

梦的理由

■ 李晓明

中国科学院心理研究所



一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，约有五分之一的时间是在做梦。梦的奥秘无穷，探索梦的奥秘是当代生命科学前沿阵地之一。

如果把史前初民对梦的兴趣也算是一种“研究”的话，那么可以将这部漫长的研究史分为两段：在1900年弗洛伊德发表的《释梦》以前，对梦的探索主要是巫师、法老、先知、教士、牧师。所有这些人对梦的兴趣虽然反映了人对自身的普遍关注，但并未给予这种奇特的现象以多少科学的说明。他们差不多都是把梦视作一种超人的力量，认为它可以预知人的行动和命运，所以这一阶段的研究通常被看成是非科学的。1900年弗洛伊德发表了《释梦》，首次将梦视为一种生理心理现象并对之进行了系统而专门的尝试，开辟了不再将梦视为超人力量，而是通达人心深处重大线索的崭新领域，继而又得出了一切梦非但有意义而且有逻辑，是潜意识的伪装表现的结论。它唤起了科学界对梦问题的注意，从此开始了有关梦的研究的新阶段。

弗洛伊德指出，梦的材料来自三方面：一是身体状态；二是日间印象；三是儿童期的经历。梦的材料来源于身体所受



刺激，这是几乎每人都承认的事实。例如一个人如果饿了，在梦里就会梦见吃饭；如果一个人脚冷了，就可能梦见在雪地里行走；如果一个人咽喉肿痛，就可能梦见被人卡住脖子，如此等等。白天经历的事会进入晚上的梦，这也是很多人都注意到的事实。假如临睡前看了一场战争的影片，有些人在晚上就可能做战争的梦。再如弗洛伊德自己的例子：梦中“我写了一本有关某种植物的学术专论”，其来源是：“当天早上我在书商那儿看到一本有关樱草属植物的学术专论。”但是，他认为梦决不仅仅是白天生活中琐事的重现，梦中，我们借助白天的一些小事，目的在于用这些小事影射另外的更重要的心事。弗洛伊德提出，那些清醒时早已忘记了的童年往事也会在梦中重现。例如，“一个30多岁的医生，从小到现在常梦到一只黄色的狮子，后来有一天他终于发现到了‘实物’——一个已被他遗忘的瓷器做的黄狮子，他母亲告诉他，这是他儿时

最喜欢的玩具。

弗洛伊德是释梦理论的先驱，以上只是粗略的一些介绍，他的理论远非如此简单。继弗洛伊德之后许多研究者都提出了新的对梦的解释，但或多或少都受到了他的影响。这使得当今任何一本谈梦的书，都不能不谈及弗洛伊德对梦的解释。而当前最有特色的是运用睡眠实验室和脑电图对梦进行研究，得出许多有意义的结论，为梦的研究开辟了广阔的前景。

1953年，美国芝加哥大学，柯立特曼教授和他的研究生阿赛斯基正在用脑电波测量的方法研究睡眠，阿赛斯基负责观察一些婴儿睡眠时的脑电图。他在观察脑电图的同时，还看了婴儿的脸，偶然间他发现，每当脑电波出现快波时，婴儿的眼球就会快速运动，仿佛闭着眼睛在看什么东西。

这是怎么回事？柯立特曼和阿赛斯基猜想这或许和梦有关。他们把一些成人带到实验室里，在他们头上接上电极，然后让他们睡觉。当脑电图出现

快波时，他们的眼球也开始了快速运动。柯立特曼和阿赛斯基急忙唤醒他们，问他们是否做梦，他们回答说：是的。而当没有快速眼动的时候，叫醒的被试者大多数都说自己不是正在做梦。由此，人们发现，梦和脑电图的快波和快速眼动是相联系的。

梦总是在一定的身心条件下产生的，因此通过梦我们可以更好地了解自己的身体状况和内心的真实想法。利用梦的方式主要包括以下两个方面。

一类认为梦是身体的状态或病变的反映，通过梦境可以预见自己的病情。中国古代医生认为，如果梦见刀枪，可能是肺有病变；梦见溺水则是肾有病变；梦见大火烤人则是心有病变……。这种看法也同样存在于现代，现代的说法是：当身体有轻微的不适，清醒时人往往注意不到，但在梦中却会有所体现，由此我们可以利用梦境及时发现自己的病情。

最近，美国的医学专家经过一系列的研究发现，噩梦与疾病之间确实存在相关联的一些规律，以下即是典型的例子：经常梦见有人、怪物用手或木棒一类的东西敲打你的头部，这种情况通常提示患有大脑肿瘤或神经系统疾病。经常梦见有人卡你的喉咙，因呼吸不畅而惊醒，或者在睡梦中觉得咽喉被鱼骨一类的东西卡住，时而又觉得有叉子一类的东西插进喉咙，常提示咽喉部存在着

病变。经常梦见在梦境中后面有人追逐，想叫又叫不出来，想跑也跑不快，常提示心脏冠状动脉供血不足。经常梦见身体歪斜或扭曲，并同时伴有窒息感，又突然会惊醒，这是心绞痛的先兆。经常梦见从高处坠下来，但始终是落不到地上便会惊醒，常提示有心脏病。经常梦见自己与火打交道，如人在火中身受其灼，这常提示患有高血压。经常梦见自己与水打交道，如洪水泛滥，人淹其中，这常常是提示肝胆系统出了毛病。经常梦见有人从背后踢你一脚或刺你一刀而惊醒，醒后又会感到梦中被踢或被刺的腰部有疼痛感，常提示腰部和肾脏有潜伏性的病变。经常梦见自己吃腐烂食物，醒来的时候嘴里还总有一种苦涩的味道，或者梦中感到非常饥饿，或觉得腹中好像吃了大量的东西难以消化，感到胀痛难受，常提示患有胃肠病患。

有些时候，梦作为来自内心的独白，可以帮助我们选择人生的道路。

美国心理学家弗洛姆曾分析过这样一个梦：

“我坐在一辆停在高山脚下的汽车里，该处有一条通向山顶的狭窄而特别陡峭的路。我犹豫是否该开上去，因为路看起来很危险。但是一个站在汽车旁边的人叫我开过去并不必畏惧。我决定遵从他的劝告。于是我开上去，路越来越危险，但没有办法使汽车停止，因为已不能回头。当我接近顶峰时，引擎

突然停止，刹车失灵，于是汽车向后滑回去，并坠向万丈悬崖！我很恐怖地惊醒过来”。做这个梦的人是一位作家。当时，他正面临一个选择，他可以得到一个赚很多钱的职位，但是他同时必须写他所不相信的东西。梦中鼓励他开上山路的那个人，是他的一位朋友，一个画家。他选择一个赚钱很多的行业，做肖像画家，现在虽很富有却丧失了创造力。弗洛姆对这个梦的解释是：开车上山象征着像朋友一样选择钱多地位高的职业，但是，他内心中知道，这条道路是危险的。在梦的图像里毁灭的是他自己的肉体，这象征了他的智慧与精神上的自我正处于被毁灭的危险中。

梦使我们能洞察自己的内心，知道什么是自己真正的需要。在我们面临重大选择时，梦可以给我们启示。梦境是人类生活的另一个境界，它包含了无限的想像和神奇力量。释梦是改进生活的一个很好的手段，虽然它不是惟一的手段，但却是好手段之一。没有它我们能活得很好，有了它我们可以活得更好；就像没有发明汽车时人也能旅行，但是一旦有了汽车，人就可能旅行得更多更远也更轻松。

梦，能载着我们到心灵的深处旅行，并且带回来无数的珍宝。请珍惜上天赐给我们的这个礼物，不要把夜送给你的礼物随便抛掉。■

【责任编辑】林京