

“白日梦”历来被认为是一个贬义词,常常和好吃懒做挂钩。因此,一旦被贴上爱做白日梦的标签,一个人的品行往往遭到非议。然而,最近越来越多的人开始为白日梦正名,认为白日梦不仅让人有一时之快,而且还有利于人更好地规划未来的生活。是为了抢人眼球出此论调,还是确有科学依据?发现周刊记者带你走访专家,从科学的视角探秘白日梦。

白日梦 是一剂好药

- 白日梦是一个什么梦
- 爱做白日梦的人更容易抗拒诱惑,这话有道理吗?
- 白日梦适当做有好处,分寸该怎么掌握?



我中了巨奖,钱该怎么花——原来是个雷人的“白日梦”

老李最近就在做着个很雷人的“白日梦”。他的这个“白日梦”起源于最近闹得沸沸扬扬的河南彩民一人独揽3.6亿元大奖的新闻。

老李是个老彩民,10多年来,他成了体彩、福彩的忠实客户,基本上是每期都买。可惜的是,他中过的最高奖项,只有一次,仅为300元。今年10月8日,神秘的河南彩民一人独揽了3.6亿元大奖,掏空了奖池,成为新一届的“中国彩王”。刚看到这个新闻时,老李异常羡慕:天上掉下来一个超大的馅饼,正好砸到人家的头上了。

起初那几天,老李的脑子里总是盘旋着亿元巨奖的事情。3.6亿元该是一个什么概念?老李还专门算了一下:用100元大钞扎起来的10万块人民币,重量约有1公斤,如果不算扣税,这名幸运儿领到的约3.6亿元现金,光是百元大钞就重约3600公斤,也就是3.6吨,可以装满一辆小客货车;如果把这笔钱存在银行,一年仅利息就约有千万元。

这么多的钱该怎么花啊?老李越想越激动,路上骑车时在想,坐在办公室里在想,吃饭时也在想。到了最近,他常常觉得自己也中了巨奖,要考虑怎么花钱了。他常常用笔在纸上计算着奖金的分配:100万买套房子、50万买辆车,留个两三百万开个公司,再给孩子一些钱……亲戚朋友要不要分一些呢?该给多少呢?他有时还因为这些事发愁苦恼着。

有时他正沉浸在幻想之中,突然被一个电话拉回了现实。他意识到这是“白日梦”,顿觉懊丧。但空下来时,他还是不由自主地做这些“白日梦”,沉浸在中了巨奖之后的幸福之中……

人人都有“白日梦”吗

南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国说,对于彩民来说,做“白日梦”是正常的反应。比如,河南彩民一人独揽3.6亿元大奖的消息,就激发了不少彩民的“白日梦”。记者近日在南京街头的彩票销售点采访时的确发现,受其影响,最近几天彩票销售点的销售量有所增多,而且不少彩民一次购买的彩票量也比较大。一家彩票销售点的工作人员证实,自从河南彩民中巨奖的消息出来后,到他这里来买彩票的新

面孔不断增多,销售额也比上个月增多了四五成。不仅是彩民,我们每个人都会做各式各样的“白日梦”。南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国说,其实,就像睡觉时做梦一样,每个人都会做“白日梦”,幻想加薪、升迁、股票升值等,都可算是“白日梦”。“白日梦”,为什么会这样如影随形?在心理学家看来,“白日梦”

就是人在清醒状态下出现的、带有幻想情节的心理活动。如在工作间歇,幻想自己中了大奖,或正在向往已久的某地旅游。陈建国说,词典中对“白日梦”的解释是:白日做梦,比喻不切实际的、不可能实现的幻想。心理学认为,“白日梦”是指在非睡眠状态下产生的一种高度自我的超越现实的冲破时空界限的幻想活动。在心理学上,“白日梦”就是幻想,也雅称“遐思”,是心理防御机制的一个表现,做“白日梦”的人,可以通过幻想来满足自己受到挫折后没有得到满足的心理。“灰姑娘的故事、自我陶醉等等,都是对这个心理防御机制的生动写照。”

“白日梦”是个很普遍的现象,当人沉迷于幻想或空想时,就会暂时远离现实世界,形成了一种如做梦般的陶醉状态。“白日梦”是幻想的产物,“白日梦”者心有所思,而目无所视,尽管做“白日梦”者仿佛看到了参加某项活动的每个细节,然而这些都是想出来的。

“白日梦”和梦是不是一回事

梦是所有人生活中必不可少的调味品,梦境中的一切也许令你如痴如醉,也许令人惊心动魄,“白日梦”是不是也属于五彩缤纷的梦的世界中的成员呢?

陈建国说,梦境中的情节通常较为零散、杂乱,跳跃性很大,逻辑性不强,甚至荒诞可笑,一个梦虽然可以重复出现,但持续时间并不可能非常长。而“白日梦”虽然内容各异,命运不同,但总的来说,逻辑性要强得多。有些“白日梦”经过短暂的时间后便被另一种新的幻想所代替,有些“白日梦”就像长篇故事一样,与时俱进反复,仿佛贴上了“日期标签”,随时间而改变,随人生情境而改变,而这些却是梦所鞭长莫及的。

“白日梦”之所以称为梦,也许是因为其和实际情境的关系犹如梦一般,也许是因为其内容也有与梦相似的心理特征。然而名同实不同,“白日梦”称为梦,确有其牵强之处。做梦乃睡眠周期的最后一个阶段,几乎处于一种无意识状态,而“白日梦”并非睡眠的一部分,而经常出现在睡前的迷糊状态,此时健康的“白日梦”者尚有意识存在,意志仍在支配着幻想的进程;梦境的主人公可以是自己、亲朋、陌生人,甚至是一些乱七八糟的怪物,而“白日梦”的主角却往往是梦者本身,或直接出现,或暗中以他人作为自己的写照,这些都是梦与“白日梦”的区别。

在弗洛伊德看来,做梦的又一大特性是梦乃愿望的实现,就此点而言,“白日梦”简直有过之而无不及,因为“白日梦”的内容直接受到明显的动机的支配。“白日梦”里的情境或事件,都是用来满足做“白日梦”者的某种野心或欲望,包括性欲、情欲、权力欲、自私野心等。年轻的男性,大多数做野心的幻想或宣泄占有的欲望,而年轻女性则集中于恋爱的成功、各种英雄事迹或功业成就等,并以此幻想博得异性的青睐及同性的赞美和爱慕。可以说,“白日梦”满足愿望的趋势比做梦还要强烈。

“白日梦”对健康有没有好处

对于“白日梦”,很多人不好意思说出口,对自己做过哪些“白日梦”也羞于启齿。常做“白日梦”真的是见不得人的事吗?“其实不然,从心理学观点来说,做白日梦对人是有益处的,有益于心理健康。”南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国说。

从心理学观点来说,做“白日梦”是一种相当有效的松弛心理神经的方法。现实生活中,我们的言谈举止大多中规中矩,心理学称此现象为“人格面具”。而做“白日梦”时的幻想,往往超越现实,摆脱“人格面具”,伴有一定的欣快

感,让人的情绪变得更宽广。当人沉浸其中时,现实世界变得很遥远,不由自主地进入了一种梦幻般的陶醉状态,放松心情。

“白日梦”的情节大多数是导向愉快的结局。“白日梦”里没有挫折和烦恼,即使有也会很快地迎刃而解。在“白日梦”里,各种欲望都能得到满足,而且从中得到的快乐取之不尽,用之不竭。难怪人们常用“白日梦”来讽刺那些尽想好事的人。

陈建国说,导向正确的“白日梦”有益于身心健康,因此心理医生有时会用这一方法诱导心理病患者走出眼前困境。“在做白日梦的过程中,对于一些幻想的事情,也会产生一种吃不到葡萄就说葡萄酸的酸葡萄精神,这在心理治疗上,也有着积极的意义,可以让人不至于陷入心理痛苦之中而走不出来。”

天才的灵感常常来自“白日梦”

而且,做“白日梦”能够激发潜能,因为幻想的题材多为个人关心的事情,由于不受传统思维形式限制,往往会迸发出意料不到的解决方案。当你百思不得其解时,“白日梦”或许能为你提供意想不到而觉得欣喜的答案。在经典艺术创作过程中,我们也常常见到幻想的影子,文豪巴尔扎克就常与他小说中的人物对话;作曲家勃拉姆斯也不止一次地说,只有当他冥想时,乐思才会不间断地从脑海中跳出。

“白日梦”的幻想,还能使人从更广泛的角度审视自己。在清醒意识层面,我们思考问题的方式是抽象的、概括的,观察事物也有选择性。而在幻想中,我们对内心的体察要细致全面得多。另外,平时由于受自尊、面子的影响,人常常会欺骗自己,但在幻想中却会直面现实。因此幻想可以提供一个全方位看待自己心理、人格的机会。可以根据幻想的提示,找到更适合自己的行为方法。

国外的研究发现,做“白日梦”的好处超出人们先前的估计。研究发现,做“白日梦”时大脑多个区域非常活跃,甚至比专注于常规任务时还活跃,而且,这种大脑活动与解决复杂问题息息相关。先前的研究认为,大脑在思考高层次复杂问题时,“执行系统”活跃,而心不在焉的时候,“执行系统”休息。这次研究人员用机能性核磁共振扫描参加试验者的大脑,得出惊人发现:心不在焉做“白日梦”的时候,“执行系统”也是活跃的。有专家据此这样认为:做“白日梦”时,大脑能有效地思考更为重要的人生问题。

研究者们还发现,做“白日梦”的人较易抗拒欲望的诱惑。因为在“白日梦”中,他们充满了幻想,梦想之后又回到现实,这种幻想与现实的反差,使他们懂得现实生活中有许多欲望是难以满足的。

过头的“白日梦”也会造成人间悲剧

不过,幻想毕竟不是现实,如果把大把时间都用来做“白日梦”,并以此作为逃避现实的手段,则显然是心理障碍的表现了。

陈建国说,就以彩民老李来说,有些幻想是正常的,但如果因为买了彩票就经常幻想中了大奖,甚至成为日常生活中的一个主要内容,那就是心理不健康的表现了。如果成天幻想中奖最后还当成真的了,继而影响到了自己的生活,那就属于心理障碍了;如果再严重些,偏执地认为自己得了大奖,并且做出一些荒唐的行为来,那就属于病态了,属于妄想型的精神障碍。

这样的事并非没有,在极具诱惑力的彩市上,不少彩民一次次去买,一次次落空,有的彩民成天幻想中奖,出现了心理障碍。更

有甚者,在2007年,重庆的一名男子,突然幻想自己中得福彩一亿元大奖,兴奋过度精神失常并造成小儿子身亡大儿重伤、他最后也跳楼身亡的悲剧。

“我接诊的一名60岁老太太,参加一种类似于传销的投资活动,前前后后被骗了几十万元,但她还是不断地投资,而且固执地认为自己已经是千万富婆了,常常跟家人讲自己的发展计划、资金使用等。她就是属于偏执型的幻想了,这种白日梦就做得过了头。”陈建国说,所以,我们还应面对现实,把做“白日梦”作为生活中的佐剂,发挥其积极作用,千万不能“走火入魔”。



沉迷开心网 算不算“白日梦”?

起初仅在年轻人中流行的一种游戏,如今四五十岁的中年人也对此乐此不疲,越来越多的人沉迷于“开心网”游戏中。“今天你偷了吗?”交换偷菜或保护菜地的经验,成为时下最“潮”的问候方式。沉迷于开心网,是不是也是一种“白日梦”?

痴迷开心网农场,把“偷菜”当成生活一部分的大有人在。吴小姐在朋友带动下玩起了开心农场,本是打算闲时消磨时光的,没有想到一下子就陷进去了。“白天偷,晚上偷,工作时总在想,田里的菜是否成熟了。为了偷菜方便,我还专门定了闹钟,每天清晨5点就打开电脑偷菜。”吴小姐说,在开心农场可以和朋友一起分享收获的快乐,看到自己的虚拟财产在不断增加,有一种满足感,在网上还能得到一些现实生活中无法实现的满足。

“沉迷于网络世界,和做白日梦相比,还是不同的。”南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国说,“白日梦”纯粹是幻想;对开心农场这样的游戏上瘾,是因为在现实生活中没有得到满足感,虚拟的网络世界能给缺乏满足感的人带来收获的喜悦,弥补现实中无法满足的心理需求,也许在生活中平平无奇的人,在农场中可以是富翁,这样的虚荣心、好奇心让人欲罢不能。

不过,不论是沉迷开心网,还是做“白日梦”,都是获得虚拟的快感,无法取代现实世界。因此,一定要在生活中寻找到心理平衡点,不能让网络或者“白日梦”变成心理依赖。