做梦的目的是什么？大量科学研究发现，如果 REM 睡眠被剥夺，将会导致情感危机，

在这个意义上说，睡眠是我们情感和心理健康的保障。大多数研究梦的科学家赞同这种说法，即做梦使我们能够对生活 中的经验和情感进行加工处理。边缘系统，即大脑中最原始的部分，在 REM 睡眠期间表现为电子信号的疯狂运动，这代表了一种对于意识最深层次在睡眠阶段自由流动的真实需要。

只有在第四睡眠阶段，我们潜意识中的秘密花园深处的门锁才会放松，允许一些情感生活以美梦或者噩梦的形式溜出来。假如孩子刚好在这个时候醒来，他们至少能够回想起部分梦的内容，从而给出一个他们的意识选择考虑什么内容的线索。这个阶段有时会在孩子心中开启一种本能地对创造力的渴望，或者告诉孩子如何解决一个小问题。噩梦通常发生于孩子的潜意识无法应付包含于内心的某种情感的骚乱时，并且显然以不可思议的外观反映出他们最深层的意识，因此，孩子就会带着恐惧突然惊醒。

花费一些时间和孩子一起，去研究他们的梦有许多好处，

它会带给亲子之间更好的交流，增进相互理解，并展现给家长反映孩子们的信念和态度的许多令人惊异的知识。

尽管通过梦境中残存的意象了解梦中那些象征符号的意义非常困难，但是通过练习和关心，家长还是能够了解孩子梦中内在的象征符号所代表的情感。随着时间增加，家长还能够通过孩子的梦境发现，什么能令孩子兴奋和着迷，并使家长以此为基础，进行创造性的设计或者开始新的行动。同样，家长还可以了解孩子经历的在某个问题上的出色的洞察力或者他们已经达到的发展阶段。和孩子分享这个机会，能够鼓励他们创造性的表达能力和自信的发展。

鼓励对梦的知觉

创造对梦的知觉是和孩子一起了解他的梦的第一步。这是一种渐变的过程，通过他们详细地讲述自己做的梦开始，不管什么年龄的孩子都会觉得这很有趣。他们会对在意识中发生的事情充满好奇，假如他

们以前从来没有真正明白什么是“做梦”，他们就会觉得非常奇妙，并且问很多关于梦的问题。家长应该在孩子能够理解的水平上，尽可能多地告诉他们一些细节。

接下来，假如孩子非常年幼，就问他们是否曾经做过梦。如果孩子稍微大一点，他们可能曾经告诉过家长他们所做的噩梦和可能算是梦的经验，但是家长们也许从来没有想到过要去研究它们。假如这是目前的状况，找一天在早餐的时候问问孩子昨晚是不是做梦了吧。让亲子之间的新沟通慢慢发展。

一旦孩子开始谈论自己的梦，同时听父母讲他们的梦时，就可以开始鼓励他们对梦持一种积极的态度了。在睡觉前和他们谈谈做梦，谈谈在梦中都可能发生什么稀奇古怪的事情。假如家长会在睡觉前为孩子讲一个故事，不妨建议他们在梦中重现这个故事。除此之外，问问他们这一天中孩子最快乐的时刻，建议孩子在梦中再享受一次那份快乐。孩子们通常会对过去发生的特殊事件或快

乐时刻保持鲜明的回忆。也许孩子愿意重温一遍他们的某个好梦。更进一步的做法是，仔细阅读每一篇好梦体操（见第112~119页）。

当孩子睡觉的时候，让他们尽力记住晚上做的梦，鼓励他们在床头放上笔和纸，以便能在醒来的时候马上记下梦中出现的一些形象，或者简单写几句话也可以。这可以成为他们特别的“梦境记录册”，家长可以复印本书中“梦境日记”的示范页来制作这样一个本子（见第120~123页）。

梦的三种类型

一般的梦可以概括为以下三种类型：基于现实、积极发展的梦；创造性和奇妙的梦；噩梦和含有令人不安的内容的梦。

◎ 基于现实的梦

通常反映的是孩子生活经验中积极的一面，或者显露出他们所达到的发展的特殊阶段。这种梦通常以可辨别的过去或者目前发生的事件、状况或关

系为中心，也可能以兴奋或其他普通的感觉为中心。基于现实的梦也可以大致分成两种类型，一是极端详细的“历史重现”的梦，这种梦是真实的事件的重现；而另外一种类型则是，故事完全是创造的，可是故事里的任务、地点和状况却都是真实的。

基于现实的梦可以告诉家长许多对孩子产生极大影响的经历，还能解释某种特殊关系的本质或者表明孩子的人格与兴趣是如何发展的。在简的梦中（见第 68 页），她对于接受单身的父亲选择的新的结婚对象时所遇到的困难，就被转换成一种象征：她最喜欢的一条裙子突然变样，所以她不再喜欢它了。

◎ 奇妙的梦

这种梦可以给家长展示孩子自我发展中的大量材料。奇妙的冒险和奇异的景象，都可能来源于孩子正在发展的创造力，或者说每一个梦都包含着一种更深刻的符号意义。假如孩子做的是这种类型的梦，家长则可以抓住时机促进孩子新

兴趣或者新能力的发展。

在安东尼奥的梦中（见第 44 页），他驾驶一架超级宇航飞船进行一次梦幻般的大冒险。尽管非常奇妙，他的梦依然可以表现出他不断发展的自我，他的父母也可以建立起他这方面的热情。利用奇妙的梦，以艺术、手工、写作和戏剧为媒介，更进一步地发展孩子的创造力。

◎ 噩梦

很明显噩梦是可怕的，并带给孩子许多不安，任何含有令人困扰的因素的梦都会令孩子不快。这种经历表明，孩子可能遇到了困难。有些噩梦只与一个简单的事件有关，例如被老师责备。

许多孩子都会遇到无法表达的问题；有些人选择忘记那些让自己在每天的生活中感到不快的噩梦；而有些人则不知道该如何是好，甚至不敢正视那些问题。因此，有时在噩梦中出现的奇怪的形象，通常是为了保护孩子毋须直接面对令他们痛苦的根源。他们的潜意识会在那些令人不快的真实事件之上掩盖一层轻纱，尽管这

么做有时候并不能阻止噩梦的发生。

敏感地处理噩梦是非常重要的。除了安慰孩子之外，应当通过发展良好的、有效的和孩子沟通的方式，来了解和处理噩梦的根源，并通过特定的好梦体操（见第117~119页）来消除噩梦的力量。

探索孩子的梦境

梦通常起源于孩子在睡觉之前或者这天早一点的时间做的事情。另一方面也可能象征孩子对于一件隐藏于他们意识更深层面的某个事件的感受，也可能是源于某种对孩子而言有特殊意义的记忆。有的梦处于基于现实的梦和奇妙的梦之间，有些梦则纯粹是有趣的。假如，家长无法发现孩子的梦与现实生活、感受和活动的交点，并以此作为一种对待孩子的创造性的跳板的话，那就不要再费力寻找那些毫无意义或者被隐藏得很巧妙的含义了。

当孩子对父母详细地描述他们的梦时，尽量去判断他们做的是哪种类型的梦，并通过

问他们与关键有关的问题，来判断隐藏在梦中的形象和事件之后的含义，这些都在下面的梦之关键中总结出来了：

梦之关键

细节 孩子的回忆中提到了什么细节？

识别 孩子在他们的梦中认出什么人、地点或者是感觉了吗？

情感 在梦中，什么是孩子经历的最重要的情感？

行动 孩子在他的梦中采取了什么行动，或者扮演了什么消极的角色吗？

含义 孩子认为他的梦有什么含义？