

来做梦吧

青春神秘梦境漫游指南

少女秘密心事解答

“女生”ASK“成长关爱”
ASK DR.
丛书主编：郁雨君

蔡晨瑞/著
海海/主编

浙江少年儿童出版社

ASK Dr.

来做梦吧



蔡晨瑞/著
淘淘/主编

想知道梦的秘密的男生女生们,会因为这本书而更加聪明

想知道孩子心灵问题的父亲母亲们,会因为这本书而更有智慧

浙江少年儿童出版社

PDG

图书在版编目(CIP)数据

来做梦吧! Ask Dr. /郁雨君主编. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2008. 11

(女生 ASK·成长关爱系列)

ISBN 978-7-5342-4975-4

I. 来… II. 郁… III. 女性-青春期-心理卫生-青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148128 号

(女生 ASK·成长关爱系列)

来做梦吧 Ask Dr.

丛书主编 郁雨君

蔡晨端/著 陶媛媛/主编

责任编辑 王宜清

整体设计 腾胜图文

封面插图 徐捷

责任校对 倪建中

责任印制 林百乐

浙江少年儿童出版社出版发行

地址: 杭州市天目山路 40 号

网址: www.ses.zjcb.com

浙江全能印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32

印张 6.5

字数 126000

2008 年 11 月第 1 版

2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5342-4975-4

定价: 16.00 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)

写在最前面， 你一定要知道的



为什么会有这本小书？

这是淘淘编辑要求的给这本小书的序言，真是把我难坏了。但有件像梦一样的事情打开了我的思路。在写这篇序言之前，我问我的儿子（小家伙今年四岁）：“爸爸要给哥哥姐姐们写一篇梦的故事，该怎么写你给我出个主意好吗？”（我心里窃想，他肯定听不懂我的话）。他说：“那就拿笔写，画图画，五颜六色的就更好了！”

这短短的话，把我给震了！这话太漂亮了，是最概括、最直接地说“怎样写好文章”的。等一下，我先从心理学的象征含义来解释他的话，要不然大家会以为我是在说胡话呢！

“笔”是写作的工具（当然包括敲字），只有“拿笔写”才能将想象（或灵感）转化为现实。就是说，你要写文章就写好啦，想得再好也白搭，写出来才作数；“图画”就是形象、意象，用形象表达是人最原始的心理功能之一，它比逻辑思维更真实、更靠得住，因为我们还不会用语言来表达的时候，意象表达就已经非常发达。“画图画”，就是说要写得形象、真实；“五颜六色”就比较好理解了，就是要在文章中涂抹生命的色彩（情绪或生命体验），使它更有魅力。

一个幼儿园小班的小朋友也挺了不起吧？他说得对吧？可他现在字还没认一打呢！那他真理解自己的话是什么意思吗？从意识的层面说他肯定还不知道作文的概念和内涵，但从感觉或者说潜意识的层面说，他肯定知道。孩子往往是用

象征性的语言（形象或意象）来表达对事物的理解的，比如小孩子会说妈妈是头大奶牛（象征着温和有爱心），但决不会说妈妈真是有爱心的人。而这也正是梦境语言的特点，它很像是小孩子的话。在人的潜意识里，也会对各种各样的事物、人物表达看法，而表达这种看法的场所更多就是在梦里。

那我们怎样才能知道自己的梦是在表现什么呢？如果要买些解梦词典，甚至是心理学的名著《梦的解析》，你肯定还是不知道自己的梦在说什么，因为你已经离开了自己的梦。如果你真的想要了解自己的梦，就去关注它、体验它好啦！爱心、耐心、责任心恐怕都是最重要的条件。如果你对自己的梦能够有这“三心”，就不但会了解自己的梦，同样也会具有健康的心理。

从严格的意义讲，梦的语言只有自己最清楚，即心（潜意识）里明白，要把它解释出来，就是要把它提升到意识的层面。这个过程只有依靠自己才能够完成，即使是在心理咨询的过程中。这就好比我家的那小家伙，他要想真的会写作文，还得通过自己的感悟和学习，即把对作文的潜意识理解提升到意识上的行动。这本小书中的梦例就像一本参考书，可以提醒你——看！了解自己的梦是一件多么有趣的事情！通过梦来了解自己的心理是一件多么有趣的事情啊！

既然我说“梦的语言只有自己最清楚”，那我写出的解释当然就不能算作标准答案了，它只是我对梦的解读，而不是做梦人自己的解读。并且这种“解读”也是尝试性的，因为最终答案在做梦者的心中。从这个角度讲，还真是“我的梦境我做主”！

蔡晨瑞(心理学博士)

日常琐碎的小烦恼，跑到梦里来了！

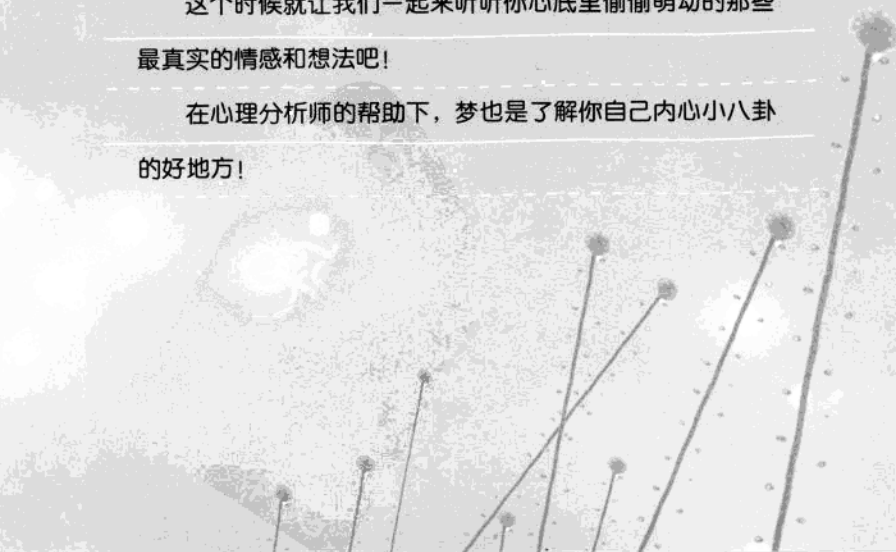
你看，生活中就是有这么多叫人心烦意乱的小事，钻到梦里来打扰你！

虽然很琐碎，但是却像到处爬的虱子一样搞得你心神不宁是不是？不用烦恼，不用担心，让我们看清楚到底问题出在哪里，然后把它们从梦里通通赶出去！

可是有些梦却在你自己都没觉察到的时候悄悄透露了你内心深处的秘密哦！

这个时候就让我们一起来听听你心底里偷偷萌动的那些最真实的情感和想法吧！

在心理分析师的帮助下，梦也是了解你自己内心小八卦的好地方！



目 录

第一章 烦恼梦境一把抓

- 2 Dream1: 吐唾沫的男孩
- 3 Dream2: 座位
- 4 Dream3: 牙齿松掉了
- 5 Dream4: 想向他表白
- 5 Dream5: 教堂
- 6 Dream6: 梦见家成废墟
- 7 Dream7: 三件礼物
- 8 Dream8: 梦中梦——钓鱼
- 9 Dream9: 阴险的老太婆
- 10 Dream10: 关于他的三个梦
- 12 Dream11: 新学期的忧虑
- 13 Dream12: 腿软
- 14 Dream13: 过桥掉到河里
- 16 Dream14: 干旱的山区
- 17 Dream15: 爸爸买给他的礼物



- 18 Dream16: 一个已经差不多忘记的人
- 19 Dream17: 帮我洗衣服的女生
- 20 Dream18: 好朋友离开我
- 22 Dream19: 挨打
- 24 Dream20: 梳头
- 25 Dream21: 他有了女朋友
- 26 Dream22: 梦到他
- 27 Dream23: 当我入睡时总出现这事
- 28 Dream24: 妹妹
- 30 Dream25: 奇怪的女生浴室
- 31 Dream26: 美丽的黑夜里有闪亮的星星
- 32 Dream27: 我的日记被当众宣读
- 34 Dream28: 我是一个自私的人吗
- 35 Dream29: 捡钱
- 36 Dream30: Kiss
- 37 Dream31: 听见他打电话
- 38 Dream32: 贫穷贵公子
- 40 Dream33: 各种各样的人
- 42 Dream34: 爷爷做的梦
- 43 Dream35: 他没有走吗
- 44 Dream36: 在路上
- 46 Dream37: 两个明星梦
- 48 Dream38: 连环梦
- 51 Dream39: 冰欺凌泛滥

第二章 “噩梦”的根源

- 54 Dream1: 被流氓追赶
- 55 Dream2: 还是蛇
- 56 Dream3: 可怕的郊游
- 57 Dream4: 一个很恐怖、极端的梦
- 58 Dream5: 报复
- 60 Dream6: 消失的栏杆和巨大蜘蛛网
- 62 Dream7: 诡异的梦
- 63 Dream8: 梦中行凶
- 64 Dream9: 妈妈和爸爸
- 65 Dream10: 为什么会被人追杀
- 66 Dream11: 心魔
- 68 Dream12: 掉下去的女生
- 70 Dream13: 小男孩和山谷
- 72 Dream14: 割破的手指
- 73 Dream15: 恐怖的女人头像
- 74 Dream16: 狭长隧道
- 75 Dream17: 外婆过世以后



- 76 Dream18: 梦和现实
- 80 Dream19: 被有药水味的被子吞噬
- 82 Dream20: 长胡子杀手
- 83 Dream21: 好多蛇!
- 84 Dream22: 好友的哥哥
- 86 Dream23: 不幸的事情发生了
- 88 Dream24: 喊不出声动不了
- 90 Dream25: 梦中的鬼
- 92 Dream26: 爷爷
- 94 Dream27: 一个很可怕的梦
- 96 Dream28: 他们没有眼睛
- 100 Dream29: 集体死亡

第三章 “美梦”的真相

- 104 Dream1: 会飞
- 106 Dream2: 我会武功
- 107 Dream3: 海之梦
- 108 Dream4: 目前我最高兴的两个梦
- 109 Dream5: 飞
- 110 Dream6: 在荷塘上飞
- 111 Dream7: 那个陌生的男生是谁
- 112 Dream8: 温暖的手
- 113 Dream9: 晴朗天空, 金色赤道

- 114 Dream10: 他又回来了
115 Dream11: 很难成功的手术成功了

第四章 不可思议的怪梦

- 118 Dream1: 茫茫荒漠
119 Dream2: 一组一组梦
120 Dream3: 楼梯上的巫婆
122 Dream4: 不可思议的赤裸裸
124 Dream5: 梦和我的名字
125 Dream6: 被玩具砸死
128 Dream7: 幻觉的海
129 Dream8: 像电视剧一样不停做下去的梦
131 Dream9: 小鸟·河·摘苹果
133 Dream10: 疯狂演唱会现场的美丽天空
135 Dream11: 三个匪夷所思的梦
137 Dream12: 迷路的“的士”
139 Dream13: 黑翼天使
142 Dream14: 井底的喷泉



142 Dream15: 两群鸟

145 Dream16: 地道里的骆驼

146 Dream17: 逃亡的天使

链接 两个很有趣的图画心理分析游戏

151 性格写真 / 蔡晨瑞博士主持

173 我手画我心 / 于文华教授主持

让我们开始做梦吧.....

蔡
晨
瑞
主
持

第一章

烦恼梦境一把抓





Dream 1: 吐唾沫的男孩



做梦人: lixiaodan

我有一个梦一年做一次，我很想破解。

梦里我和几个朋友在一起滑冰，不知道怎么就来到了学校，说是老师叫来画画。不知道怎么我面前有很多男学生，只有三个可以看见，但脸看不清楚。有一个男的在我面前吐了口唾沫，就走了，然后有人告诉我说那个人喜欢我。后来我的朋友都不见了。就我一个人跑，那三个人在追我。当我翻过一个很大的邮筒时，他们站在上面说我会后悔。没过多久我就后悔，返回去找他，可是怎么也找不到。到了一个厕所的前面，一个是瞎子、一个是聋子，给我指路，说我绕过厕所就可以找到，我就那样做了。然后他就拉着我到了他家玩，然后我们到了体育场，空无一人。接着他不见了，然后就有一个鬼小孩追我，追着追着，我就领着一个小男孩到了一个路口，我们朝相反的方向走，他还和我挥手拜拜！就这样，每年梦一次，直到我知道梦里那个对我吐唾沫的男孩是谁之后就没有了。

我想知道，这个梦是好是坏？



释梦 所谓“好梦”是指在梦境中能够看到你心理正在成长的过程，而“坏梦”是指梦境反映出纠缠着你的心理冲突，影响到你的心理成长。

其实，你说“直到我知道梦里那个对我吐唾沫的男孩是谁之后就没有了”，这就说明上述梦中的“吐唾沫”的心理冲突得到了解决，所以说不再做这个梦了，就算是一件好事！

Dream 2: 座位



做梦人: Sherry vivi

A是男生，B是A的天使，C是女生。A与C是同桌，平时吵吵闹闹关系也不错。A有一天晚上做梦，看见B坐在那里，想跑过去，但是C抢先了一步，坐在了B的旁边。

请告诉我这个简单的梦有什么含义吗？谢谢。



释梦 既然是个简单的梦，那我就简单地释一下。C在提醒A，不要坐错了位子，因为C才是A的同桌，就这么简单！



Dream 3: 牙齿松掉了



做梦人: Elva

我经常做一个梦，梦见牙齿松了。我常常以为是真的松了，好害怕，可是一觉醒来才知道是做梦。

还有一次，我梦见我掉了六颗牙齿，好恐怖。要是一个人没有牙齿是多么不堪想象啊，况且一次掉了六颗！不知道这个梦代表了什么？帮我解决啊！我很相信你们的！（而且这个梦我做了不下八次哦）



释梦 这个梦是在提醒你“该换牙了”。你一定会说：“我七八岁时已经换过牙了。”别急，这里的换牙是心理上的含义，就是说用“换牙”来象征你在心理上需要进一步成长了。

“掉了六颗”更说明了成长的必要性。它说明你在心理上对家长的依赖性过强，需要增加自己的独立性了。所谓独立，即“说自己的话，走自己的路”。



Dream 4: 想向他表白



做梦人：采渊

昨晚我梦见曾经暗恋的男生，他父母正帮他收拾东西离校，而他一个人在打篮球。这一别也许以后再也见不着了，于是我很想向他表白。请问这预示着什么吗？



释梦 这预示出你的情感表达的模式，当你面对自己喜欢的事物时，很少直接表达自己内心的真实情感。这种模式常常会使你在人际交往中略显被动。

Dream 5: 教堂



做梦人：Selina

在我的梦境里，我们班的学生来到了一个哥特式教堂里上体育课。教堂的钟声伴随着我们，突然之间一群白鸽飞过，什么都不见了。我们又在学校操场上课。



释梦 这个梦的意思是：校园的课堂太乏味、枯燥了，如果有一个活泼、自由的学习环境该多好啊！你梦境中的学习环境与现实的学习环境的反差正好说明你的性格特点：一、你的想象力丰富；二、富有爱心、与人为善；三、活泼、不爱受拘束。