

青少年科学探索文库

JIEXI
MENGJING SHIJIE

解析 梦境 世界

邓在虹/编著

自远古以来
梦就一直是人们
努力研究的一个
重要课题



★★★★★
最受欢迎的
趣味科普书

知识性与趣味性的
完美集合

QUWEI KEPU SHU



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年科学探索文库

JIEXI
MENGJING SHIJIE

邓在虹/编著

解析 梦境世界



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解析梦境世界/邓在虹编著. —合肥:

安徽文艺出版社, 2013. 6

(时代馆书系·青少年科学探索文库)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4444 - 8

I. ①解… II. ①邓… III. ①梦 - 精神分析 IV. ①B845. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069217 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 姜婧婧

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

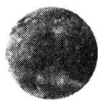
开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.5 字数: 174 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 21.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



1 探索，是人类谋求生存和永续发展的天然使命；挑战，是人类不断进化和不断创造的原始动力。人类探索自然和挑战自然的历史，可以追溯到很久很久以前。早在远古时期，那神奇的自然中，山崩地裂、四季交替、风雪雷电等种种景象，就让原始的先民们在无比敬畏中萌动着探索的兴趣和挑战的勇气。那无垠的太空中，日月交映、流星陨坠、银河灿烂等种种奇观，更让远古的人类在无限的惊奇中滋生着无尽的遐想和不停的追问。

千万年前，人类的祖先就以自己的血肉之躯，凭借披荆斩棘的顽强斗志，挑战着自然，探索着世界，创造着文明。

千万年过去，一代代传人继承了祖先的挑战传统，发扬着探索精神，以前赴后继的不屈意志，借助智慧的头脑和科技工具，破解着神秘现象，揭开着千古谜团，寻找着科学答案。

21 世纪的人类，尽管科技的发展日新月异，但人们对大自然的了解仍然十分有限，仍有许多未知的领域和待解的谜团，等待着新一代的探索勇士去发现。而今天的每个青少年都是未来世界新的探索者与发现者，都是新的科技高峰的征服者和新的奇迹的创造者。

展示在读者面前的这套《青少年科学探索文库》，是专为青少年读者而编写的。青少年读者对新鲜事物具有强烈的好奇心，对神秘现象有着浓厚兴趣，对未知领域有着自动自发的求知欲。本套丛书汇集了当代各个学科领域的科学知识，以新鲜而生动的内容，通俗

而有趣的介绍，为青少年读者奉献了一场丰盛诱人的精神盛宴，使青少年在阅读中，读有所知、读有所趣、读有所益。全套丛书共 20 个分册，每个分册都按不同的专题讲述了不同的科学故事，介绍了多姿多彩、奇妙动人的科学发现，堪称一部普及科学知识、启蒙科学探索精神的知识全书。

2 《解析梦境世界》一书是这套丛书的分册之一。日有所思，夜有所梦。每个人都会做梦。梦境由于虚幻的情境、离奇的遭遇，并且常常与现实机缘巧合，一直被人们惊诧和乐道，并成为从古至今被研究探索的重要课题。本书依据古今中外人们对梦境解析的研究成果，对梦的起源、梦的象征意义、梦的人生启示分别做了深度的揭秘和科学的解析，通过对不同梦境的具体分析，探讨人类内心的精神需要和情感世界，从而增加青少年读者对自我的认知。全书妙趣横生，引人入胜。广大青少年从中可以获得有益的知识。

3 青少年是人类社会未来的希望。用科学思想武装青少年，使他们具有科学的探索精神，这样他们就能够为明天的人类社会创造更大更多的奇迹。希望这套丛书能够引发青少年读者学习科学知识的兴趣，能够激发他们探索科学世界的勇气和热情，从而使他们成为未来社会大有作为的一代新主人。

编著者

2012 年夏



第一章 梦境：与现实迥异的神奇世界

1. 人的一生与梦相伴 001
2. 人们为什么会做梦 002
3. 梦象形式的四大因素 003
4. 梦境产生的几种途径 005
5. 梦的心理和潜意识活动 008
6. 梦是来自生命深处的启示 009
7. 人生如梦还是梦如人生 010
8. 做梦与人体健康的关系 012

第二章 破除迷信，科学解梦

1. 帝王占梦受命于天 018



2. 臣僚占梦斗争之策	021
3. 梦真的能预兆吉凶吗	023
4. 正确认识梦	025
5. 弗洛伊德的解梦学说	027
6. 荣格的解梦学说	029
7. 阿德勒的解梦学说	031
8. 弗罗姆的解梦学说	033
9. 莱格夫特的解梦学说	034
10. 梦的生物实验研究	036
11. 《内经》的中医学解释	038
12. 隋朝名医杨上善释梦	042
13. 人只为自己做梦	043
14. 梦中没有废话	045
15. 一个梦代表着一种象征意义	046
16. 心理差异决定了梦境的不同	050
17. 内心的矛盾会在梦中反映	052
18. 梦中的情绪是释梦的线索	055

第三章 “预知”之梦的神奇力量

1. 发财梦的兑现	058
-----------------	-----



2. “被判死刑”的背后	060
3. 心灵的感应	061
4. 邓恩的梦中预感	062
5. 变成现实的梦中预兆	063
6. 潜意识的“预知”	064

第四章 有灵感的梦

1. 大家从梦中获得的灵感	067
2. 灵感之梦：创造性的发源地	071
3. “捕获”梦中的“完美实验”	072
4. 来自梦中的“补偿作用”	073
5. “化身博士”的由来	074
6. 梦中灵感的科学实验	076
7. 预知祖母的葬礼	078
8. 似曾相识的女老师	079
9. 梦中的电铃声	080
10. 梦幻的管弦乐团	081
11. 母亲的警告	082
12. 几次同样的梦	083
13. 来自梦中的歌声	084



第五章 午夜惊魂的惊恐之梦

1. “自由联想”的思考方式 086
2. 深具启示性的“内在之声” 088
3. 导致噩梦的因素 089
4. 性别与做噩梦的关系 090
5. 缺氧气与做噩梦的关系 091
6. 人在何时会做噩梦 092
7. 把噩梦转入一种幻想的境界 093

第六章 梦魇的科学分析

1. 梦魇：睡眠期的焦虑发作 096
2. 暴力与恐怖的具象化 097
3. 感官知觉的客体化 098
4. 梦魇因人而异 099
5. 梦魇与心理创伤 101
6. 从梦魇中解脱 102

第七章 恶梦缠身的心理解析

1. “我是杀人犯” 103



2. 恐怖的吊桥	104
3. 猎杀女性的食人狗	105
4. 魔鬼般的杀人狂	106
5. 烧焦的人脚	107
6. 她拿着刀追赶过来	108
7. 水槽里伸出的“绿手”	109
8. 被手枪击中	110
9. 被黑衣人拼命追赶	111

第八章 半梦半醒的清明之梦

1. 有诱惑力的清明梦	113
2. 触发并学会控制清明梦	114
3. 稳定梦的意识至关重要	117
4. 学会在梦中翱翔天际	118

第九章 学会自己解梦

1. 学习中国古代占梦家之术	121
2. 中医学的几种常用解梦方法	125
3. 现代心理学家的解梦方法	128



4. 先从自己的梦开始	129
5. 释梦也要看主人	131
6. 梦分析师应具备的素质	135
7. 哪个梦理珍贵	136
8. 同一夜的梦相互关联	139
9. 再谈梦中人物	140
10. 梦是有风格的作品	142
11. 扩充和表演梦	142
12. 多一点细节	143
13. 往事如梦	144
14. 侦破梦的案子	147

第十章 改变梦境，返还亮丽的人生

1. 介入梦境制作，转变内心视野	155
2. RISC 四步法，梦境治疗不复杂	157
3. 修改梦境内容，返还清醒人生	161
4. 改变梦境结局，创造美好生活	163

第十一章 典型梦境分析

1. 梦见被追赶	166
----------------	-----



2. 梦见迟到，误车	169
3. 梦见上下楼梯	172
4. 梦见入监狱	173
5. 梦见游泳	174
6. 梦见飞翔	175
7. 梦见战斗	178
8. 梦见丢东西	179
9. 梦里大哭	181
10. 梦中生病	182
11. 像连续剧的梦	185



第一章 梦境：与现实迥异的神奇世界

庄子梦见自己化为蝴蝶，包拯梦中打通了五经。每个人都会做梦，做各种各样的梦。有人梦见自己代表祖国参加奥林匹克电子游戏比赛，有人梦见自己徒手打败了一群持刀歹徒。梦中，无论是南极的企鹅还是北极的自然，自己招之即来；有人甚至梦见外星人慕名而来请自己在天狼星上建一座大型宫殿。一个又一个不同的梦境，是那么的古怪离奇。人为什么会有这些梦？让我们一起来走进梦这个神奇的世界。

1. 人的一生与梦相伴

无论是在古代的原始部落，还是科技发达的今天，每个人都会有做梦的经历。我国古代的黄粱一梦、梦笔生花、江郎才尽、南柯一梦等著名的梦的故事，至今仍被人津津乐道。根据现代心理学家的研究，不管好人坏人，无论圣贤愚鲁，人人都会做梦，甚至连动物也会做梦。在心理学上对梦的一般解释是，梦是人的睡眠期中，对某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。在此心理活动中个体身心变化的整个历程，称为做梦。

有人统计，人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过，约有五分之一的时间在做梦。

人的第一个梦，一般大约出现在入睡后的 90 分钟。梦境的持续时间，约为 5~15 分钟（平均为 10 分钟），整夜的睡眠时间内，在



睡眠的各个阶段循环出现，而一个人在一夜内大约要做4~6个梦，总共大约有1~2小时的睡眠时间是在梦中。每个人，只要他每天都睡觉，他就会做梦。也有人说自己从不做梦，但心理学家对此的解释是，因为这些人不记得梦——即他所做的梦统统都忘了，而不是没有做梦。因此我们可以这样说：人的一生都在与梦相伴。

2. 人们为什么会做梦

人睡眠时，大脑的神经细胞被广泛抑制，然而这个抑制过程又是不完全的。因此，大脑皮层的某些神经还处于兴奋状态，从而产生了梦。可见，梦境是在大脑皮层少数细胞活动的情况下发生的。如果少数细胞的活动失去了觉醒状态时的整个大脑皮层对其的控制和调节，记忆中某些片断就不受约束地复活，那么人就会产生千奇百怪的梦。如果在睡眠中，少数处于兴奋状态的细胞是大脑皮层某些与语言或运动有关的神经细胞，那么，就会出现人们通常所见的说梦话、梦游等现象。

梦是在人的睡眠中尤其是在快速眼动睡眠时期神经活动的结果，梦也是一种心理活动，是意识的某一个层面活动的结果。按照心理学家们的说法，人的无意识中包含了大量的观念、想法和欲望、冲动等，这些观念和想法，因为与社会伦理道德冲突而平时被压抑在无意识中，个体无法察觉到。人的心理好比是一座冰山，人的意识是冰山露出水面的一角，无意识则是水面之下的部分。人的意识之中的内容虽然有时自己无法意识到，但可以通过这样那样的途径泄露出来，其中一个重要途径就是梦。

无论如何，梦总是由一些刺激引起一些神经细胞活动的结果，只不过它不能被清楚地觉察，也不能控制自己。有一种所谓带预见性的梦，例如你梦见自己的腿被狗咬了，过几天腿真的长了瘤，这



又该如何解释？缺乏科学知识的人会认为是神灵在向你托梦，预示你的腿要坏了，其实这是由身体内部的刺激引起的。腿上长瘤，它不是一天就能表现出来的，刚开始刺激微弱，很难察觉，而且在清醒状态下，人们多关心外界事物，对微弱的内部世界就更难觉察到。当人进入睡眠以后，大部分的神经细胞处于抑制状态，这些刺激就相对强烈起来，使你有一些觉察而又不能控制，因此就可能与有关事物不自觉地联系起来构成了梦，如梦见腿被狗咬了，或骑马把腿摔了，等等。这就是为什么做梦有一定的预见性的原因。

3. 梦象形式的四大因素

现代科学研究表明，梦主要是由一些抽象的事物有机组合而成，而非随意堆砌而成的一种复杂现象。

梦主要是由以下四种因素引发的：

(1) 精神上的焦虑

尽管尚未证实高度紧张的生活方式造成的焦虑与睡眠中断之间有必然联系，但毫无疑问，人们在清醒时所面对的焦虑，肯定会设法进入自己的睡梦中。事实上，当研究和诠释梦时，就会发现梦的大部分内容所包括的诸多意象和情绪，都旨在尽量消除做梦人清醒时的焦虑。

一个明显焦躁不安的人，会做更多的噩梦。所以说，那些经受紧张睡梦的人，恰恰是那些在清醒时深藏内心焦虑的人，他们往往对侵扰和威胁具有过于敏感的性格。

(2) 现实的重新组合

梦的最普通的一个特征就是它对现实进行重新组合而变幻出另一个怪诞的现实。在一个单一的、似乎连贯的梦里，你的大脑可能构思出一种情景，在这种情景里你的两个熟人成了婚姻伴侣，他们



正在意大利的水城威尼斯划凤尾船。虽然他们都是你的熟人，可他们二人彼此都是陌生人。也许有某个原因让这一切联系起来，但显然这个原因并不明显。

因为一个梦就像一块马赛克地板，所以你必须更大范围内观察梦中的画面：为什么似乎毫不相干的事情出现在同一个梦里？也许它们在梦中的共存其实并不怪诞。

(3) 身体的反应

除了梦中的精神现实之外，还可能有一种物质的真实，这种物质的真实引起躺着熟睡的身体做出一定的反应。例如，人们常常梦见他们躺在床上时，某种东西向他们走来，并压挤他们的胳膊。有些人说他们在睡梦中感受到了某种气味，尽管这是非常罕见的。另外一些人说疼痛的感觉是他们睡梦的一部分。这些感受通常出现在睡梦状态的早期阶段。

通常人们在做梦时的身体感受，并不进入梦醒后的生活。例如，如果你梦见从树上掉下来，摔断了腿，在梦中你经历了疼痛的感觉。然而你醒来之后，感受到在腿上有残留的疼痛感的可能性不大。

(4) 大脑的活动

精神活动的梦很容易从物质上得到证实。做梦过程中，大脑里电子活动是广泛而明显的。大脑里的能量和意象的传递是由一个神经细胞网制导的，大脑的基础材料构成了由电容器（电蓄积）和晶体管（电频道）组成的电子波网络。

有趣的是睡眠中身体活动和大脑活动之间的对照。睡眠时身体活动大大降低，呼吸的频率降低到清醒时的一半，心跳的活动频率降低到清醒时的 40% ~ 70%，新陈代谢和血压也大幅度地下降。然而，据哈佛医学院的科学家们说，甚至在熟睡时大脑的电神经细胞活动也只减少了 5% ~ 10% !

虽然整体的大脑活动在熟睡时只降低 5% ~ 10%，但相对来说，大脑的某些特别部位却受到了更大的影响。这些受影响大的部位是那些管理注意集中、学习、信息组合和记忆的部位。在睡眠期这些



部位在大部分时间活动性降低 50%，而在眼睛速动阶段则完全停止活动。

梦醒状态大脑皮层深处的学习、记忆和注意等中心在积极工作，把大脑接收的信息归类为重要的或无关紧要的，并把这些信息相应地分配给记忆资源。大脑把 β 波用作清醒活动的标准的电子活动环境。

进入大脑的信息量总是超过我们大脑分门别类地处理每一条个别信息的意识能力。于是记忆资源往往是根据特定时刻的紧急程度来分配的。在任何特定的时刻，大脑都有能力获取相关的记忆，以便判断当时情况的重要性。

带有强烈文化内涵的梦会告诉我们许多知识，让我们知道如何看待自己在世界上的位置。我们每个人的生活都既包括了许多希望和抱负，也充满了恐惧与不安。受文化驱动的梦从我们的抱负和局限出发，向我们表明我们在社会上与生活中的潜在的位置。

4. 梦境产生的几种途径

千奇百怪的梦是怎样产生的？它们有规律可循吗？梦学专家运用现代科学手段经多年的研究，基本上解开了这个秘密。下面是梦境形成的几种主要途径：

(1) 压抑心理在睡眠时释放形成梦

梦境形成的第一个途径，是将被压抑于潜意识内的欲望、情感、意念、精神创伤与矛盾冲突，在梦中表现出来，由于受到超我的稽查作用，往往进行伪装或改变形式，而不是赤裸裸的原型。其中最常见的是象征化作用，即用一种中性事物来象征替代一种所忌讳的事物，可减少或避免引起梦中自我的痛苦或创伤。例如，用站在门外来象征失败，以蛇和老鼠等来象征有敌人或存在着危险，等等。