

## 做了个吓人的梦中梦

文/本报记者 褚睿雅 图/陈则宁

梦见自己在做梦,这样的情况相信不少人都遇到过。有个姑娘老做这样的梦,每次都被吓出一身冷汗。为什么会做这样的梦呢?我们请专家好好分析一下。本期为我们析梦的是中国医学与心理学工作者协会的专家顾俊峰。

### 梦里梦见去旅行

(说梦人:阿不,女,26岁,公司职员)

我梦见自己在做一个去旅行的梦。我要和好朋友玲玲去苏州玩,买了晚上9:50的汽车票。我们拖了个行李箱就去坐车了。

到了车站,发现整个广场上只有这么一辆车,不过去的人还挺多的。我和玲玲排队上了车,发现是个卧铺车。我犹豫了一下,想不上车,因为听说有女孩子坐卧铺车出事情的,但一想,有朋友一起,应该没什么问题,就上车了。

看了看位置,发现我们的位子坐在车尾。车上好多人,还有陌生的男女对我们笑,我们好不容易才挤到车尾。找到铺位才发现,我们的位置是全车最好的,上面铺了白被单,很干净,就是走过去需要跨过一张帘子。我觉得那个帘子很诡异,就掀开来看了,有个剪短发的中年女子趴在那里。

这个时候,我很害怕,梦里的我对自己说,这只是个梦,不要害怕。

于是,梦境又继续下去。车子本来要开了,检票员都已经下车了。我赶紧叫司机停车,说有点事情,我告诉他们帘子下趴了个女人,让他们来处理一下。

因为害怕的缘故,我拖着行李箱和玲玲下了车。

检票员上去看了之后说,那个女人

#### 【析梦】

梦中梦是清醒的梦的一种变形。所谓梦中梦就是:发现了自己刚才是在做梦,觉得现在醒了,而实际上他还在做梦。我常常梦见我醒了,和别人说我刚才做了一个梦,梦见如何如何。第二天真的醒过来才知道梦固然是梦,和别人说梦这件事也一样是梦。

“梦里,我就站在床边看着床上熟睡的自己,我很想醒过来,不要继续再做梦了,但就是醒不过来”,这其实是因为大脑控制身体动作的神经中枢处于休眠状态,而思维中枢处于兴奋状态,即使你被噩梦吓醒了,身体也不能及时反应过来,这就是所谓的梦魇。很多时候都是因睡觉姿势不正确,身体的某个部位被压住了,也有可能是被褥太重压住胸口。只要保持身体舒适,梦魇就会很少发生。同

已经死了,他们要处理一下,让我们等会再上车。

这个时候,梦里的我忽然又梦到自己去坐车了,之前的事情是我出发去苏州前一晚所做的梦,我看到了梦里一模一样的车、人、事,直觉告诉我,这车不能坐,会出问题。临上车时,我拉着玲玲的手下了车。

因为外面太吵的缘故,梦到这里就醒了,但挺慌的,梦里的梦,我都搞不清楚到底是真是假了。

**说梦人近况:**工作不是特别忙,但比较有压力。有男朋友,感情还行。与父母最近关系不是特别好。

印象中我做过好几次梦中梦。有一次应该是在高三的时候,午睡,梦见自己做梦了,梦里,我就站在床边看着床上熟睡的自己,很想醒过来,但就是醒不过来。

每次做梦中梦都会感觉很慌,不停地在梦里告诉自己不要慌,只是做梦而已,快醒过来了,但怎么都醒不过来。挣扎着醒来,也会很快睡着,继续做别的梦,内容有时候继续是梦中梦,有时候是别的。每次做完梦中梦总感觉特别累,仿佛去梦游过一样,好似梦里的事情真的发生过。

时注意你自己的身体状况!

梦魇根本的原因跟你的生活规律、环境有关,尤其是你自己的心理作用,只要保持乐观的心态,少接触一些恐怖的事,多运动,要多做事,不要胡思乱想,要有接受现实的心态,把自己的生活规律调整好,过一段时间就会没事了。

从这个梦来看:应该是你在尝试新的生活环境,本来有较好的期望,但结果并不如意。大巴,指你后来介入的一个环境,通常与工作有关,离你的理想近了,也面对更多规则限制!年轻女人,听起来也是在一个等待的环境中,感受的内容、人际与情感现实。如果你只是个乘客,意味着你还没掌握你的生活或其它某些部分。汽车也可以象征一个小环境,例如一个家庭、一个工作团体等。

### 寻梦总动员

很多人对梦都很好奇,做了很奇怪的梦就忍不住要把它告诉身边的朋友,甚至还有一些人会把梦记录下来。有梦的人,都可以加入到我们的“梦旅人”中来!

美梦、恶梦、奇怪的梦、匪夷所思的梦……来吧,告诉我们你的梦境吧!把梦境与大家分享,把心情与大家分享!

请把梦境连同年龄、性别、婚姻状况、工作状况、与父母的关系、简单的成长经历一起发给我们。

邮箱:csjr2005@gmail.com

QQ:774768326,请注明“析梦”。



### 老梦到自己裸奔

(说梦人:小新,男,27岁,公司职员)

梦到自己一个人走在大学的校园里,走着走着,忽然觉得不太对劲,低下头一看,发现自己没穿裤子,想拿衣服或者书之类的东西挡一下,发现挡不住。只觉得别人的目光都要往我身上来了,想逃逃不掉,想遮遮不了,接着,就被惊醒了。

**说梦人近况:**最近工作很忙,经常需要加班,挺有压力,不过做得还可以,基本上都能得到客户的认可,但也会怕自己做得不好而毁了整个项目。

#### 【析梦】

这个案例呢,是焦虑的一种情况,被别人关注,而且感觉很焦虑,那其实都是代表了他害怕自己内心的某一个东西被人发现,觉得他自己的某些东西可能会被暴露。

裸奔也代表了没有束缚的奔跑,象征发泄心中累积的压力,所以你的裸奔,也有渴望释放、渴望摆脱现实烦恼的意思。你可能会认为自己处于风险之中,尽管你有工作、有收入、有女朋友,但你总是认

有女朋友,感情还算和睦。远离父母,但感情很好,经常通电话。

这个没穿裤子的梦我经常做。有时候是梦见在学校里,有时候是梦见在教室里,有时候是梦见在马路上……基本上都是在公共场合,我就走着走着忽然发现自己没穿裤子,有时候是衣服够长,可以勉强遮住,有时候有书包、书之类的可以挡挡,也有时候遮不住。

我为什么会做这样的梦呢?

为这个世上这些东西都不踏实的,你一直在盘算自己的事业,不仅在想,也在做,可能就是这些让你不安宁吧!

注意在工作中认识到压力所在,休息下来分析自己的优劣势,机会在哪里?有必要的请求心理咨询。

## 快乐舞蹈需要健康的骨骼

芭蕾是青春艺术,芭蕾演员的艺术生命仅15年左右,而早已步入不惑之年的辛丽丽,依然能在芭蕾的舞台上绽放,她毫不掩饰地说这主要归功于她健康的骨骼。

辛丽丽说,她自己本身就十分注重保养骨骼,注重饮食,多吃含钙量丰富的食物,坚持服用补钙剂,如钙尔奇,“东方人的日常饮食结构

中,钙的含量远远不能满足身体的需求,所以要足量地补充钙质,特别是女性。”她提到,“健康的骨骼让我在舞台上身姿挺拔,四肢动作灵活。”为了更好地站在舞台上,可以更好地延长自己的舞台生命,可以更好地为观众奉献美丽的芭蕾舞,她希望更多的年轻演员都可以注意自己的骨骼健康。