

了解梦，认识你自己

升级版

释梦

朱建军 著

 中国人民大学出版社

升级版

释梦

— 朱建军 著 —

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

释梦/朱建军著. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-300-18308-4

I. ①释… II. ①朱… III. ①梦-精神分析-通俗读物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273480 号

释 梦

朱建军 著
Shimeng

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	170mm×240mm 16 开本	版 次	2016 年 1 月第 1 版
印 张	19.75 插页 1	印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷
字 数	325 000	定 价	39.90 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

懂梦的人最清醒

也许有的人觉得，梦是一种虚幻，梦境并不是真实的世界。不过，有些事情是很难说的。我们都觉得孩子不懂事，而成年人社会经验丰富。可是有时候，恰恰是孩子会更容易感觉到一个人的品质是好是坏，而成年人却常常被表面的掩饰所欺骗。孩子和成年人谁懂得更多呢？我们都认为古人是更无知的，随着科学的发展我们对世界知道的比任何时代都多，但是谁知道呢？无知的古人懂得保护环境，他们不会乱砍滥伐森林，以免激怒山神带来灾祸，现代人认为那是一种迷信。而现代人乱砍滥伐，使得森林破坏之后，灾祸的确降临了。而即使灾祸降临之后，现代人还是没有办法制止别人乱砍滥伐。古人和现代人谁更聪明呢？

梦，可以说是虚幻的，因为梦中的事情在醒来后都是一场空。但是，争名夺利的现代生活就不是虚幻的吗？前半生用命换钱，后半生用钱换命，这样的生活和梦相比，真的更理性吗？在我们如梦初醒之后，会不会觉得这样的人生也是一场空？

也许有的人觉得，梦和释梦只是无关痛痒的小事情而已，只是消遣时的活动、闲谈时的一个话题而已。但是心理学中却有不同的见解——我这里说的是深层心理学或心理动力学，也就是从众所周知的精神分析学开始的那个心理学分支——梦是人们潜意识心理的表现，而潜意识心理对人的行为有着非常重大的影响。人们的许多行为选择，表面上是人们清醒的意识状态下的决定，但是如果我们有心理学训练，就可以看出实际上完全是受潜意识所驱动的。因此，人们为什么会这样做，他自己未必知道，而心理学家却可能知道。而对梦的解释，就是心理学家了解一个人潜意识以及潜意识对其行为的驱动的最好办法之一。

这本书会告诉你：梦，是人睡眠时潜意识中，原始认知的活动。醒时的逻辑思维 and 睡时的原始认知，是人类认识世界的两种方式。在我们醒来的时候，我们站在逻辑思维的立场，就会感到梦很虚幻。而我们做梦时，站在原始认知的立场，我们就会感到梦非常真实。实际上，梦和清醒时的认知一样，都能让我们看到一些东西，都能让我们对自己对世界有一些了解。因而，梦和思维都能影响我们的行为和我们的生活。事实上，梦并不比我们的思维更虚幻。梦中，我们其实用了另一种认知方式，对我们自己和世界进行了一些认识，看到了一些东西的真实——这就是梦的清醒一面，有时候它比所谓“醒着的人”更清醒。所以做梦的人和醒来的人，究竟谁更清醒呢？难说。

释梦的有趣，就在于它构成了逻辑思维和原始认知之间的连接，它是一座桥梁，把这两种不同的认知联系起来。

因此，释梦可以超越单纯的逻辑思维，以及单纯的原始认知，是这两者之间的一种交流，它能使我们看到的、懂得的，也许会更多。释梦的人，比醒着的人和做梦的人可能都要更清醒，因为他对两种认知兼听，兼听则明。

所以释梦不仅仅可以成为心理学家了解人的工具，也可以成为人人都可能用的了解自己和自己在世界的工具。哪怕你只懂一点，那也可以让你更明白、更清醒一点。而这对人生，有意义。

懂梦的人，最清醒。



2015年5月30日

目 录

- 第一章 梦在表达什么? / 1
 - 一、梦有意义吗? / 2
 - 二、梦的吉凶预兆 / 3
 - 三、梦是另一种现实 / 4
 - 四、醒梦皆虚幻 / 5
 - 五、梦是身心活动的反映 / 6

- 第二章 慧眼读梦 / 8
 - 一、看破梦中鬼魅 / 9
 - 二、看出自己的精神 / 10
 - 三、看透人间万象 / 12

- 第三章 揭开梦的面纱 / 14
 - 一、梦与睡眠的实验研究 / 15
 - 二、弗洛伊德的梦研究 / 17
 - 三、荣格的梦理论 / 22
 - 四、弗洛姆谈梦的“语言” / 32
 - 五、我的释梦观 / 33

- 第四章 打开梦王国的宝库 / 40
 - 一、迷雾中的寻宝者 / 41
 - 二、得到藏宝图 / 42

三、芝麻开门：释梦 / 45

四、宝库的门开了：释梦方法 / 57

五、释梦同心圆 / 60

第五章 梦象征参考词典 / 66

一、动物 / 68

二、交通工具 / 76

三、房屋 / 79

四、穿戴之物 / 81

五、身体各部位 / 83

六、物品 / 85

七、人物 / 90

八、水 / 99

九、路 / 103

十、其他事物 / 105

第六章 梦的常见主题 / 109

一、被追赶 / 110

二、迟到、误车 / 113

三、飞翔 / 115

四、考试 / 117

五、掉牙 / 118

六、裸体 / 120

七、战斗 / 121

八、死亡 / 121

九、性爱 / 124

十、上下楼梯 / 125

十一、入监狱 / 126

第七章 关于生死、性爱的梦 / 127

一、关于出生的梦 / 128

二、关于死亡的梦 / 131

三、性梦 / 139

第八章 做“原始人”的知音 / 151

一、梦的表达方式 / 153

二、梦怎样表达人名、数字和时间 / 166

三、做个快乐彩色梦 / 168

四、梦的表达有技巧 / 172

第九章 你也能释梦 / 175

一、先从自己的梦开始 / 176

二、释梦也要看主人 / 177

三、哪个梦更珍贵? / 180

四、同夜的梦都相关 / 182

五、再谈梦中人物 / 184

六、梦作品有风格 / 185

七、扩充和表演梦 / 186

八、多一点细节 / 186

九、往事如梦 / 187

十、找证人和线索：侦破梦的案子 / 189

第十章 奇梦共欣赏 / 196

一、噩梦 / 197

二、清醒的梦 / 202

三、提示疾病的梦 / 205

四、启发性的梦 / 209

五、创造性的梦 / 210

六、预言性的梦 / 212

七、心灵感应的梦 / 217

第十一章 记录梦的方法 / 220

一、影子逃犯 / 221

二、捕梦之术 / 223

第十二章 命题做梦 / 231

一、问梦解决智力问题 / 232

二、问梦解决心理难题 / 233

三、向梦提问的要点 / 234

第十三章 做梦的主人 / 239

一、基本的造梦方法 / 240

二、随心所欲做清醒梦 / 243

三、留一份清醒在梦里 / 245

第十四章 用梦 / 248

一、梦是智慧的体现 / 249

二、释梦能促进自我接纳 / 251

三、释梦能改善心理状况 / 254

四、梦能辅助心理咨询 / 268

第十五章 梦与文化 / 277

一、梦文化的解读 / 278

二、文化的梦解读 / 294

第一章

梦在表达什么？

-
- 一、梦有意义吗？
 - 二、梦的吉凶预兆
 - 三、梦是另一种现实
 - 四、醒梦皆虚幻
 - 五、梦是身心活动的反映

第一章 梦在表达什么？

“我的房子是一个两层的独栋。前面有一片空地，种了一些蔬菜。我发现房子的部分房间住了别人，而不是我家里的人。但是我也无意于去让他离开什么的。我关心的是我种的那些蔬菜和植物。遗憾的是那些苗不是都很茂盛，地好像不够肥沃，水也不是很够，因此只有少数的苗长得比较好，而其他的却长得不够好。有的苗上有蒺藜，它们挂在我的衣服上，并且刺痛了我。我只好小心地一点点把衣服上的蒺藜去掉，心想：我需要找到一种药喷到这些蒺藜上，让它们变成别的更好的植物。”

这是我在 2010 年做的一个梦。

一种现象很常见并不意味着人们就了解它。我们人人都做梦，而且常常做梦，可是人们对梦的理解仍然很少。彩虹，我们一年也许只能看见一两次，可是我们对它的原理清清楚楚。而梦是怎么回事，有多少人能说清楚呢？

虽然谁也不很清楚，但是人们对它却一向很有兴趣。梦是闲谈的好题目。你讲一个梦，我讲一个梦，这么一件简单的事足可以消磨掉一个夏夜。

一、梦有意义吗？

人们对梦的兴趣一半是因为梦的新奇。人对新奇的事物总是有兴趣的。报纸上登什么连体婴儿、五条腿的牛、人体自燃、野人怪兽，总是可以吸引读者，尽管连体婴儿只不过是种丑陋的畸形，而人体自燃也许根本不存在。报上的怪事终归数量有限，情节简单，远不如梦人人都有，又千奇百怪。自然，人们会对梦有兴趣了。

人们对梦感兴趣的另一个原因，则是很多人或多或少相信：梦是有意义的，梦是传递信息的密码。

梦有意义吗？有些人认为没有。他们认为梦不过是这么一回事：在睡眠时，大脑皮层总体上停止了活动，而少数地方还有微弱的活动，像熄灭的篝火中零零星星的火星。白天看到的形象毫无秩序地显现在眼前，这就是梦。这就是建立在巴甫洛夫条件反射理论基础上的看待梦的观点。持这种观点的人认为，总的来说，梦是没有意义的。梦，就像是小孩子用一支笔在纸上信手涂鸦。但是，他们也不能不承认：当一个人在梦中感到饥饿时，他会梦见吃饭，感到渴时，他会梦到水。当一个人梦中听到铃声时，他会梦到某种类似铃声的声音。他们认为，这是人对内外界刺激的反应，如果说有意义的话，这类梦有一点点意义，它指出了我们正感受着一种刺激。提出这种观点的，是俄国的生理学家巴甫洛夫。从20世纪50年代到70年代，我国的科学界一直把他的理论奉为正统，他关于梦的观点也被当成了唯一的科学解释。

相信梦有意义的人还是比较多的，但是他们对梦的意义的看法却形形色色。迷信、谬误和真理混杂在一起，至今仍未完全澄清。这些观点的共同之处，是认为梦的意义不是它的表面意义。在我的梦里，我会飞，动物会说话，冰能变成宝石。这些显然不可能在现实生活中发生。因此，相信梦有意义的人都同意，梦在荒谬的外表下有更深的意义。梦仿佛是密码，传递着秘密的信息。

二、梦的吉凶预兆

最古老的一种信念认为梦的意义是预兆。例如：景颇族认为梦见枪、长刀，是妻子生男孩的预兆；梦见铁锅，是妻子生女孩的预兆。汉族也同样有这种观念。殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。例如《晋书》载，曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食。曹操认为这预示着司马懿、司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，还警告曹丕要留意。

传说中这种例子多得不胜枚举，如《左传》中记载，宋景公死后，得和启两个人争夺王位。得梦见启头向北躺在卢门外边，而自己是一只乌鸦在启的身上，

嘴放在南门上，尾在桐门上。于是得认为，他的梦好，象征着他将成功地继承王位。后来他真的被立为宋的君王了。得为什么认为这个梦好呢？因为中国古代有释梦理论认为：“头向北躺着，代表死；在门外，代表失去国家。”所以启会失败，而得面对南方（“南面为王”），而且控制着各个城门。自然得应该成功。

由于相信梦的预兆作用，中国人会根据梦来决定自己的行动。据说唐朝开国皇帝李渊在刚刚要起兵反叛隋朝时曾做过一个梦，梦见自己掉到床下，被蛆吃。他认为这是表示自己要死的预兆，所以不敢起兵。而他手下的一个人解释说：“落在床下，意思是‘陛下’，被蛆吃，表示众人要依附于你，这个梦表示你要当皇帝。”李渊听了这话，放心地起了兵，后来他推翻了隋朝，自己当上了唐朝的皇帝。

西方文化中，也有与此相同的观念。例如《圣经·旧约》中埃及法老梦见7只健牛，随后有7只瘦牛出现并把健牛吃掉。约瑟夫告诉法老这预示着：“将有7个丰年，随后有7个灾荒年，它们把前7年的盈余全部耗光了。”

这种古老的信念至今仍然存在。在我接触的人中有不少人仍然相信梦能预示未来。虽然他们往往在理智上承认这是种迷信，但内心中却隐隐觉得这种说法也有道理。

三、梦是另一种现实

稍后产生的一种信念认为梦的这种意义是另一种现实。也就是说，梦是人的灵魂离开身体后遇见的现实。据说，圭亚那印第安人认为：梦中的人是暂时离开肉体的灵魂，所以，人要为自己在梦里做的事负责。如果在梦中打伤了别人，醒后他要去道歉；反之在梦中受人伤害，醒后也要去报复。如果梦见和别人的太太性交，就必须交付罚款。当地的土人如果告诉别人“我昨天梦见拥有了你的土地”，那么对方就要拱手把土地让给他。当然当地土人都为人朴实，不会说谎。如果我们不老实，对他们说个假梦，“你的土地都归了我”，他们就惨了。

中国古代有这样的故事：某道人见到一和尚正睡，从他的脑袋顶出来一条蛇。这蛇遇上唾液就吃，见尿就喝，出门过小沟，在花丛边转一圈后，又想过另一条小沟，因为有水没过去。蛇回来时，道人把小刀插在地上。蛇见刀很害怕，

另找路回到和尚头中。和尚这时醒过来，说：“我梦见吃了好东西、喝了美酒，又过了一条小江，遇见一位美女，想过另一条江，水大没过去。我回来遇上强盗，绕路才回来。”这个梦故事想说明的是灵魂可以用动物形态出游而形成梦。

直到现在，这种观念仍然存在。1990年，在中国农村还发生过这样的事：一个丈夫梦见妻子和某男人性交，于是他急忙跑到妻子所住的地方——一个看青的棚屋，问谁来过。虽然妻子说没有人来过，他还是不相信。他显然是认为他做梦时自己的灵魂是真的看到了妻子和别人性交。后来，他竟然杀了那个梦里出现的男人。

预兆观和灵魂出游观并不相同。相信梦能预示未来的人有两种解释，一种是梦中鬼神或别人的灵魂可以告诉他未来，另一种则是认为自然界可以通过某种感应引起梦（即天人感应），因此，在发生大的灾变或喜事前，人可以在梦中获得预兆。而认为梦是“灵魂出游”的神交观，则不认为梦是“感应”，他们只同意鬼神可以和自己出游的灵魂交流。

四、醒梦皆虚幻

古印度人关于梦的观点是十分独特的，他们认为梦可以成为我们所在的物质世界中的现实，而同时，我们所在的“现实世界”本质上不过是个虚幻的梦。换句话说，梦像现实一样真实，而所谓真实的现实世界像梦一样虚幻。古代中国人的梦观与印度人有一个很大的不同，他们认为，梦是灵魂经历的“真实事件”，和现实生活一样是真实的。某和尚做梦时脑袋顶出来的蛇形的灵魂实际存在，并且确实吃过唾液，过了小沟，去了花丛。而印度人则认为梦和“现实”世界虽然本质上没有什么区别，但是却都不是真实的，梦是虚幻，“现实”也同样是虚幻，没有什么“真实事件”在发生。

印度经典里有许多关于一个人在梦里变成另一个人的故事，而且故事中他们醒来后，发现梦中的事都是实有其事的。《婆喜史多瑜伽》中，有一个这样的特异的梦的故事。

有个国王在魔法师的催眠下睡着了。几分钟后，国王醒来了并迷惑地问道：“这是什么地方？这是谁的宫殿？”他最终恢复感觉后，他告诉大家他的梦：梦中

他骑马去打猎，被野兽袭击。后来一个低种姓的女子遇到他，给他食物。他和她结了婚，生了两个儿子和两个女儿。过了6年，他死于可怕的饥荒。然后他醒过来，发现自己在做梦。

但国王第二天真的去了梦中的地方，并发现了所有他梦见过的事物：他认识了曾是他的熟人的猎手，找到了那个收留他的村庄。看到了这个与那个男子、女子，所有人们使用的东西，干旱袭击过的树林，失去父母的猎手的孩子。他见到了曾是他岳母的老妇人。她问她：“这里发生了什么事？你是谁？”她给他讲了一个故事——正是他梦到的事情。

从这样的梦的故事里，印度人引出了他们特有的梦观和世界观。在印度人的观念中，没有什么“现实的事件”，人在梦中、在日常生活中经历的种种事件，对他的精神来说，是的确发生了。而且不同的人的精神意识或心灵中会出现同一个事件，仿佛大家同做一个梦，这种情况下大家就都认为这种事是发生过的真事而不是虚幻的梦。这种观点显然不是唯物主义的。

印度人的这种观点，在中国不是主流，但庄子也曾说：“我曾梦见自己是蝴蝶，醒来后想，是庄周做梦成了蝴蝶，还是蝴蝶做梦成了庄周呢？”也许世界就是梦。而梦中的一个人的精神可以转化或分解为几个不同的精神。这些不同的精神既是同一的又是独立的。这种观点比中国古人认为人睡后有一个灵魂出窍形成梦或鬼神致梦显然要奇特得多、神秘得多。

五、梦是身心活动的反映

另外两类看法则不具有神秘感。其中一类认为梦是身体的状态或病变的反映。中国古代医生认为，如果梦见白物、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，醒时人没有注意到，梦中就会出现相应的内容。例如，心区微痛就会梦见被人用刀刺中心脏。

另一类观念认为梦是思想和情绪、愿望等引起的。因此，我们如果白天一直想着某一件事，就会梦见这件事，所谓“日有所思，夜有所梦”。我们如果盼望富有，也就会梦见成为富贵的人。如果想念某个朋友，就会梦见他。反过来我们

如果恐惧、担心什么，也就会梦见可怕的事物。19世纪末，奥地利伟大的心理学家弗洛伊德，用科学方法研究梦，发现了梦的本质规律，首次建立了关于梦的科学理论。他对梦的意义的理解也属于这一类。他认为梦是一种愿望的幻想性的满足。梦的外显的意义不同于内隐的意义，而内隐的意义就是某种愿望。按他的理论，如果一个女子梦见打针，针很可能代表男性生殖器，而打针则表明她希望有机会性交。弗洛伊德等人的成就，使梦的研究最终进入了科学的殿堂。

第二章

慧眼读梦

- 一、看破梦中鬼魅
- 二、看出自己的精神
- 三、看透人间万象