

失重的梦，你会做吗？

文 / 本报记者 褚睿雅 图 / 小鸟

在梦里，也许你正跑着，忽然间，一脚踩进了陷阱里；
在梦里，也许你正跳着，可不知怎么的，一跳就跳进了臭水沟里；
在梦里，也许你正飞着，飞着飞着，你发现翅膀不见了，然后从空中坠落；
……

会有失重的感觉，会被这样的失重惊醒。这样的梦，好多人都做过哦。
为什么会做这样的梦呢？不是躺着吗？失重的感觉为什么还这么明显呢？
本期为我们析梦的是杭州灵栖心理咨询中心的陈慧桃。

》》 跑着跑着，就掉进了无底深渊

说梦人：小飞，女，25岁，公司职员

不知道为什么奔跑，确切地说，应该是逃。对梦境有印象的时候就在逃了，后面有穿黑衣服的人在追，到底几个人在追也不知道，一个，也可能是一群。梦里，我没敢往回看，只是拼命往前跑。

跑着跑着，忽然觉得脚下一沉，就掉进了一个无底深渊，身子瞬间有失重的感觉，接着就醒了。在感觉到下沉的那一刹那，我的脚真的蹬了一下。我和朋友一起睡，当时朋友还没睡着，看到我脚动了一下，然后很恐慌地醒来。

说梦人近况：我在一个公司里做客服，上班的时候会比较忙，下班后就没事了，上下班的时候也比较固定。我和同事的关系也不错，算是一份让我做得还开心的工作。

要说有什么不满意的地方，那就是必须低声下气，即使客户一副凶神恶煞的样子，我也必须陪着笑

脸。客户是老大，我们的使命是努力解决客户的问题。大多数的客户都还好，但偶尔也有难缠的，会朝我们破口大骂。

我是从外地来杭州工作的，爸爸妈妈不在身边，和朋友租了一套房子住。

这种会让我失重的梦，我经常做，或坠入无底深渊、或掉下悬崖、或者摔倒……

没有规律，心情好的时候会做，心情不好的时候也会做。有时候刚刚睡着没几分钟就会做，就是梦见自己忽然间摔倒，真有那种失重的感觉，然后就醒来。有时候是快醒来的时候做，跌醒后，就彻底地清醒了，这时候，天也已经大亮了，可以起来上班了。半夜里倒是很少做这样的梦。

和同事聊起这种“失重”的梦，很多同事都说也做过，而且还不止一次。也都是我这样的情况，脚蹬一下，失重了，然后惊醒。

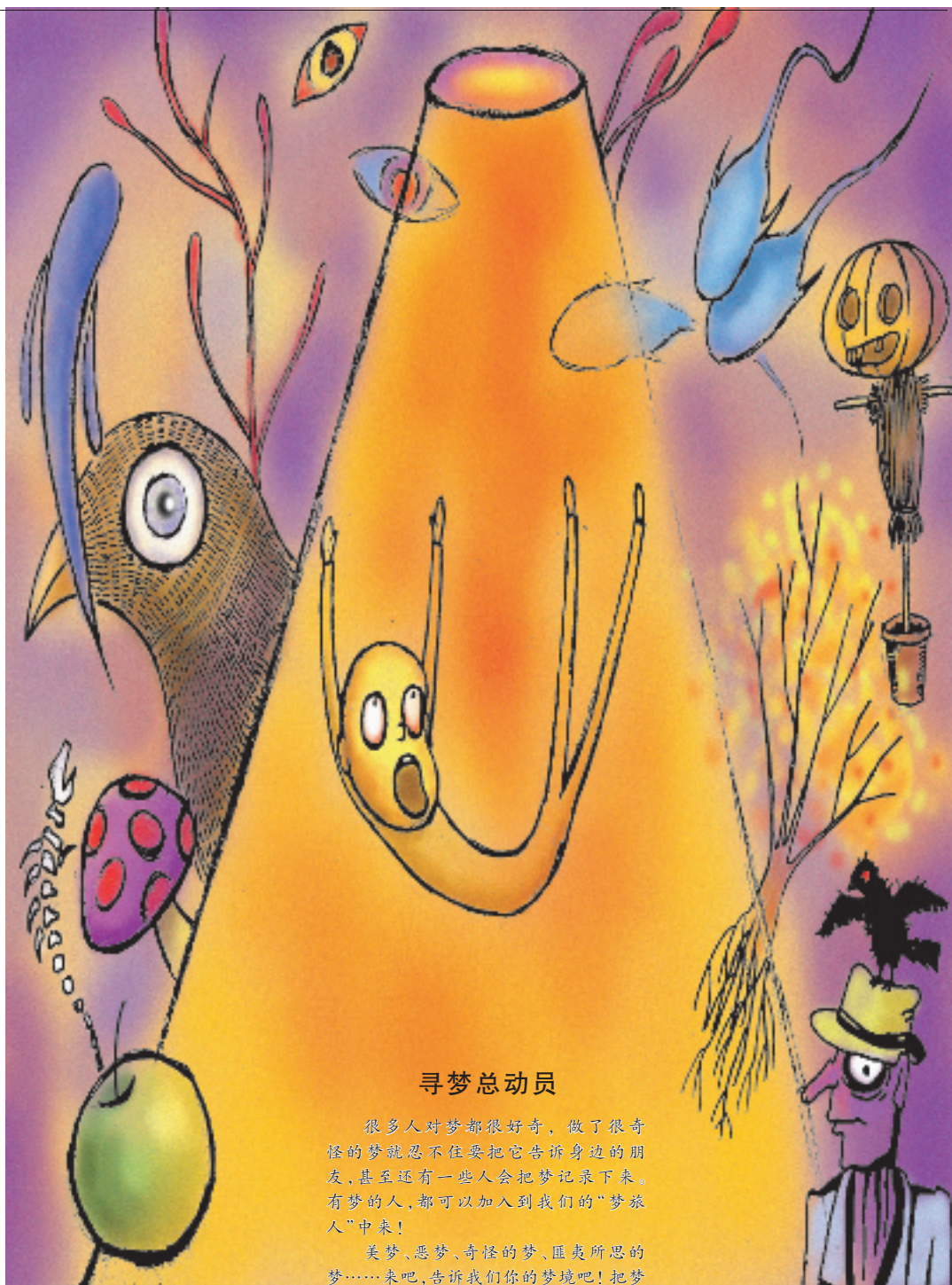
【析梦】

“奔跑”和“踩空”的梦是比较常见的，有时候会在同一个梦中出现，有时候是单独出现。这种主题通常和梦者感受到的压力有关，比如，带有竞争性质的学习、工作、人际关系等等。从小飞的情况来看，这种梦她常做，就表明这种状态是她目前的一个主要感受，这和她的工作压力密切相关。她非常努力地去做，依然还是有时会被客户破口大骂，这种感觉就像是：拼命地跑，还是会跌落。这种工作上的压力带来的焦虑在白天因为繁忙的工作被小飞压抑了，到了夜晚的梦中就浮现出来了。

常做这种梦，可以说是一个信号，提醒梦者需要调节一下自己的心理状态了。

不过，对压力的感受是因人而异的，同样的压力对于感受性不同的人来说，是会有不同反应的。相对来说，对自己要求比较严格，对情绪的体验比较敏感的人更容易受到外界压力的影响，相对比较容易焦虑。

“失重”的梦在刚入睡时比较多，往往还伴有身体的动作，猛地一醒，然后再继续睡。如果是在早上醒来之前，则可能是一种时间上的提醒。



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，甚至还有一些人会吧梦记录下来。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”。

》》 每次回家，都会梦到爷爷

说梦人：小志，男，26岁，设计

前几天，买了票准备请年假回家看看爸爸妈妈。买好票的那个晚上，就梦到了爷爷。还是一样的老房子，爷爷还是带着那样慈祥的微笑，坐在门口等我，见到我的时候，接过我的包，让我赶紧进去吃东西。醒来的时候，我都有些迷惑了，那梦太过于真实，以至于我都觉得自己已经回家了。

说梦人近况：我是做设计的，工作比较忙，经常要加班，不过做得还好，和朋友一起合租了一套房子。最近准备回家待几天，陪陪爸爸妈妈。

爷爷很疼爱我，从我有记忆开始，似乎就是跟着爷爷的，因为那时候爸爸妈妈工作太忙

了，所以由爷爷奶奶带我。我和爷爷的感情很好，几乎什么事情都和爷爷说，包括第一次交女朋友。后来到外地上大学，每次回家，在门口等我的，总是爷爷。

去年春天，爷爷去世了。我虽然哭了，但并不是特别伤心，总觉得爷爷只是睡着了而已。但在那之后，看到亲人去世的场景，包括电视、电影，我就会觉得特别难过，眼睛酸酸的。

自从爷爷去世之后，我每次回家之前都会梦见爷爷，梦见爷爷在门口等我。今年清明的时候，我回去上坟，甚至梦见爷爷坐在坟头上等我。

我想，我应该是太过于想念了吧。

【析梦】

在这个梦中，梦者对家的感受和爷爷是连在一起的。也就是说，在梦者的情感世界里，在他幼年时期爷爷给予他的关爱，那种亲密的情感连接是和这个家——老房子，严丝合缝地连在了一起。所以，梦者只要回到这个老房子，就会带出对爷爷的记忆和感受，家和爷爷这种水乳交融的状态已经深深地印刻在他心里了。某

种意义上说，家是爷爷的象征，更进一步地说，家因有爷爷的爱护而成了温情的象征，而这种被关爱呵护的温暖的感觉是梦者所需要的。所以，回家就像是回到了爷爷的关爱里面一样，梦呈现了梦者的需要。

这是一个思念逝去亲人的梦。