

梦·自我·现实

黄薛冰 著



人民卫生出版社

梦·自我·现实

107个真实梦例分析

B845.1
HXB

黄薛冰 著



人
民
卫
生
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦 · 自我 · 现实——107 个真实梦例分析 / 黄薛冰著.
—北京: 人民卫生出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-117-10301-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083009 号

梦 · 自我 · 现实

——107 个真实梦例分析

著 者: 黄薛冰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 14.25

字 数: 178 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10301-5/R · 10302

定 价: 43.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



作者简介

黄薛冰，1974年生，湖南医科大学精神病与精神卫生学硕士，北京大学博士，现为北京大学精神卫生研究所医师。自1997年开始从事临床精神病诊疗与心理咨询和治疗，曾经接受过临床心理学专业训练、国际高级心理治疗培训、中德行为治疗培训及国际神经心理测查培训。2007年在加拿大多伦多大学西奈山医院精神科学习。先后进行过中国道家心理治疗、抑郁症心理治疗、青少年网络成瘾及艾滋病耻感方面研究，在国家核心期刊发表《中国道家认知疗法对大学生心理健康的预防作用》等多篇相关文章。参与编写《心理与健康》、《青少年精神卫生》、《大学生心理教材》等书籍。自2003年开始为健康类杂志主持《释梦》及《心理问答》专栏，并撰写了大量心理健康科普文章，其中《致非典患者的一封信》曾获得北京市科学技术协会和《北京日报》评选的“2003年度优秀科普文章奖”；论文《建立和谐型医患关系》获2005年度中国教科文卫体工会第七届优秀论文二等奖。

序一

自古做梦以及对梦的解释就在人类的政治、宗教、文化生活中扮演着重要的角色，而在弗洛伊德之后，“解梦”发展为心理治疗技术之一，成为了人们认识自我的一种手段。

了解自我与了解世界对于生命存在有着重要的意义，前者做起来似乎更难。因为用大脑去思考大脑是怎么回事，听起来实在有些荒谬。而做梦为我们提供了清醒状态下我们被言语所束缚住的思维活动背后更为广阔的灵性空间：在梦境中可以超越时空障碍、突破感官局限、无视逻辑关系。然而遗憾的是我们没有办法向另一个人完全复原我们的梦境。语言和文字比起梦境的丰富和生动，显得贫乏和苍白。这个时候就要看解梦者是否有本事抓住文字中的蛛丝马迹，利用知识、技巧和想象最大限度地去诠释另一个人隐秘的内心世界。

作者黄薛冰大夫医学院毕业后，先在湘雅医学院师从我国著名的心理治疗家攻读了硕士学位，接着又在北大念完了临床医学博士。可以说她的受训背景横跨了心理学和精神病学。这也是这部书的独特之处：在精神分析的理论 and 实践之外，还有精神科医生对梦主精神现状的敏锐把握。

抛开梦的分析不谈，作者所收录的上百个梦例，所呈现的来自各个年龄段、不同职业的女性的内心活动，就不啻是一部中国当代女性生活风貌的另类记录。作者文笔生动细腻，间或幽默调侃，却从来都对梦主真心关注，也使得在阅读本书之时，除了感受到作者的机敏之外，也体会到其一份仁爱之心。

北京大学精神卫生研究所所长



2008年7月



自古就有庄周梦蝶之说：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与，不知周也。”

几千年来，人们对于梦的神秘，百般探索，不得其解。直至1900年，弗洛伊德的专著《梦的解析》出版，才给人们探索梦的心灵奥秘打开了一扇门窗。《梦的解析》的出版，同时也成为了弗洛伊德精神分析学说创建的标志性事件。

梦，是否会泄露出人的心底奥秘呢？

弗洛伊德说：“梦是潜意识愿望的达成”。

其实，中国人在日常生活中，也有类似的说法。比如：“做梦娶媳妇，想好事儿啊”。

梦是怎样形成的呢？弗洛伊德认为，有三个方面的资料作为梦的来源，构成梦的内容。首先，日有所思，夜有所梦。白天我们所经历过的事情，在梦中还会再次出现。其次，做梦的当时，环境的刺激可以成为梦中的内容。比如，梦到电话铃声，猛然醒来时，却发现是闹钟在响，该起床上班了。再次，梦的内容来自于我们内心最深处，也就是弗洛伊德所说的“潜意识”。

潜意识，是不被我们所觉察、却经常被我们所排斥的一些心理活动。弗洛伊德采用了催眠术及自由联想、梦的分析等心理技术，发现了潜意识的存在。潜意识中贮藏着人的许多本能欲望，如性的欲望，也包含有幼年所经历的创伤事件等。

有一些梦，几乎是每个人都曾经做过的。比如，小时候我们都曾经做过这样的梦：“梦到自己从高空坠落下来，坠向无底的深渊……恐惧极了，猛

然吓醒”。“梦到高考时，试卷发下来，一个题都不会做，那个着急劲啊！”女士们还曾经做过这样的梦：“被坏（男）人追着，跑啊跑啊，就在快要被追上的一刻，极度恐惧和绝望。就在这万分紧急的时刻，突然醒来。然后跟自己说，谢天谢地，幸好是一个梦！要不然就……”这些梦，并不是白天经历过的事情，也不是做梦时环境所发生的事情，却出现在我们的梦里。我们只能说，这些梦，透射出了人们内心深处的愿望、压力和恐惧。通过分析梦的内容，就可以去探索每个人的内心奥秘。

梦，并不直接把我们心中的奥秘展示出来，而是采取了“象征的手段”，拐弯抹角地影射出来。

弗洛姆认为：任何心理活动的表现都会出现在梦里；梦是用象征的语言写成的。

对于象征，人们并不陌生，因为在现实生活中，人们也经常使用象征语言。比如，男人像山，女人似水。孔子在河岸上看着浩浩荡荡、汹涌向前的河水说：“逝者如斯夫，不舍昼夜”他感慨时间就像这奔流的河水一样，不论白天黑夜不停地流逝。

梦，为什么要采用这种象征语言来讲述我们心中的故事呢？首先是因为，如果直接裸露地在梦中展示出我们的某些本能愿望或创伤经历的话，就会让我们感到难堪、害羞、自责、恐惧，我们的情绪反应就会比较强烈，这样的梦就会直接影响到我们的睡眠；而采用象征手段来表达，会让我们少一些尴尬、羞愧或恐惧，梦中的情绪就会比较平稳，这样一来，我们就可以一边做梦，一边继续踏踏实实地睡觉休息了。其次是因为，这些象征化的手段，多多少少还是能够替我们表达一些愿望的，还是能够让平时压抑下来的情绪有一个安全的表达途径的。比如，一个女孩子梦到自己上厕所，而大便池里却是一群苍蝇蛆……。经过分析，这是一个表达性的欲望和对性的恐惧感的梦。做这样的梦，比直接梦到性交，还是显得更让做梦者在感情上容易接受一些的。愿望，借助于梦的内容，象征性地有所表达，这样的梦，就可以帮助我们缓解内心的压力。

既然梦是通过象征化的手段，表达了人的愿望、痛苦等心理活动，因此，梦就成为了探索人的潜意识活动的线索；对梦进行心理分析，就成为了我们认识潜意识的一种捷径。

当年，弗洛伊德就曾通过让病人报告他的梦，对梦的内容进行还原分析，然后再对梦展开自由联想，这样就可以很快地了解到病人内心压抑的欲望和早年创伤经历。这样的做法比较容易让病人很快就能领悟到他内心的症结，引导病人去面对自己内心深处的欲望和痛苦。一旦神经症的病人意识到了他的潜意识症结，领悟到了他的潜意识愿望及痛苦经历，他的临床症状就会立刻消失。这样一来，弗洛伊德不仅明白了梦的心理意义，同时，还把梦的分析，变成了一种心理治疗的有效手段。

在此，我们也可以试着运用精神分析的原理，对梦进行心理意义的解析，以揭示出我们内心的愿望，让人们能够更清晰地看到我们的内心，更加自觉地去处理我们所遇到的各种心理困惑，减少内心的压抑和冲突，愉快地去生活。

几年前，《健康之友》杂志曾经约我给读者的梦撰写心理分析的文章。我当即就推荐了北京大学第六医院的黄薛冰医生。黄薛冰医生长期从事精神科临床工作，接受过正规的心理治疗培训，她平时在工作中也很注重运用心理学的方法帮助病人；黄薛冰女士熟悉中国的传统文化，具有很好的文学功底，并且对精神分析学说有着准确而深刻的理解。她所撰写的梦的分析，以精神分析理论原则为框架，加上她个人独有的丰富而又具有创造性的想象和理解，文笔细腻、生动，入情入理，情景交融，深入浅出，使艰深的梦的分析变得通俗易懂、饶有兴趣，很值得一读。

这本书，能够教会我们如何了解自己的梦，通过梦的分析，让我们能够进一步探索自己的心灵。

读这本书的时候，也请大家注意，千万别生搬硬套。因为，尽管人类的心灵具有很多相似性或者普遍性，但在现实生活中，每个人都有自己独特的生活经历和内心感受，每个心灵都是独特的和唯一的。所以，在分析梦的时候，只有结合自己的生活经历和内心感受，才能对梦作出比较准确的理解。不能把别人对梦的理解生硬地套在自己头上。

释梦的时候，在形式上，初看起来，好像是做梦者只要把自己的梦境讲述完毕，剩下就是要恭敬地等待释梦者给出谜底，揭穿梦的迷雾了。好像那梦的谜底就储存在释梦者的头脑中。其实不然。谜底并不存在于释梦者头脑中，而是只存在于做梦者心中。释梦者头脑中并不能清楚地知道做梦者心中所发生的事情，他只能根据潜意识活动的一般原理对梦进行一些理解和猜测，而最终要得到做梦者的确认才算数。离开做梦者，再精明的分析家都无法独立完成对他人的梦进行确切的分析。每个学习梦的分析技术的人，都要注意提醒自己，不要粗鲁地去推断别人的梦，甚至强求别人接受我们的推断。否则，就会使梦的分析变成了有害人性、有悖学理的“野蛮分析”。

梦中的场景或事物，经常会是多重含义的，甚至可以说是不能穷尽的。在这本书里，黄薛冰医生虽然对梦的内容作出了一些分析，但是，应该相信，这只是梦的所有含义中的一小部分而已，更多的内容，甚至是更重要的内容，可能还没有全部揭示出来呢！当我们明白了其中一种含义的时候，当我们兴奋激动之余，我们仍然会问自己：这个梦，是否同时还会有别的含义呢？这样的一种开放式的思维方式，才更符合弗洛伊德所创建的梦的分析的基本要领。

梦的分析，不仅要分析梦中的故事内容，还要由梦开始，让做梦者展开自由联想。然后，我们要把梦的内容和由此而联想到的生活经历加在一起进行分析。因为梦是人们心理活动的一部分，梦不能脱离人的整个心灵而单独存在。而在自由联想之后，我们或许会有一种突然明白了的感觉，弗洛伊德把这种心理感受这叫做“领悟”。因为通过梦的分析，我们明白了自己的内心，明白了现在的心理感受与过去的生活经历之间的关系，明白了梦中的内容与潜意识欲望之间的关系。

有人说，梦具有“预言未来”的功能。比如，梦到有个小伙子在学校的操场里推铅球，第二天下午，就真的看到了一个男学生在操场上推铅球。这是梦的预言功能呢？还是一种巧合？我个人的观点是，最大的可能是，我们在心理世界范围内，把夜里的梦和第二天看到的场景进行了心理上的联合，而不一定两者之间真的具有物理世界中的因果关系。

如果说梦具有预测未来的功能，那就意味着，做梦时的大脑，要与周围的物质世界取得某种联系，而且能够反映物质世界的发展规律，并反映到梦

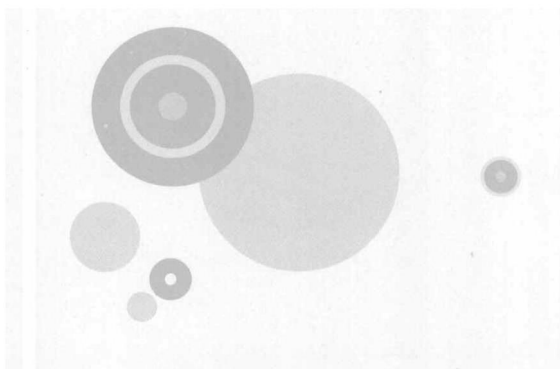
的内容中来。只有在这种情况下，梦才可能具有预知未来的作用。而实际上，到目前为止，人们仍然没有能够清楚地知道大脑在睡觉中是否同时与周围的物质世界保持着因果性的联系。关于梦的预言功能，就让未来的科学家去探索和求证吧。

通过阅读这本书，我们可以大致了解弗洛伊德精神分析学说的基本要意，可以初步掌握探索心灵秘密的基本方法，可以学会为自己解梦，及时了解自己的内心，倾听内心最深处的心灵之声，及时解决生活中面对的各种心理困惑，我们会由此而变成一个更加自知、自觉的人。

最后，当你读完这本书，也许你会感慨：梦，真的可以分析和理解吗？人类真的能够清楚地知道自己的潜意识吗？而实际上，当我们感到明白了自己时候，当我们感到自己已经获得领悟的时候，当我们自认为已经把握了真理的时候，我们是否正在以一个新的“误解”来替换原来的那一个“误解”呢？通过梦的分析，我们是在解读心灵，还是正在重新构建一个心灵、一个关于梦的故事呢？

面对人生如此之多的困惑，我们似乎永远都无法得到最终的真正答案。但是我们相信，每个人的心灵永远都是开放着的，永远都会是像流水一样动态发展着的。对于人类心灵的探索，对于梦的分析，永远会有着解不开的谜、说不尽的困惑。

就让我们在解读心灵的困惑中，不断地困惑着，并快乐地生活下去吧。



北京大学临床心理中心主任



2008-6-23



前言

很多人对梦感兴趣。在我进入精神卫生这个领域之前，不少朋友们和我谈论过梦；在我成为精神科医师之后，众多病人也向我倾诉过他们的梦。大家都想知道梦到底有没有意义，对我们的生活究竟有什么提示。但是不知出于什么原因，梦，这种常见的心理现象有时却易被归入“怪力乱神”一类。有人热衷于梦的分析，也有人把释梦等同于算命扶乩，对于梦的分析，也不过是“姑妄言之，姑妄听之”。

其实，作为人类思维活动的一种，梦既没有预警提示的神秘功能，也不是一味的荒诞无稽。从现代心理学角度分析，梦是一种在睡眠状态发生的特殊的思考形式，与清醒中的思考一样，梦也试图解决我们现实中面临的问题。不同的是，清醒思考是通过抽象的语言符号，而梦中的“语言”是直观的图像；清醒思考属于逻辑思维，而梦中更多是直觉思维，因此显得荒谬离奇。而释梦的工作就是把梦中的图像“翻译”成语言，并让零散的情节符合逻辑。

从2003年起，经我院心理卫生中心丛中主任介绍，我开始为《健康之友》、《时尚健康》、《花溪》及《潇洒》等杂志主持释梦专栏。分析中，我从临床心理治疗师的角度出发，把每一次释梦都作为一次心理咨询，综合运用不同流派的释梦技巧，为不曾谋面的梦者进行个体深层心理分析，促进梦者自我认识、自我成长。

栏目推出后，受到读者的热烈欢迎，大家纷纷把梦发来，希望得到分析。于是栏目一直持续了3年，直到2006年我出国才中断。回国后，在人民卫生出版社编辑的支持下，我开始整理几年来所分析的梦例并准备成书。出书目的有两个，一方面帮助大家了解不同主题梦的含义，另一方面通过具体的梦例分析，清楚地演示了释梦的思路与方法，帮助大家学习如何分析梦，如何利用梦的分析进行心理咨询与治疗。

为了便于读者查阅，按照梦的不同内容，本书将107个梦例分成了十个主题，分别是：裸体、逃跑追杀、死亡、人物、动物、身体、房间场所、性梦和情绪，其他不宜分类却也经常出现的主题则统一放进了电梯海洋飞行一章中。每一个梦例由梦境、梦主背景资料和分析三部分组成。通过个体化的分析大家可以看到不同内容的梦可以具有相同的含义，而相同内容的梦也可能含义完全不同。

本书适合所有对梦感兴趣的非专业人士阅读，也适合从事心理卫生专业的学生、治疗师们阅读。因为这些梦原本发表于时尚健康类杂志，所以语言比较通俗活泼，阅读起来也比较有趣轻松，不会有阅读某些专业书籍的艰深之感。实际上这百余个真实梦例同时也可作为很好的社会学资料，从中可以了解在当今的中国社会，在20~40岁之间的都市白领女性中，有哪些心理问题在困扰她们，她们通常会做哪些梦。

需要格外指出的是，正如书中一再强调的，对梦的阐释绝对不是唯一的。所以本书中的分析仅仅是一些可能性。而在梦的分析中，如果没有梦者的参与，也决非完整。由于本人学识有限、年资尚浅，书中或有谬误之处，敬请大家原谅。

最后，我要感谢丛中老师，长期与我合作的各位编辑以及促成本书出版的刘盛编辑，特别要感谢长期支持我的父母和丈夫林西强博士。另外还有一位特殊的人物要分享感谢，那就是我的儿子泥巴。妈妈很高兴能把这本书送给你。

著者

2008年7月



目录

一 尴尬-裸体部 1-13

- 梦1 我梦见自己裸体站在学校操场上。 02
- 梦2 三个男人抬桌子进了大楼，而我自己一丝不挂。 03
- 梦3 我裸体在天空飞翔，两三个男人看见了我 05
- 梦4 我梦见自己在大街上走，什么也没穿 07
- 梦5 我梦见当街洗澡 10
- 梦6 众人面前露出的内裤 11

二 午夜狂奔-逃跑追杀部 14-28

- 梦1 梦见自己光脚在田野上跑。 16
- 梦2 总是梦见杀人或被杀 17
- 梦3 我梦见自己是军火商，被人围攻 18
- 梦4 日本兵追得我东躲西藏 21
- 梦5 不爱看枪战片，梦中却频繁被枪袭击 23
- 梦6 梦中有人因为各种原因追赶我 25
- 梦7 梦见自己同部队在战场上打仗。 27

三 心惊肉跳-死亡部 29-41

- 秋1 福晋临盆的一对双胞胎，被人剥得血肉模糊 30
- 秋2 我梦见男朋友的尸体 32
- 秋3 我梦见女儿从楼梯上摔下来，死了 34
- 秋4 我梦见他变成一个身穿白衣的鬼魂 36
- 秋5 我经常梦见我的父母相继死亡 38
- 秋6 我梦见柏油路上有一大摊血 40

四 神秘-人物部 42-72

- 秋1 一个女人，长头发遮盖了整个脸，突然向我弟弟扑面而来 . . . 44
- 秋2 我梦见同桌的男同学 46
- 秋3 亲爱的老妈说：我没有什么东西可吃了，只能吃你了 48
- 秋4 洗手间的梳妆镜前，白发老太太骂我是小妖精 50
- 秋5 同事跑到我的床上放焰火 52
- 秋6 梦见妈妈来，炖鸡找不到锅 54
- 秋7 小孩们闯进我的房间 55
- 秋8 红衣女人用手掰住我的头 56
- 秋9 我一直没有答应同他在一起，直到他死了，我梦到他 58
- 秋10 男人又变成婴儿，谁碰一下他我都很恼火 61
- 秋11 梦见小孩是代表身边有小人吗？ 62
- 秋12 10年前梦到过同样一个人，两天前又梦到了 63
- 秋13 梦见了中学的同学 65
- 秋14 我还结识了一个好朋友。他总是身穿一件白色的衣服 67
- 秋15 我无意间看见我的男朋友在那与好几个女人一起花天酒地 69
- 秋16 经常做梦梦到自己结婚了，每次结婚的对象都要变换 71

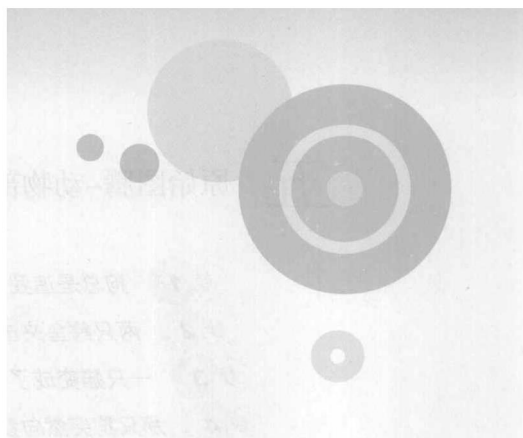
五

原始图腾-动物部 73-94

- 梦1 狗总是追我，并咬我 74
 梦2 两只鳄鱼夹击着我们……又来了一只鲨鱼！ 75
 梦3 一只猫变成了一个女孩，哀怨地看着我 78
 梦4 那只狗突然向我扑了过来。 79
 梦5 我梦见家里那只狗突然生了100多只小狗。 82
 梦6 金鱼睁大眼睛看着我，像长了脚一样在桌子上向我走来 84
 梦7 一条半人多高的黑青蛇，咬住我丈夫的脑袋 86
 梦8 如惊悚片般恐怖的猫的追杀。 89
 梦9 我经常梦到蛇和水。 91
 梦10 原始森林，里面有孔雀、有老虎 92

六 疾病的预兆-身体部 95-108

- 梦1 我梦见自己的牙齿一点一点脱落下来 96
 梦2 我总是梦见流产，腿上全是鲜血 97
 梦3 梦见生小孩，小孩的耳朵长在了腰上。 99
 梦4 梦到牙齿烂掉了 100
 梦5 我的左手中心长出了一个像木炭一样的硬质肿瘤 101
 梦6 自己的左半边脸上遍布红色的小脓包，嘴里还长了个肉球 103
 梦7 牙齿痒得不成，干脆用手把它抠出来。 105
 梦8 我梦见我的头发疯长 106



七 心灵之屋-房间场景部 109-141

- 梦1 我梦见暴风雨，房屋不是掉了房顶就是没了墙壁 110
 梦2 我总是梦见宽敞明亮的大房子 111
 梦3 我梦见自己有套很大的房子在地下，象墓穴一样 112
 梦4 别墅阴森极了，从窗户望出去天竟是漆黑的一片 114
 梦5 我走进一扇玻璃门，眼前出现一个操场，像是荒废了很久 116
 梦6 总是梦见我小时候住过的旧房子 118
 梦7 我和一个女孩在塔楼里 120
 梦8 偷进一个陌生人的家 121
 梦9 黄昏的时候，我又走进那家咖啡店 123
 梦10 我梦到我在地板上刨来刨去 124
 梦11 常常梦见一座桥，中间有跨栏跑一样的障碍物 126
 梦12 梦中出现精致的亭台楼阁 128
 梦13 梦里的我，走进教室 129
 梦14 我老是做一些穿越时空的梦，很奇特 131
 梦15 梦见自己回到从前住的房子 133
 梦16 梦到我们的村子，我们的老房子 134
 梦17 看到一个操场那么大的地雷，我到达的一瞬间就爆炸了 136
 梦18 我梦见我在一片旷野中独自行走 138
 梦19 怪物和奇异的世界 139

八 人类共同的情结-电梯海洋飞行和粪便部 142-158

- 梦1 电梯又旧又破，总也到不了23楼。 144
- 梦2 电梯停不下来，一直往上走。 146
- 梦3 电梯不是直上云霄，就是从很高很高的地方掉进地底。 148
- 梦4 发现自己站在海边。四周除了礁石什么都没有。 149
- 梦5 有一段时间我所做的梦排山倒海，很轰动。 151
- 梦6 飞是我不能自由发挥的能力。 152
- 梦7 常常梦到很美丽的海洋或蓝蓝的海水，还有常常梦到自己会飞。 154
- 梦8 我梦见满地污物的厕所，总是摔倒弄得满身粪便。 155
- 梦9 梦中和熟悉的人一起大便。 157

九 夜神的礼物-性梦部 159-184

- 梦1 我梦见她一丝不挂地站在房间里。 160
- 梦2 我梦见银色的笔，写出银色的字。 161
- 梦3 我梦见和一个男人在一起谈情说爱。 163
- 梦4 我梦见前夫结婚。 165
- 梦5 我梦见我们的双人床变成三张单人床。 166
- 梦6 他们就在我的床上，肆无忌惮地开始。 169
- 梦7 我连续做了三个关于我“情人”的梦。 171
- 梦8 我梦到母亲与我接吻。 174
- 梦9 梦到同事或同学引诱我，要和自己苟且。 176
- 梦10 我梦见和同性做爱。 177
- 梦11 陌生男人闯进我的房间，我和他搏斗，流了很多血。 178
- 梦12 我梦到有一条狗撕咬我的全身。 181
- 梦13 我从一个房间跑到另一个房间，从一道门奔向另一道门。 182