



梦知道答案

升级版

和另一个自己
谈谈心

武志红
著

读懂自己的梦境
聆听内心的声音

百万册畅销书作家
武志红经典力作

最好的解梦者
不是别人，正是你自己

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

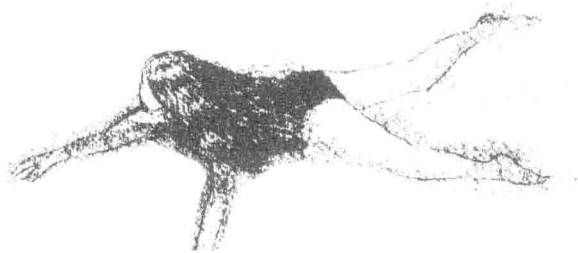
武志红

著

梦知道答案

升级版

和另一个自己
谈谈心



图书在版编目 (CIP) 数据

梦知道答案：和另一个自己谈谈心：升级版 / 武志红著. —北京：北京联合出版公司，2015.9

ISBN 978-7-5502-5627-9

I. ①梦… II. ①武… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152638 号

梦知道答案 (升级版)：和另一个自己谈谈心

作 者：武志红

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：牛炜征

特约编辑：李艳玲

封面设计：新艺书文化

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 219 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 19 印张

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5627-9

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



序

试着，向梦寻求答案

考试梦，是无数人会做的一种常见的梦，也是常折磨我的一种噩梦，它有两种常见的情形。

一种情形是，我回到了高中，在高考或其他考试中，我发现自己竟然什么都不会，特别是数学。

一种情形是，我在重读研究生，而我知道，我第一次读研究生时，一些科目没有及格。

实际情形是，我高考时数学考了 117 分，而满分是 120 分，只是，这是我整整花了一年半辛苦努力的结果。一如我在关于考试梦的解梦文章中所说，考试梦总是要取这样的点来折磨你——某一科目你曾经非常焦虑但最后你毕竟克服了它，由此，梦中，你的焦虑会达到顶点，但醒来时很容易如释重负——这一科我不是好好地过了嘛。

研究生时的情形则是，我研二上半年即有了严重的抑郁症，结果学业上荒废了两年，后来申请延期一年，即读了一次“研四”才毕业。

这次延期，以及两年的荒废，让我心中充满愧疚，所以我梦中要一次次回到这个让我有挫败感的人生节点，并在梦中去化解我的各种痛苦感受。

2013年春节前后，我又做了一次考试梦，我再一次重读研究生，梦中也一如既往地陷入焦虑与愧疚，但我突然明白，我其实早已毕业了，我的各科成绩虽然不高，但都是过了的，我根本没必要再去重读研究生。

从这个梦中醒来，我有很大的释然感，我感觉，折磨了我多年的考试梦，应该是再也不会做了。

的确，从那时到现在，我再也没有做过考试梦。

当时发生了什么事情？

直接答案是，在2013年春节前后，我的“巨婴论”终于成形了。作为中国的心理学者，我一直对各种中国式的经典现象充满兴趣。我在治疗的理论上无意去突破什么，但我很希望能通过心理学，捕捉到个人、家庭、社会、文化乃至历史的一些答案，而所谓的“巨婴论”，即我找到的答案。

巨婴论，简单的概述是，中国绝大多数的问题，都与一个基本事实有关——大多数中国成年人，心理发展水平仍是婴儿级别，而这样的成年人，也即巨婴。

关于巨婴论，我正在写书，希望系统地阐述它。为什么形成巨婴论，会让我从考试梦的焦虑中解脱出来？

表层理解是，如何用心理学去理解中国人的国民性，这是对我这个心理学工作者的一次考试，而巨婴论是我给出的一个很好的答案，有了该答案，这科考试我就过关了。

深层理解是，大多数中国人是巨婴，而这个大多数中，一样包括

我。实际上我自己才是我的第一分析对象，而中国社会与文化，只是对我的个人分析的一个延伸。如此一来，深切而全面地去理解巨婴现象，首先意味着对我个人深入的自我认识。这份自我认识，化解了我的焦虑。

心灵与梦一起成长，这是本书中一篇文章的题目，其意思是，心灵成长会同步地体现在梦中，而梦的改变，也常是心灵改变的一种标志。对我而言，考试梦是一个极大的焦虑，而考试梦的化解，也是我心灵成长的一个里程碑。

书中，我一直在说，向梦寻求答案，而我也一直有意识地在这样做。譬如我在书中写到，一次考试梦中，我突然明白，这张试卷没有正确答案，而拒绝做这张试卷。这是我对中国文化的思考结果：在我看来，我们许多传统的价值观根本就不能成立，假若它们是衡量我们是否及格乃至优越的考题，那么，这份考题根本没有正确答案！

假若寻求正确答案的话，就需要从传统的、反人性的价值观中跳出来，学习去尊重人性本身。就这一点而言，梦具有无比重要的价值。

梦是什么？

弗洛伊德说，梦是愿望的实现，梦是潜意识的反映，而潜意识中，则藏着我们的意识所不能接受的那些东西。

相比而言，我更喜欢美国心理学家马尔茨的说法：潜意识，是我们能量的容器，藏着无数资源，意识只要设定目标，潜意识就会朝向这一目标前进。

我很多次深切地体验过，梦中的思考无比流畅，远胜于我用意识层面的头脑进行思考。

譬如，我曾连续三天，在梦中思考什么是投射性认同，其实不是思考，而是一个我给另一个我的讲解，讲解过程酣畅、自然、灵动、

无比精微，醒来之后，我又没法用语言描绘，但我知道，我对投射性认同的理解，绝对深入了不止一个层次。

譬如，一次思考自由时，我梦见，我在对另一个我讲解上帝粒子玻色子，而玻色子，我不过是听说过而已，而梦中的讲解，根本不是我认知水平所能达到的。

譬如，在思考专制、集体主义与个人主义时，我梦中破局，大喊出“这张试卷根本没有正确答案”。

至于梦中作曲、写诗、说英语、唱歌等事情，相信无数人体验过，梦中的创造力，远不是现实中的自己所能达到的。著名的故事则有，门捷列夫受梦的启发而写出元素周期表，沃森则受梦的启发而提出了DNA的双螺旋结构。

我自己一次竟梦见，康德跟德国皇帝说：天上没有一颗星星是多余的，地上没有一个人是坏的。当然，更频繁发生在我身上的是，我借助梦一次次地疗愈自己。

心理学家荣格（瑞士著名的心理学家，曾是弗洛伊德最重要的弟子，他提出了集体无意识的概念，对中国文化非常看重）说：“唯有洞察自己内心，眼界才能清楚。只往外看，那是发梦；内观始有觉醒。”

我个人的成长过程，一次次地验证了这一点。

所以，希望我这本简单的书，能传递出这份美好的体悟：试着，向梦寻求答案。



目 录

c o n t e n t s

序 试着，向梦寻求答案 // 5

Part 1 梦，帮你吹散心灵的迷雾

别忙，我先感觉一下我自己 // 003

与你的镜像自我对话 // 012

梦，帮你吹散心灵的迷雾 // 026

心灵感应：超越距离的心灵共振 // 040

飞翔梦与坠落梦 // 052

彻底的黑暗…… // 060

心灵与梦一起成长 // 066



Part 2 梦见死亡：学会适应充满无力感的现实

你已经死了 // 079

我杀死了蛇状老公 // 084

活着的亲人一个个离世，死去的亲人一个个复活 // 090

这是一个可以呼唤灵魂的湖 // 097

我杀死了一个 23 岁女孩 // 103

Part 3 梦见考试：接受考验是强大自己的唯一出路

经常梦见考零分 // 109

高考不是你的敌人 // 118

这张试卷没有正确答案 // 128

我的考场在哪里 // 136

Part 4 梦见情感受挫：欲望的超脱，最佳方法是满足欲望

房子里漆黑一片…… // 143

我到底想要什么…… // 148

煮不死的蛇 // 152

小房间，大客厅 // 157

一个女人与三个男人 // 161

18 时 28 分 // 170

村里修了个巨大的游泳池 // 174

一个做了多年的梦 // 179

忠实男友屡有新欢 // 182

100 元还是 400 元 // 190

Part 5 梦见家庭变故：积极面对泥沙俱下的生活

3 岁儿子的白头发与黑头发 // 199

刚满月的女儿在家中发生意外 // 203

妈妈变成了一条蛇 // 208

这是一个女王统治着的城市 // 216

周润发给我递纸条 // 220

Part 6 梦见工作不顺：勇于接纳自己的不完美

公司变成屠宰场 // 229

韩国明星掉下悬崖 // 233

我的车丢了 // 238

厕所脏极了 // 243



Part 7 觉醒的梦：成长就是与自己的内心和解

- 恐怖分子在行动…… // 251
- 恋上章子怡 // 264
- 房子里很乱 // 269
- 有人放毒气 // 274
- 篮球竞技场 // 278
- 唾手可得的鱼我不敢捞…… // 284



Part 1

梦，
帮你吹散
心灵的
迷雾



别忙，我先感觉一下我自己

“放手！”“山”急切地耳语着。

武士了解，他没有其他选择。在那个时候，他的力量开始消失，他抓住岩石的手指也开始迸出鲜血。由于相信自己快死了，他放了手，向下落去，掉入记忆中无尽的深处。

——摘自罗伯特·费希尔《为自己出征》(又名《盔甲骑士》)

前不久，我在一个僻静的地方上一个名为“苏菲营”的课程。苏菲，是土耳其等国的一种修行办法，被视为“西亚的禅”。如果说，我们文化中的禅修，是通过静的方式修行，那么，苏菲就是通过动的方式去修行，而两种修行的目的却是一样的——放下小我。

只动了一天，我便感觉累极了，于是坐在宾馆的沙发上休息，这时接到了同学L的电话。L有满腹的牢骚，在电话中，他向我声讨某某银行，说他刚去了西欧，而有500英镑的费用涉及某某银行，明明是银行的工作人员做错了，但他们不仅不道歉，还特傲慢。

接着,他又向我声讨很多“有关部门”,说在中国做生意实在太难了。

放在以前,我会认真地听他诉苦,然后帮他分析一下事情的缘由,但现在我不再这么做,不仅是因为累,也因为我知道,听别人声讨另一个人,一般都是浪费时间。

于是,我直接打断他说:“哥们,你说得有道理,但你这么说的时侯,我有了一个感触,不知道该说还是不该说。”

“哦,是吗?”他回答说,“说吧,有什么不能说的?欢迎!”

“你怎么变成了一个‘愤中’?”我说。

我之所以这么说,是因为L以前是一个非常温和而宽厚的人,他很少表达他的怨气。现在,已35岁的他,却变成了一个充满愤怒的男人。

我的质疑让他也感觉到有点惊讶,他说,难道不应该愤怒吗?谁遭遇了像他那么多不舒服的事,都会对银行和很多“有关部门”生出怨气的。

“你的怨气主要是针对银行和‘有关部门’吗?”我反问他,“你不妨静下心来问问自己,你的怨气的主要来源是哪里。”

在电话那头,他静了一会儿说:“是的,我的怨气的主要源头不在这里。”

“好人”们常玩抱怨游戏

这答案我料到了,因为我对他比较了解,明白他的怨气主要来自家中。L是一个很会为别人考虑的人,尤其是一个很顾家的人,然而,现在我发现,无数像他这样的“好人”到了中年和老年后会有有一个特殊的心理逻辑结构,这可以称为“怨气形成的三部曲”:

1. 活着是为了别人。
2. 我已经奉献了这么多，你们应该为我考虑。
3. 你们没有为我考虑，所以我有满腹怨气。

其中的第二个环节是隐蔽的，“好人”们通常不会将它表达出来，他们无意中在玩一个游戏——“我为你做了这么多，我不说你就应该知道为我做什么”，但通常别人都不会响应他们这一隐蔽的渴求，这最终会导致“好人”们的怨气，以及伴随着这一怨气的自恋感——“我是多么具有奉献精神的好人啊，你们都欠我的”。

这种怨气是一个逐渐积累的过程。小时候，因为怨气不重，我们可以心平气和地做“好人”。随着年龄的增长，我们发现，做“好人”并不能自动带来价值感和别人的尊重，相反别人会“对不起”自己，这令自己逐渐感到绝望，绝望到了一定地步，这种怨气就会爆发出来。

怨气爆发得越早越好，因为这意味着改变的契机。我发现，许多“好人”是到了30多岁后才开始爆发。这仍然算好的，如果到了五六十岁甚至七八十岁再爆发，那就很可惜了。

作为L的同学兼好友，我好像一直在等着他的怨气发作，而这次是一个很好的机会，所以我很自然地点破了他这个隐蔽的心理游戏。

L的这种“为了别人而活”的逻辑，在我们的文化中非常常见，因为我们将这个视为“好”，而将“为了自己而活”视为自私，视为“坏”。然而，我在心理咨询中发现，除非一个人真正抱定“为了自己而活”这个理念，否则好的改变很难发生。

因为，“为了别人而活”，这种观念貌似是奉献精神，但其另一面是“我的不幸是你导致的”，所以“好人”们在咨询的一开始很容易将责任归咎于他人，这也意味着推卸责任，于是成长很难发生。

一个美极了的蜕变梦

类似的故事也发生在我的一个来访者 F 身上。F 是一个依赖者，她的核心问题是，每当她要为人生做选择时，她都会陷入极大的犹豫中，因为她发现，每一种选择都会有人受伤。

于是，在长达一年半的时间里，尽管她的人生遇到了很大的难题，迫切需要她做选择，但她仍然处在一种动弹不得的处境中，没有做出任何选择。

在一次关键的咨询中，我们对她的一件很小的事情做了细致入微的探讨，她终于明白，做任何选择都会有相关人受伤，而她最怕内疚，不想欠任何人的，所以她在绝大多数场合都依赖别人为她做选择。这种内疚，她平时也知道，但每当内疚产生时，她都会去逃避它。结果，逃避内疚也就导致了逃避选择。

这次咨询后，她已知道该如何做，并在生活中承担起了选择的责任，但她仍然来找我咨询，并好像是为我考虑一样。我感觉到这一点，问她：“如果是你选择中断咨询，也会觉得对不起我吗？”

她说是，我笑着说：“我很穷，很需要你每小时 300 元的咨询费，期待你继续来找我。”

她也笑了，而接下来，她选择了中断咨询。过了一个多月，她又突然来到我的咨询室，说前天晚上做了一个梦，希望我帮她分析。

但这哪里是分析，更像分享，因为她的梦境实在是太美了：

我梦见我是一只鸟，住在一个黑漆漆的山洞里，山洞里还有很多我的同族。我们都不会飞，挤在山洞的岩石上，各自占据着