

解梦九讲

心理咨询与治疗的艺术

(第二版)

徐光兴◎著

在梦中，我们看到自己

赤裸裸地露出庐山真面目，

比清醒时看别人还要真切。



华东师范大学出版社

解梦九讲

心理咨询与治疗的艺术
(第二版)

徐光兴◎著

在梦中，我们看到自己

赤裸裸地露出庐山真面目，

比清醒时看别人还要真切。



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

解梦九讲:心理咨询与治疗的艺术/徐光兴著.—2版.
—上海:华东师范大学出版社,2015.5
(明心书坊)
ISBN 978-7-5675-3605-0

I. ①解… II. ①徐… 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 106638 号

解梦九讲

——心理咨询与治疗的艺术

著 者 徐光兴
策划编辑 彭呈军
审读编辑 章 悬
责任校对 王丽平
装帧设计 孙 震 陈军荣

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州美柯乐制版印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 17.5
字 数 256 千字
版 次 2015 年 11 月第 2 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3605-0/B·946
定 价 38.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前

言

我们每个人内心都有一系列特殊的晴雨表，可以帮助我们了解自己生活的各个方面：身体状况、情绪、心理、爱情和人际交往等。然而遗憾的是，这些晴雨表很少得到利用，更不用说得到应有的承认了。这些晴雨表就是我们的梦，它是人类内心深处的奥秘，在我们夜半睡眠时才显现。

弗洛伊德在 1895 年开始研究梦，在 1900 年出版了《梦的解析》一书，美国的《百科全书》把该书出版作为 20 世纪人类开纪元的头一件大事，足见梦学研究之重要性。人人睡眠时都做梦，这是个心理学常识，人人清醒时也都做“梦”，这是个人性的事实。人人都有理想、抱负和希望，我们常常称之为“梦想”。中国人民的梦想，就叫“中国梦”。

清醒时，人们同处一个世界；睡梦中，人们却各奔东西。做梦的真正乐趣不在于梦境的内容，而在于梦中发生的一切都不受做梦者或他人的干涉，完全脱离了一切控制，达成了人性真正的自由。

本书是旧版《解梦九讲》的修订版。当年《解梦九讲》一经出版，便成为全国不少高校心理学专业本科生、研究生的爱读书籍，也成为从事心理咨询工作的国家心理咨询师和企业管理人员的培训教材，以致脱销。新版对全书重新作了编排，增添了不少新的内容，例如对中国传统文化中的解梦方式（诸如“周公解梦”等）介绍、对中国古典小说《红楼梦》中“梦学”的分析，以及电影案例（如《盗梦空间》等）解析，使内容更加充实。

在本书的编辑过程中,华东师范大学出版社的编辑付出了大量的心血,精心设计了版面,使本书图文并茂,充满新的创意,具有很强的可读性,谨在此表示深切的感谢。

没有被理解的梦就如同未曾启封的信件。解开梦境之谜,让我们一起探索一个新的精神世界吧。

徐光兴

2015 年新春

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一讲 解梦的文化与历史发展	(1)
-----------------------------	-------

1. 民族文化中梦的解码	(2)
2. 宗教信仰与解梦	(6)
3. 《红楼梦》中的“梦学”	(11)
4. 通向人类内心之路	(17)
5. 什么是释梦疗法	(23)

第二讲 释梦诊疗	(30)
-----------------------	--------

1. 开启释梦诊疗大门的先驱者	(31)
2. 霍尔的“梦的编码”系统	(42)
3. 西方医学:你的梦能治病吗?	(47)
4. 中医学对梦的治疗作用的研究	(51)
5. 分析系统:梦的分类	(55)

第三讲 开设释梦诊疗室	(67)
--------------------------	--------

1. 如何开设释梦诊疗室	(68)
2. 技术准备:梦境记录法	(75)
3. 知识学习:梦的神经生理学	(80)
4. 案例研究:电影《爱德华大夫》的启示	(88)
5. 诊断与学习:梦的问卷测量	(92)

第四讲 解梦的基础技术:掌握象征与隐喻 (103)

1. “象征—隐喻”释梦理论 (104)
2. 梦的符号理论 (112)
3. 再探索:个体特征与符号的关系 (119)
4. 中国传统文化中梦的象征意义 (125)
5. 对符号的进一步挖掘:联想 (130)

第五讲 情感梦:情绪变化的晴雨表 (135)

1. 两种不同的情感 (136)
2. 情感的压抑:改造与审查 (140)
3. 扭曲的情感表现 (148)
4. 情感梦的分析技巧 (154)

第六讲 性爱梦:原始的生命本能 (158)

1. 梦中的男女与性象征 (159)
2. 十种典型的性爱梦 (165)
3. 性爱梦分析与策略 (179)
4. 女性的亲密行为与性爱梦 (187)

第七讲 咨访关系:冲突与控制 (195)

1. 梦的解析与阻抗的产生 (196)
2. 不安与冲突 (202)
3. 咨询师的失控:逆向阻抗 (210)
4. 应对策略:洞察与新的容纳 (214)

第八讲 噩梦的诊断与治疗 (219)

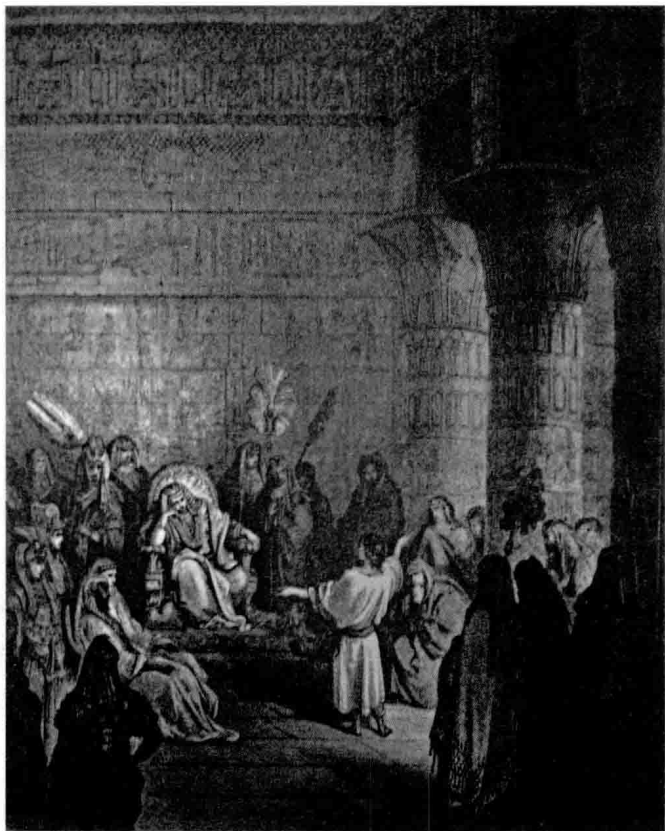
1. 人类对噩梦的探究 (220)
2. 哪些人在做噩梦 (226)
3. 创伤性噩梦的特征与诊断 (233)
4. 噩梦的解析与临床治疗 (239)
5. 案例研究:《盗梦空间》在说什么 (242)

第九讲	解梦的旅程:灵魂的新生	(247)
1.	释梦技术	(248)
2.	做梦者的心理评估技术	(254)
3.	梦中的咨询师意象	(262)
4.	治疗完成阶段的梦	(265)

第一讲 解梦的文化与历史发展

清醒的人们有着一个共同的世界，
但在睡梦中，人人各有自己的天地。

——古希腊哲学家赫拉克利特



约瑟解梦 (多雷, 版画)

导 语

本讲借助民族文化、宗教信仰和文学艺术等广阔的文化视野,对人类的解梦活动进行历史性和全球性的回顾,指出梦是通向人类内心的神秘之路,它影响我们的日常生活,包括情绪、灵感和艺术创造等。利用梦境来治疗人类疾病的想法,在古希腊时就已经出现,现代研究人员对梦的心理学研究已进入情绪、人格、医学康复等领域。

1. 民族文化中梦的解码

在进行梦的研究和利用之前,我们有必要对世界各国以及各民族解梦活动的历史发展作一个简洁的介绍,以便建立基本的比较观念。在梦的临床心理治疗过程中,当事人或患者的民族、地区、文化背景都是重要且不可忽视的因素。

据传,早在公元前两千年,古埃及就出现了一部解梦的书,书中列举了两千多种梦,按梦示求解,以卜生死祸福。这部“梦典”后来曾用多种文字出版。又据说,与古希腊、古罗马一样,古埃及也有许多释梦家,有的是神职人员,有的是医生,还设有专门的“释梦堂”,人们一旦生了病,或碰到难题,都会到释梦堂来寻求帮助,领得神谕。

与古埃及同是古代文明发祥地的古巴比伦,也存在着解梦活动。在古巴比伦、亚述的古迹里发掘出的用楔形文字书写的文献中,可以看到各种有关占卜的记载,其中也有与“断梦”有关的内容,例如:要是梦见黄狗跑进王宫,王宫的大门就会毁坏;如果跑进王宫的是条黑白花狗,便可与敌国媾和;狗跑进来时,如果有谁杀了这条狗,就预示王宫的财富将享用不尽;要是梦见狗跑进神庙,就预示诸神将为这个国家降下恩惠;如果跑进神庙的是条白狗,这座神庙的基础就不大牢靠,但如果是条黑狗,就说明其基础坚不可摧。

在古印度,解梦活动也很活跃。古印度解梦工作的思想基础,就是为了了解彼岸世界与此岸世界的一些关系,通过对这些关系的了解来明确宇宙间的真理活

动,具体的解梦办法就是“取其资料,自加离析而自加造作之”。在公元元年前后,不详姓名的古印度作者撰写了《米林达王的问题》一书,其中对梦所作的分类表现了当时解梦活动所遵循的一些规则:“有六种不同的人做不同的梦:浮夸性格的人,暴躁易怒的人,恬静冷淡的人,梦见受神明影响的人,因自己的习惯而做梦的人,以预言方式做梦的人。王啊,这些梦中只有最后一种梦才是真实的,其他都是虚假的。”

古罗马在公元二世纪左右拥有三百多个释梦堂,而且其香火十分兴旺。释梦堂里还可进行催眠:神职人员让病人或香客躺在殿堂里睡一觉,施行一定的仪式后,神就会在他们的梦中显现,给他们忠告,告诉他们应该作出什么决定,或者应该吃什么药。据说,神职人员中的男祭司负责阐释梦境,女祭司则在特定的寺庙内利用梦来医病。

古希腊最有名的行吟诗人荷马认为,有两种东西可通往梦境,即“实如角的真理,及如象牙般易碎的谬误与妄想”,这是古希腊解梦活动的思想起点之一,即认为在解梦前,首先要分辨什么梦境值得进行解读,而什么梦境本来就属荒谬,只会引人误入歧途,不值得进行解读。在柏拉图《斐多篇》中所记载的古希腊哲学家苏格拉底的主张——“梦表现良心的呼唤,而最重要的是正视这声音并遵循它”,以及亚里士多德在《论自然》中所提出的“有疑问的梦必然被认为是事件的原因,或是象征,或是偶合,它或是三者全体,或是一部分,或只是其中之一”和“在睡梦中发生的动态,也能被证明是白天将要实行的行动之起点,因为在白天重视这些行动的思想,早在前一天晚上的心灵景象里就已安排好了”的观点,都可以被看成是当时解梦活动的实践在哲学思考中的反映,这些思考同时也是解梦工作的理论基础。

在亚洲,中国古代的解梦活动发生较早,梦文化也比较发达,其解梦理论具有极强的实践性,解析方法基本是由不同的解梦手段直接决定的,在具体操作过程中,必须参照一定的系统和遵循预定的思维形式。解梦就是在梦境或梦的回忆材料之间建立起联系和意义,这是一种想象活动。不同的参照系统造就了不同的解梦手段。中国古代的解梦方式大致可分为四种:甲骨解梦、占筮解梦、星象解梦和本象解梦。

(1) 甲骨解梦

中国最早出现的解梦活动是借助甲骨进行的,其解梦结果并不在卜辞中出现,而是根据甲骨上被烧开的不同裂纹来判断梦的吉凶,叫作“龟卜法”。这种解梦

活动不以具体梦境内容为依据,而以种种裂纹作为意义明确的参照系统,梦只是发起占卜活动的理由。因此,这种解梦理论和以甲骨为载体的占卜理论是等同的,其中包括“什么情况下需要占卜”、“怎样探知未来情况”、“为什么甲骨裂纹能作出预测”、“怎样确保预测结果的可靠性”、“对占卜结果的期望应保持在什么水平”等问题。

(2) 占筮解梦

占筮解梦就是用若干蓍草或竹签进行特定的运算,将运算结果与“周易”的意义系统进行对照来判断梦的吉凶。从简单到复杂,大约有四种把梦境和某个卦象联系起来的占筮解梦方法。其梦意并非通过梦象内容来推断,梦只是引起占筮的一种动机,梦意和排列的卦象直接相关,并且梦意是有限的。占筮解梦和甲骨解梦手段相同,都是从偶然中寻求必然的结果,只是具体的参照系统不同。

(3) 星象解梦

对各天体位置和排列情况的判断和推算是一项专门技术,而占星术中有关天体及其运行情况的内容都被特定的文化赋予了一定的意义,形成具有固定的神性意义的星象参照系统。因此,星象解梦就是通过对天体情况的观测和推测,了解各星辰某一时刻在天球上的位置和排列情况,根据人们赋予各星辰和星辰各方位的具有神性的意义系统,来判断在某种天体状态下当事人所做梦的内在含义。了解做梦或解梦时间,由此推断北斗星座在天上的指向和当时日影在地上的指向,是星象解梦的基本条件。它和甲骨解梦、占筮解梦的特征相似,只是把裂纹或卦象换作星象。因为占星术中的星象象征意义系统缺乏系统性,且其内涵也不够清晰,所以这种解梦方法具有混乱性、含糊性、随机性和不纯正性。

(4) 本象解梦

本象解梦是根据具体梦境的内容来展开联想,并与现实文化内容相联系,然后得到梦意解释。它与前三种解梦手段的不同之处是,它试图在梦境内容与梦意解释之间建立直接的联系。这种解梦方式具有直接性、工具性、神秘性和预言性。在这种解梦方式中,梦境由“借口”变为“凭证”。因为此法具有“理”、“诚”、“验”三因素,故深得人心。

中国古代的梦文化,是以“吉凶”为纲,以生命、伦常、功名、灵魂和理智等主题为目的,从而构建了一定的系统模型,简要内容如下表所示:

表 1.1 中国古代的本象解梦

梦的类型		梦的意义		吉	凶
梦的主题					
生命主题	生育梦	生子女梦		难产梦	不育梦
	健康梦	健康梦		疾病梦	
	死亡梦	得寿梦		死亡梦	
伦常主题	婚姻梦	得妻妾梦		淫荡梦	
	善恶梦	善报梦		恶报梦	
	聚散梦	团圆梦 书信至梦		别离梦	
功名主题	权力(地位)梦	得江山梦 升官梦 中第梦		失江山梦 降职梦 落第梦	
	钱财梦	得财梦		失财梦	
灵魂主题	仙域梦	遇神梦 成仙梦		恶神梦	
	鬼域梦	善鬼梦		恶鬼梦	
理智主题	智慧梦	得智慧梦		失智慧梦	
	名望梦	得名誉梦		失名誉梦	

中国传统文化有时将梦看作与人的面相、手相、星相、属相相似的现象,即它具有某些预示人的命运的能力和内涵,而且这些预兆都是存在于人的身上、表现在人的身上的,所以具有切身性。在建立梦象类别时,中国人设定了两大类:吉的和凶的。韩愈《残形操》说:“有兽维狸兮,我梦得之。其身孔明兮,而头不知。吉凶何为兮,觉坐而思。”中国人就这样直接把梦象与吉凶联系起来了,由此产生的集大成者就是《周公解梦》。此外,中国古代的祈梦活动也十分盛行,目的是为了获得神灵的启示,解决现实生活中的难题。

在祈梦活动中,祈梦者想询问的问题,或想获得的帮助,主要集中在以下几个方面:一是科举考试的成绩和前途,这是非常热门的问题,许多读书人都不再

摆架子,而是毫不犹豫地向神灵跪拜祈祷。二是治病的方法或希望神灵在梦中治愈疾病,这也比较多见。三是求嗣,即祈求神灵给自己家族以后代。四是请求神灵使自己与亲人团圆,即便是梦中团圆也行。五是在危难之际,如战争爆发、自然灾害出现或其他灾祸临头时,祈请神灵保佑。

通过祈梦活动得到的梦,通常有以下四个特点。第一个特点是,当人们对着特定的神灵祈梦时,那位神灵通常会不辞辛劳地亲自来到梦中,别的神灵出现在梦中的概率是极小的,也就是说,特定的梦的控制者在通过祈梦而得的梦中有高的出现率。第二个特点是,所有关于祈梦活动的故事中,祈梦活动都能够圆满地实现,不太发生祈而无梦的情况,如果祈而无梦,就说明神灵作出了否定的回答。第三个特点是,一般说来,祈梦所得到的梦的内容都是比较直接的,或者作肯定回答,或者作否定回答,或者给予帮助,或者指点人们应该如何去做。第四个特点是,祈梦所得的梦一般都具有个人性质,神灵一定能清楚地了解每个人的问题,而不会彼此倒错,即使是数人同去祈梦,梦的控制者也会分别给予各人以适切的回答,绝无张冠李戴之事发生,也可以说,这种祈梦而得的梦相对于祈梦者来说有着个体针对性。

2. 宗教信仰与解梦

除了民族文化因素的影响之外,宗教信仰也深刻地影响着人们对梦的认知和解释,值得我们关注。

(1) 道家、佛家说梦

佛道两家的说梦思想通常表现出“遗世独立”的不俗品性。两家对梦都持“不执著”的态度。

道家说梦在《庄子》的内、外、杂篇中达到极致,涉及三个方面:梦由魂生,梦由魄生;大梦与大觉;追求无梦的境界。

庄子认为魂魄能主宰凡夫俗子的生命,而得道者则能主宰魂魄的运动。当时的学者普遍认为梦由魂生,这仅仅采用了阴阳观点;庄子认为梦由魄生,这不仅采用了阴阳观点,还采用了“五行学说”。

道家内部在梦的缘起问题上存在分歧,但其关于梦与觉这两个意象的学说却可使人联想到更高深的道理,这在“庄周梦蝶”的故事中表现得甚为精妙。梦境与觉境的相互转化表明,二者等量齐观方为智慧,人生如大梦,大梦如人生,没必要执著于物与物的差异。觉是人对现实人生的彻悟,也是对禅机的参透。

庄周梦蝶的故事讲的就是梦境与觉境的关系。有一次,庄周饮酒后躺在石板上休息,一阵风吹过,感觉很爽,自己忽然变成了蝴蝶,在花丛中翩翩起舞。又一阵风吹过,庄周醒来,发现自己刚才是在做梦。哪一种状态才是真实的?究竟是庄周做梦变成蝴蝶呢,还是蝴蝶做梦变成了庄周?既然人可以做梦变成蝴蝶,那蝴蝶也可以做梦变成人。这涉及梦境与觉境的关系——看破红尘,大梦初醒。

还有一个道家故事提到,两晋时有主仆二人,主人家有财产百万,生活富裕,但睡不好,仆人年老,每天干活辛苦,晚上却睡得很香。仆人梦见自己变成国王,而主人梦见自己变成仆人听人使唤。主人很烦恼,友人安慰他道:一个人哪能白天晚上都占到便宜?道家认为,人生百年,有梦境和觉境两个世界,从精神感受上讲,两者并不对立,是互补关系。

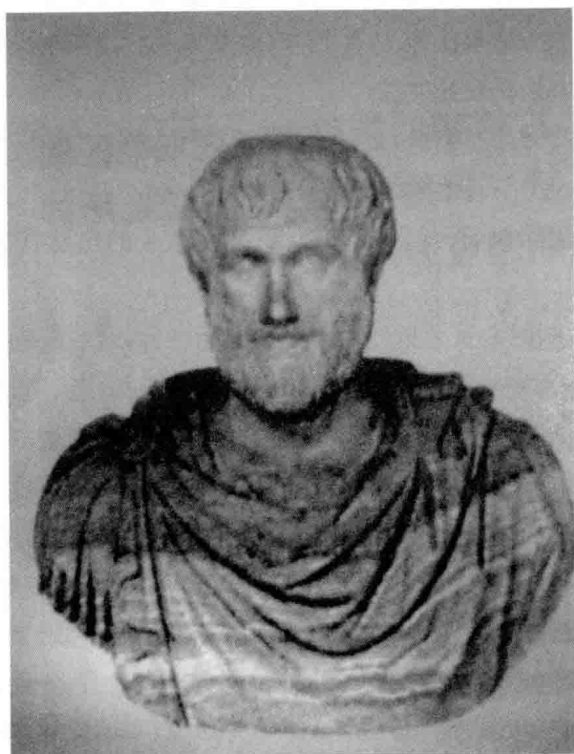
达到大觉境界才是道家崇尚的人格,获取这种人格的“真人”已理解宇宙、人生的真谛,超脱一切,与天地同在。人们崇尚和追求的“道”就是宇宙间的自然秩序,所以人们要消除执著,找回本来面目,回到原生的自然状态,进入“无梦”境地。

佛家思想恢宏精深,认为世界由因缘和合而生,由造业而陷入惑、苦的恶性循环中,在六道中因果轮回。人的迷惑皆因执著于五蕴(色、受、想、行、识)而起妄想、受八苦,不能转迷为悟、离苦得乐。因此,必须修持佛法,守五戒、乘十善,并发菩提心与四弘誓愿,行六度与四摄,最终达到完全解脱的佛的境界。

佛家重在说理的逻辑力量堪称精密。梦在佛家思想中占有明确的位置,对梦的分类也有多种,主要是四梦说和五梦说。四梦为:无明熏习梦、旧识巡游梦、四大偏增梦和善恶先兆梦,或先见梦、四大不和梦、天人梦和想梦。五梦为:身中不调梦、闻梦、见梦、思维念梦和天与梦,或他引、曾更、当有、分种、诸病等梦。两种分类都严格按照“八识”的尺度进行。致梦原因有:身体感觉、知觉、思想活动、人与世界的神迷交往。四梦说和五梦说是佛家说梦的奠基石。佛家说梦,很大程度上是把说梦当作弘扬佛法的一种手段,其内容主要有:佛祖解梦、出生与人



庄周梦蝶（画者不详，国画）



古希腊哲人亚里士多德

他认为梦来自心理问题，并否认神谕的说法。

灭的梦应、梦与佛教的流传、善恶梦与因果报应、以梦为喻。佛家并不过多执著于无梦境界,只认为这种境界是修持佛法的自然结果,还认为在梦中也可以进行修持。修行到超越梦的程度后,便可达到心灵真正觉醒的境界。

(2) 印度教对梦的诠释

印度教对于梦的诠释很容易使人堕入玄学的迷雾中。在印度人看来,创造性、现实性和自我意识共存于多维现实中,对此很难进行简明扼要的凝缩。有关释梦的学说在印度的空幻境界观中有着深厚的基础,这种学说是和概念、想象或幻想能转化成有形现实的思想密切相关的。

印度人认为,思维在睡眠状态中更容易与诸神会合,基于这个原因,梦乡实际比人们清醒时的世界更接近现实。诸神的思想同人们的思想会合,从而揭示我们生命的实际状态。

印度教对梦的诠释,既包括与诸神的共同创造,又包括因果轮回。从根本上讲,“因果轮回”就是逝去的还要再回来。许多人用印度教对梦的诠释来解释睡眠的实际状态及其含义。重复出现的人际关系缺陷和令人心神不安的梦,往往意味着不完整的因果轮回,因而有必要破解其中的寓意,即解梦,以使灵魂向着下一个发展阶段前进。

(3) 犹太教与基督教对梦的解释

在犹太教与基督教中,对梦的诠释可分成早期见解和晚期见解两类。由于受了亚里士多德思想和后来预言的影响,犹太教早期曾十分执著地将梦看成天启,但梦在犹太教中的地位还是逐步衰落了。基督教默认了这种衰落的趋势,它虽然没有用明确的文字驳斥梦的含义,但是它对梦的态度已远比不上伊斯兰教或东方宗教那么热烈了。随着时间的推移,理性主义似乎越来越深地贬低了梦在犹太教与基督教中的意义。

希伯来宗教法典中充满了对梦的叙述,这在希伯来圣经及其注释全集中可以看到。《创世记》、《以斯帖记》和《约伯记》等著作中,都把梦中活动说成是接受上帝启示和理解祂对自己人民的生活环境所作解释的活动。在各种预言圣书中,对梦的叙述仍然存在,但在后来的预言中,对梦的叙述开始衰落了。