



说到梦,几乎每个人都有东西好说——“我做了个很奇怪的梦……”“我做了个很恐怖的梦……”“我做了个很搞笑的梦……”“我做了个很很灵的梦……”

从古至今,梦,因为它的神秘性一直让人着迷。

无论是土的《周公解梦》,还是洋的《梦的解析》,都说明了一点:人们一直都试图通过各种各样的方法进入、了解这个神秘的世界。

近日,一些美国的研究者通过对美国加利福尼亚大学“梦境银行”里的2.2万个梦的分析,在掌握大量真实材料的基础上,从一个新的角度去探究梦的本质与内容,指出了很多美国人做梦的特点。那么我们中国人呢?我们的梦有什么特点呢?

记者采访了国内著名的解梦专家张同延教授。他毕业于北京大学哲学系心理学专业,接受过德中心理治疗学院(德国汉堡)8年的高级心理治疗师精神分析师培训,接受德国汉堡大学心身医学研究所A.H博士的系统培训,是我国著名的精神分析流派心理学专家,致力于梦的研究30多年。

# 美国人梦里常开车购物 中国人老做考试和逃跑的梦

文 / 本报记者 褚睿雅

**很多不念书了的大人,也常梦到考试**

加利福尼亚大学“梦境银行”中的2.2万个梦包罗万象,“存梦”的人分布很广,从声名显赫的科学家到贫困潦倒的救济金领取者,从中年妇女到十几岁的青涩少年,都贡献出了他们的梦。“银行”中还有86个梦来自美国马萨诸塞州技术学院的生理学研究生,他们“存梦”的时间是1897年。此外,还有900个梦来自1913年到1965年间的心理学记录。

通过对“梦境银行”的分析,研究人员发现,美国人梦境中出现的场景、人物和内容80%都和日常生活相关,比如父母、朋友都经常梦中出现,开车、购物以及运动也是梦境的几大主题。

但是张同延教授通过这30多年来对梦的分析,发现在中国人的梦里,最会出现的是考试和逃跑。

特别是考试的梦,不仅学生做,很多不念书了的大人也做。学生做考试的梦,大多数都是因为对考试的焦虑;大人做考试的梦,可能就是对生活中的考验或挫折的焦虑了。比如领导交待了某项任务,他觉得自己完不成了任务,于是就做起考试梦了。

做逃跑的梦,还是和大家的人际关系有关。

**以前的小孩子常梦到鬼,现在不太会了**

张同延教授发现了很多很有趣的现象。以前的小孩子经常会梦到鬼,现在的小孩子几乎不太梦到鬼。这是为什么呢?因为以前的爸爸妈妈会这么吓唬小孩子:“你不听话,鬼就会来抓你。”小孩子因为白天顽皮了,晚上就做了被鬼抓的梦,那是他们心里对自己的谴责,对自己的约束。大人也会梦鬼,有些人就是因为做了坏事,潜意识在谴责自己了。

现在的小孩子,父母基本上都不会去吓唬了,而是好好和他们讲道理。因为没有了约束,现在的小孩子很多都是无法无天,天不怕地不怕的。

以前的小孩子经常会梦到自己在天上飞,但现在这样的梦少了,因为以前小孩子坐飞机的机会少之又少,看到天上飞过一个咪咪小的飞机就能高兴半天了,他们很渴望飞,所以,就在梦中去满足自己的愿望了。现在的很多小孩子,对飞机已经是见

怪不怪了,经常坐,愿望老早就满足了,根本不需要做这样的梦。

**中国女孩会梦到被一群蛇围着**

弗洛伊德《梦的解析》里提到,女孩子如果梦到蛇,可能与性有关。张同延教授在研究中发现,中国的女孩子,会做被一群蛇围着的梦。

有些女孩子是因为青春期焦虑,还有些女孩子,是因为现实中面临择偶的困境,有很多人追她,她不知道该选哪一个,于是,反映到梦里就是很多蛇围着她。

为什么蛇会被当作性的一种象征呢?为什么蛇较其它动物在梦里会出现得更多呢?

张同延教授从社会学和生物学进行了解释。西方神话故事里,亚当和夏娃就是因为蛇的引诱偷吃了禁果,而中国的神话里,造人的女娲就是人首蛇身的。

再从进化进程上看,蛇既像是卵生的,又像是胎生的,是从卵生到胎生过渡的一种动物。人类的潜意识里,或许记住了某些进化过程中残留的痕迹,于是,蛇就入梦了。

对美国“梦境银行”的分析中,研究还得出一个很有意思的结论,那就是,与性相关的内容现在很少被提及,只有2%的男性和0.4%的女性梦中出现了与性有关的情节。

弗洛伊德的梦的解析,最终都归结到性的解释上去,现在这样的研究结果是不是对弗洛伊德理论的颠覆呢?

张同延教授说,把性和弗洛伊德的析梦理论等同起来,那是对弗洛伊德的一种误读。弗洛伊德的析梦理论,实际上是一种满足论。为什么他把很多梦都分析为跟性有关呢?那和他所处的时代有关系,他那个时代相对比较压抑。于是,很多人会做和性有关的梦。而“梦境银行”的研究结果显示与性有关的内容很少,很大一个原因是,现在的人性方面已经没那么压抑了,他都得到释放了,就不需要通过梦来满足了。

事实上,弗洛伊德把梦分析到性,是从心理学的角度进行分析的,因为现实里太压抑,所以在梦中释放。规矩的人做不规矩的梦,是因为他们平日里得不到满足,而那些不规矩的人,平日里得到满足了,就不做这样的梦了。

**感性的人会做彩色的梦**

一般来说,理智型的人 would 做连贯性的梦,情感型的人 would 做杂乱的梦。理智型的人 would 做黑白的梦,彩色梦一般都是情感型的。

如果做的梦一片黑暗,那肯定是这个人很压抑,还有的呢,就是退行,退到儿童时期对黑暗的恐怖。因为小孩怕黑,梦当中也有黑的场面,那么他早期可能受到过这方面的创伤,但是他忘了。因此他成年的时候,可能就会做这个梦。

思维型的人、思辨型的人 would 自己能控制的梦,情感型的人、感情丰富的人,往往会成为梦里面的一个角色。

**身体不舒服了,先告诉大脑,大脑不会说话,就让你做梦**

有的梦是因为本身体内各种的变化,各种症状,或者各种不适的东西转化而来的。

比如,梦到自己在找厕所,可是找来找去都找不到,然后惊醒了,发现自己真的很想去厕所;比如有的时候,我们蒙着头睡觉,晚上梦见自己飘起来了,醒来以后,发现自己是蒙着头睡觉,空气稀薄了。

经常梦到自己在飞的人可能得注意是不是肺部、呼吸系统有毛病;经常做吃的梦的,要考虑自己的消化系统是不是不好。因为身体的各种不舒服都会传递到大脑里。大脑不会说话,那要怎么办呢?就用图像告诉你,所以就做梦了。梦有时候也是一种身体语言。

梦一般来说是客观事物的反映,很多人的梦境都是最近一段时间发生的事情。比如最近发生了几起跳楼事件,那可能会有很多人梦到自己跳楼了。再比如,最近学生当中,梦到着火的相当多,梦到自己被困在一堆火里怎么也逃不出去,就是因为上海师大那四个女生的死,引起了全社会的关注,学校里不停地查“热得快”,不停地进行安全教育。梦也在提醒,一定要注意安全。

## 唐山大地震当晚 一个噩梦救了他一家 他从此成了全国闻名的解梦专家

张同延教授会研究梦30多年,得说一说不枉很有传奇色彩的往事,这段往事和梦有关。

**很玄的起步:**

**32年前一个救命梦**

32年前,张同延教授还是个年轻医生,在河北省宝坻县人民医院工作。七月的北方夏夜,异常闷热,张同延在宿舍里一边看书,一边不停地摇着手中的扇子。看着看着,他睡着了,忘了熄灯。

睡梦中的他,进入了一个奇怪的梦境:他发现自己困在地下深深的矿井里,四周黑洞洞的,没有一丝光亮,也没有一个人,他感到无名的恐惧!

虽然在梦中,他还是对几年前的一场经历心有余悸:

那是“文化大革命”的后期,身为大学生的他与几位同学被送到山西省一煤矿挖煤,作为被改造的对象,井下劳动非常艰苦。有位善良的老矿工班长同情这个北京城里来的读书人,觉得靠他根本多挖不了几块煤,就给他分配一件轻松的活——监视矿井作业面支架间的落煤,如果发现下落的煤粉增加,就立刻报警,让大家撤出去。

年轻的张同延天天上班就一丝不苟地盯着那些纷纷扬扬下落的细煤粉。有一天,他发现支架间下落的煤粉突然增加,赶紧报告老班长。老班长脸色骤变,马上叫全班人员撤出矿井。

张同延还想去通知其他作业组的同学,经验丰富的老矿工不允许,说:“来不及了,快走人!”

于是,他跟着同班组矿工迅速升上地面。他还想通知自己的同学,但是那年头通讯设备落后,已经没有办法了。没过几分钟,井下瓦斯爆炸,几位同班同学与他们的作业组全部遇难!

现在,梦中的他,感觉自己又处在那种危险中。他四处摸索,寻找出路,经过一番努力,总算摸到了一个洞口,于是他就钻进了这个狭窄的通道,艰难地朝外爬。可是这个山洞非常长,而且不知道洞口通往哪里,他只好不停地爬呀爬。又不知过了多久,突然,他眼前一亮,啊,终于见到光亮,他爬出来了,他得救了!他不禁为自己欢呼!在绝望中获得重生,强烈的情绪体验使他一下子从梦中醒来。

睁开了双眼,咦,奇怪,怎么电灯在剧烈地摇晃?——心里立即警铃大作,不妙,地震了!他连忙拉起身边熟睡的妻子,顾不上多说,用自己的身体护着怀有身孕的妻子往外跑。在大地剧烈的摇晃中他们站不稳,他只好像跳双人舞一样倒退到门边,狠狠地一脚踢开了大门,飞速向楼下冲去(他们的房间在3楼)。

经过宿舍走廊时,他顺手拉下了几件白天晒在绳子上的衣服,一口气跑到了河边的围墙旁边,穿上了刚才拿的衣服,他们发现通往医院的围墙已经倒了一段。他们不敢停留,摸着沿河的墙基,小心地行进,终于到了相对安全的县医院大院。

接着医院里陆续送来了地震中受伤的人员,他们投入了紧张的抢救工作中。直到第二天上午才知道,他们住的宿舍楼已经坍塌。

这一天,是1976年7月28日,唐山大地震。他们这座县城离唐山市仅80公里!如果那天晚上他没有做这个梦并且惊醒,那么他们一家就将统计入当年大地震遇难的几十万人数字之中了。

因为地震前夕做的这个梦,张同延从此对梦与心灵现象产生了浓厚的兴趣,开始走上了解梦这条路。



**解梦专家的生活:**

**30年来,床前总有个记梦的本子**

走上研究梦的道路后,张同延首先分析的是自己的梦。每天睡觉前,他都会在床头放一本笔记本和一支笔,醒来,就把自己的梦境记录下来。有时候半夜醒来,也会抓本子猛记一通,然后继续睡。早上醒来看自己半夜里记录的那些内容,字迹潦草得连自己都快认不出来了。

30多年过去了,他也记录了30多年的梦。记录了多少个梦境,他自己也不记得了。现在,很多心理咨询师跟着他学解梦,他们对他的首要要求就是先记录你自己的梦,分析自己的梦,把自己的梦分析透彻了,才能更好地去分析别人的梦。所以,很多咨询师也都开始记梦。

不过现在记梦的手段先进多了,用上了录音笔,醒来对着录音笔说一通就OK啦,比用文字记录更简单。

**解梦专家的观点:**

**人多少有点预测能力,只是很多人不敏感**

事实上,现实中,我们也经常会遇到有些人说自己会做一些很很灵的梦。比如,有的人会突然说,我现在看到的场景我以前梦见过;还有的人说,我晚上要梦见什么人的话,第二天肯定会遇见这个人。

这也是很多人对梦感到好奇的原因之一。那么,梦真的有点预测力吗?有些人的梦,是否就真的特别灵,比如张同延的救命梦?

张同延说,的确有不少梦会在现实中得到印证,但也只是偶然情况。会做这样的梦,还是和他们的日常生活有关系的。比如,他经历过一次煤矿塌陷事件,地震前夕的某些感觉很像他在煤矿的经历,潜意识就翻出了他的那段记忆,并在梦里给了他警示。

张同延把这种预测性的梦归结为潜能,当然这个潜能并不像我们电影、电视里说的超能力那么玄乎。人的状态会受到环境的影响,所以有天人合一这一说。动物对环境的变化都相当敏感,有什么天灾人祸发生,总会有异常的表现,人其实也会有,只是很多人忽略了这种感觉。

张同延说,实际上,预测能力每个人或多或少都会有,只是很多人不敏感,没有发现罢了。如果大家能把这个潜力好好发掘,对自己是很有帮助的。

事实上,不仅研究心理的人可以学习析梦,普通人学习点析梦的技巧也是很有用的。因为梦本身是潜意识,潜意识是我们人格深层的东西。如果我们要了解人格深层当中的你没有发现过的问题的话,就要通过梦的分析。了解自己的梦,能帮助我们更好的了解自己。

## 梦是有脾气的 你不听话,它就越来越晦涩

事实上,生活中记录梦境的人是很多的,而且,如同张同延教授所说的那样,梦真的能给人很多启迪。

丹柯,一个心理咨询师,擅长婚前辅导、恋爱心理分析、婚外情问题探讨等,在多家报刊、杂志发表专业文章和情感点评。

他有个很爱好,记梦。

从2005年开始到现在,他已经记了300多个梦了。有自己的,也有别人的。从今年四月开始,丹柯还在新浪读书频道里写连载小说,题目叫《谍梦惊魂》,把他记录的很多梦境写进去了。

丹柯说,他一开始研究梦,也没有想过要弄个“梦境银行”或者用梦来写小说,当时纯粹是想通过了解自己的梦,从而更好地了解自己。后来在论坛上、QQ、现实中解得多了,发现梦其实还是有很多内容可以挖的。

三年多下来,他几乎分析了自己的每一个梦境,自己分析不出来的,就找别的朋友帮忙分析。现在很多朋友只要做了稀奇古怪的梦就会找他分析,他也是,只要听到有意思的、稀奇古怪的梦,就会记下来。

**梦是写给自己的一封信**

对于梦,丹柯觉得他最大的收获就是根据梦境来调整自己的心情、心理。在他看来,梦,是一封自己写给自己的信。如果读懂了,对生活很有帮助。

两年前,丹柯曾经做过一个掉牙齿的梦:

梦里发现自己的上门牙掉了,牙齿

托在手心里,可感觉上牙并没掉光,掉的似乎是假牙,可是满手都是黑黑的液体,直觉好像是血,而且嘴里也有,还在不断地涌出。这时我注意到自己住的房子,并不是现在住的,而像是老家,可又不像,黑乎乎的。在床的右边是一扇门,我想打开却打不开,求救却没人应答。

我突然想到这可能是在做梦吧,于是告诉自己是在做梦,就又回到了床上。这时候感觉的确是在做梦,于是又醒来,去扭亮电灯,灯不亮,打了好几次,终于亮了,昏暗的灯光下,发现手里还是黑糊糊的液体,和刚才一模一样。

我再次告诫自己,这是梦,不是现实,强迫自己再度躺下。再次醒来,是老家的模样,电视柜的位置有些偏移,电视里似乎在放什么片子(醒来时已经不是很记得),自己在写字台上写诗,我的阿姨走过来,说:写得挺好。可我却不知道这诗烂得要命,写的是古诗,却比打油诗还烂,全是大白话。我也在纳闷,就算写得再不好,也不会写这样的东西出来呀。

就这样,梦醒了。

丹柯说自己那段时间刚好在写东西,两度“醒”来,两度继续做梦,他觉得这个梦可能与他的写作有关。

“假的东西,我希望将它们剔除,可是,如果除去,就会失去许多的‘黑血’,这些‘黑血’可以理解为,对假的东西的养分——联想(幻想、想象等不现实的)。”它们将会流失。可是,没有适当的幻想或想象,我们就没有创新,就像假牙,当我们原有的无法再起作用,那么,用假的来代替,也能起到相应的作用。



但是,过度的幻想或想象,不具有现实的意义,它们没有生命力,终究会被淘汰。”

“梦里我还没有打开那扇门,说明我感觉无助,然后我开灯查看,这应该是一个自我检查的过程。阿姨说我诗写得好,说明我写的东西是能够让人接受,但我自己却无法接受。”

通过对这个梦境的分析,丹柯豁然开朗:创作,本身就需要丰富的想象,但也需要现实的素材。在现实的基础上进行想象,创作出一些有持久生命力的作品,更能够体现创作者水平。

调整后,他就没有再做过这样的梦了。

**太过关注梦的本身,反而会让梦越来越晦涩**

通过记梦,丹柯发现,做梦越多,越表明在现实中对自已关注不够。那些梦的出现,就是提醒梦者应在生活中加以注意。一个人如果生活得很充实,平时又很注意管理自己的情绪,梦一般不会太多,而且做的也多半是好梦。不过,丹柯发现,现在有个很有意思的现象,有些找他析梦的人过分关注梦,而忽略了现实本身。一般是两种情况:一种只是想知道梦表达的是什么内容,知道了就好了,至于那些提示,忽略不计;另一种,则是他很清楚自己存在什么问题,可他不是从现实中找答案,而是从梦里找答案,过于关注梦里的细节,非要把一个个细节都搞清楚。于是呢,他的梦会不厌其烦地“换花样”接着“提示”,直到有新的问题产生,或是对原有问题梦者能有一个很好的心态去面对了,梦才会取消这个提示。

如果做梦的人不愿意去重视自身的问题,那怎么办呢?这梦,也是有脾气的,你越是想摸透它,它越是不让你摸透,于是就 and 做梦的人较上了劲儿了,梦的语言越来越晦涩难懂,而梦者呢,在现实中也没有太多的收获。

其实析梦就如阅读信,只要把信的内容看懂了,就没必要去指责信的语法问题,或是一定要搞清楚这个字是什么意思,那句话是什么意思。

(相关报道见B10版)