梦境中的男女

方刚○著

“性学博士”方刚最新力作

我们总是错过梦的提示，为此，我们已经付出了太多！

梦是一个放大镜，
折射出我们的潜意识。
看别人的梦境，
我们能看到自己；
读方刚的释梦之书，
指导你的另一半人生。

?

- 我们为什么会做梦
- 梦能控制吗
- 不同的梦境是否喻示着什么

光明日报出版社

梦境中的男女

光明日报出版社

图书在版编目（CIP）数据

梦境中的男女 / 方刚著. —北京：光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2556-6

Ⅰ.①梦… Ⅱ.①方… Ⅲ.①梦—性问题—精神分析

Ⅳ.①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第107314号

梦境中的男女

著　　者：方　刚　著

出 版 人：朱　庆　　终 审 人：孙献涛
责任编辑：庄　宁　张盈秀　　责任校对：傅泉泽
封面设计：909工作室　　责任印制：曹　诤

出版发行：光明日报出版社
地　　址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062
电　　话：010-67078994（咨询），67078270（发行），
　　67078235（邮购）
传　　真：010-67078227，67078255
网　　址：http://book.gmw.cn
E - mail：gmcbs@gmw.cn　zhuangning@gmw.cn
法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印　　刷：北京大运河印刷有限责任公司
装　　订：北京大运河印刷有限责任公司
本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开　　本：690×975　1/16
字　　数：170千字　　印　　张：14.75
版　　次：2012年7月第1版　　印　　次：2012年7月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5112-2556-6

定　　价：28.00元

版权所有　翻印必究

目 录

第一章：认识梦境，改变人生 / 001

我们总是错过梦的提示，为此，我们已经付出了太多。

一、梦是生命中最宝贵的财富；/ 003

二、性梦与情梦；/ 006

三、本书如何研究梦；/ 009

四、作者自己的释梦感受；/ 010

五、她的母亲也有过这样的梦———位读者的来信 / 012

第二章：两个复杂梦境的解剖 / 015

本章，为读者提供了两个我的释梦实例，尽可能详细地展示了我分析的过程，从中，读者可以约略了解到释梦者对梦者的访谈方式，以及解梦思路。

一、电梯出事了 / 017

二、女电视人的杂乱梦境 / 021

第三章：恋爱之梦与解析 / 027

或是向往恋爱，或是正在热恋，或是承受失恋，恋人们的情爱之梦最多了。

本章所关注的，仅是未婚男女间的情爱之梦。我们将看到爱情带给人

的多重心绪，是如何通过梦境表现出来的。最重要的是，我们要从中学会如何利用梦的提示，指导自己的生活。

第四章：梦境中的婚姻关系 / 053

本书开篇便为您讲述了一个关于婚姻的梦：一位四十多岁的已婚女性梦到自己应该结婚了。

并非有意为之，我们所描述的涉及婚姻关系的梦，绝大多数都涉及婚姻危机。这其实是最可理解的，婚姻是一种稳定的情爱状态，日常生活平静如水，没有大的情感波澜自然不会入梦。即使梦到配偶也更多些日常杂事的背景，很可能其真正主题是生活中要面对和处理的某件事情，而非两人间的感情。一旦与配偶的感情成为梦的主题，总是具有负面色彩的。

第五章：情人之梦与解析 / 071

与未婚男女间的恋情及夫妻间错综复杂的感情不同，情人作为一种非婚性爱伙伴的关系，自有其微妙之处。

情人们亦多梦，特别是在他们的关系处于风雨飘摇之时。而风雨飘摇几乎是每一对情人都要体验的。由于特殊的身份，由于第三方的存在，由于社会主流意识形态的影响，由于日常交往的障碍，情人们内心的冲突更为激烈，于是，便也有了更为精彩的梦境。

通过对一组与情人有关的梦境的解析，我们所获得的启示不仅仅是梦本身的。

第六章：性别角色之梦与解析 / 079

社会性别角色对人的要求与塑造往往是强大而顽固的。最重要的是，个体的人应该认清社会性别角色要求的非自然性，不要让它对自己伤害太多。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第七章：认识异性的过程 / 095

我们对异性的认知总会经历几个阶段，在这一过程中，我们成熟起来了。

第八章：认识这些梦：一组无需解释的性梦与情梦 / 111

其实，绝大多数的梦是简单的愿望达成，无需解释。

一组读者寄来的情爱与性爱之梦，没有标题，主题却可一目了然

第九章：神奇的特殊类型之梦 / 123

一、具有预言功能的梦 / 125

二、不断重复出现的梦境 / 127

三、同一事件中不同人物的梦 / 130

四、灵异之梦 / 134

第十章：最常见的几种神秘梦境 / 137

任何表面看起来不可理喻的梦，认真分析都有其科学价值。

第十一章："私奔"两天——一个女孩儿在两个夜晚的两组梦境 / 149

千万不要认为每个人的梦都是不同的，我们经常会做一些大家都在做的梦。

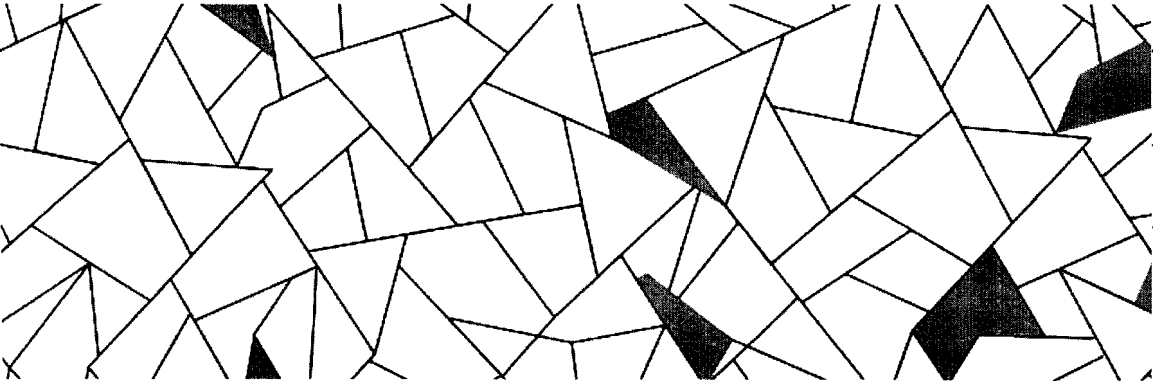
第十二章：为您解梦——对一组读者梦境的简析 / 161

第十三章　弗洛伊德的梦理论：批判着学习 / 181

第十四章　荣格、阿德勒、弗洛姆的梦理论：有选择地综合地学习与应用 / 201

第一章

认识梦境，改变人生



我们总是错过梦的提示，为此，我们已经付出了太多。

第一章　认识梦境，改变人生

一位四十多岁的已婚妇女做了一个梦：忽然想自己应该结婚了，已经这么大岁数了怎么还不结婚呢？但是，如果结婚又嫁给谁呢？真愁呀！于是便愁醒了。睁眼一看，丈夫正躺在身边酣睡，而自己已经40多岁了，儿子都已经20岁了。

告诉我这个梦的是一位老朋友，那位做梦妇女的弟弟。朋友是笑着讲这个梦的，可以想象，他的姐姐当初也一定是笑着对家人讲起这个梦的。这梦过于荒诞，足以成为一个笑话。没有任何人会静下来想一想，这个梦到底意味着什么？

我在听到这个梦的当时便立即意识到：梦者的潜意识正试图通过这个梦告诉她一些重要的事情，却因为梦者对梦的意义毫无所知而错过了这个认识真实内心的机会。

其实，我们每个人都无数次地错过了这样的机会。最可悲的是，我们并不以为失去的有多么宝贵。

一、梦是生命中最宝贵的财富

很少有人会认真对待梦境。

我们总是将自己做过的梦轻易地忘记。它们是那样荒诞，那样不可理喻，那样远离现实，以至于我们无需投以关注。

我们已经为此失去了太多。

事实上，梦是人生中最宝贵的财富之一，是我们生命的“另一半”。它储藏着大量可供我们利用的“密码”，如果我们认真加以利用，它会彻

底改变我们的生活。

我们人生中三分之一的时光都在睡眠中度过，而科学证实，每个人在每一次睡眠的时候都会做梦，只不过绝大多数的梦被我们忘记了，我们因此失去了一份宝贵的财富。利用梦境可以使我们这三分之一的时间同样创造价值，于是我们的生命便相应地延长了。

梦之所以具有利用价值，因为它凝聚着我们潜意识的能量。

进入我们意识范畴的东西，只是庞大冰山露出水面的一角，而水下面，则是通常无法看到的潜意识。潜意识虽然看不到，却无处不在，无时不在，对我们的生活产生着至关重要的影响。潜意识是我们不愿意承认的，它被压服了，但是，却可以通过梦境曲折地发出它的声音。

认识一个人的潜意识，便可以指导我们的生活，去除我们的病患。认识潜意识的重要途径之一，便是分析我们的梦。

让我们掉过头看一看那位已婚妇女迫切希望结婚的梦。

我听了那个梦后对朋友说："你的姐姐一定对婚姻存有某种不满。"我的理由是，这个梦对现有婚姻的否定显而易见，以至于连处于婚姻之中都不承认了。

"不可能。"朋友连连摇头，"丈夫令她引以为豪，两人都没红过脸。"

如果能够对梦者进行访谈，我们也许会找到这个梦产生的其他原因。但是当朋友强调梦者婚姻的幸福时，我便愈发怀疑这个梦确实是指向婚姻的。表面上引以为豪、令别人交口称赞的婚姻，更有可能存在着不易察觉的暗影，也更有可能使对婚姻的不满成为压抑在潜意识中的情绪，需要通过梦来隐晦地表达。这种不满可能仅仅是感到某种欠缺，甚至也可能是对逝去生命的一种追索，而且完全可以是梦者自己没有意识到的。

潜意识给了梦者一次机会，她没有抓住。正因为她没有认真对待这个梦的提示，才可能当做一个笑话随意说出来。梦者本应该认真对待这个梦，并且采取相应的行动。如今，被忽视的潜意识可能会继续积蓄能量，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

并最终爆发。那时，梦者的婚姻与精神世界便可能面临真正的重创。

所以，我们不能放过任何一个重要的梦。

越是荒诞的梦便越重要，因为荒诞说明潜意识被压得太深，表现的时候便被扭曲得不可思议了。

不断引发梦境的潜意识注定凝固着我们的某一心理症结，我们没有意识到它的存在，但它却成为我们精神中潜伏的阴影，并可能膨胀为真正影响我们生活的力量。通过分析梦境可以看清这些症结，而潜意识中的许多症结往往是看清了便也解开了，更何况我们可以立即着手对付这些症结。我们通过对梦境的分析知道我们在想些什么，需要些什么，与自己的潜意识达成默契。

认真对待梦，你将发现自己的生命进入了一个迥异的世界。

我个人的经验是：对梦的关注改变了我的生活，有时我常感到迷惘，说不清现实的生活对我更真切，还是梦中世界对我更真切。

我愿意在此转述一位读者的来信，梦者是位自觉地利用梦境的人，让我们看看梦境是如何影响她的生活的。

我很信梦，常常对妈妈或朋友讲评我的梦，但我从未料到，因为一个梦挽回了我和阿月接近四年的爱情，又让世界上少了两个为情而伤的人。

说起这个梦时，有必要从我和阿月说起，我和阿月曾同在一个学院读书。学校生活单调无味，看着周围姐妹，一个个神采飞扬、沉醉在一片爱河之中，我不禁心动了，于是有好事者马上给我介绍了阿月，那时我十七岁，他二十岁，日子在不经意中溜走，恋情在我和阿月的呵护下滋长。

也许我是一个坏女孩。踏入社会后，阿月还在埋头苦读，我们除了写信，就是打电话，很少见面，因为时间和路途不允许我们有见面的奢望。我渐渐变了，我不再为我们的相恋而骄傲，总觉得我们的恋情不够浪漫，不够诗意，在做了多个深呼吸之后，我作出了分手的决定。

也许是我的绝情吧，我好像什么都没有发生，直到那天晚上。我清楚记得那是一个秋天的晚上，我做了一个梦，我梦见我们在一个陌生的地方相见了，不约而同走到了一块儿，默默地走着，走着……忽然下起了雨，细密细密的。我们都没有记起我们已经分手，阿月很老练地脱掉外衣，披在我们头上。同时用右手护着我的肩，不让风雨吹着我，挡着我，我将左手挽在他腰间，我们就这样无言地、幸福地、风雨无阻地走着，走过了小河、走过了洼地，走呀走呀……醒后半天我才从梦境中回过神来，泪水已滴在枕头上，也滴在我心里，我知道我不能从心底忘记他，不能忘记那没有金钱、物质做地基的爱情，虽然置身在这个空间，我已被人们所谓的爱情观、人生观拉扯得体无完肤，但是在我心里，我为自己和阿月留有那片天空，永远是宁静的温馨的……拨通了他的电话，我再也忍不住，像往昔一样在他面前毫无顾忌、痛痛快快地哭起来，他依然用最温柔的声音说："我们该见面了，明天我会在车站等你的，早点睡吧。"

我们看到，梦境挽救了爱情。是梦者潜意识中更深刻的爱情被梦境唤醒了呢，还是现实中的挫折将她的潜意识通过梦境提升到了表层呢？这些都是不重要的。重要的是，梦使我们意识到我们并不是真正可以说放弃便放弃的。

二、性梦与情梦

研究梦，可以有许多条途径与方法，作为一个主要从事两性问题研究的作家，我的这部书将只研究情梦与性梦。其实，从某种意义上讲，情梦又是包括在性梦之中的。

"性梦"二字摆在这里，许多人都要被吓一跳。其实，性梦绝不意味着性行为之梦，更不意味着梦到做爱。性有广义与狭义之分，广义的性包括性生理、性心理、性行为、社会性别角色，等等。我们这本书研究的便

是广义的梦，只要是与男女有关的，都是我们要谈论的“性梦”。像婚姻关系、恋爱关系、社会对男女两性的不同要求等等，构成了我们这部书的主体。而真正涉及做爱的梦境，只是广义性梦中的一个小分支。

对于传统女性来讲，性梦和情梦是两回事。她们承认情梦的存在，但否认自己做性梦。然而从我的研究角度观察，情梦是性梦的一种表现形式，因为任何涉及异性的情爱，都是基于性别差异与性爱欲求的。

性梦与性幻想，是基于两性之差别与欲求的，并不一定都涉及性行为，而是一个相当广泛的范畴，包括少女怀春与少男的痴情。

做梦与幻想是正常的生理反应，幻想又被称为白日梦。

性梦与性幻想是人类进化的结果，具有性的自我培训功能。性幻想又称性的白日梦。不同的年龄、性别，性梦与性幻想具有不同的特点，反映着当事人的性价值观与性经历。

我曾通过《女性月刊》进行过一组问卷调查，曾得出这样一组数字：20%的男性经常有性梦，67%的男人很少有，从未有过的为零。经常有性梦的女性为21%，偶尔有的为73%，从未有的为4%。而梦到性交的女性是梦到接吻、抚摸、拥抱的女性的2倍，与男性的比例接近。精神分析学认为，梦是我们潜意识的反应，是真实欲求的流露，男女如此接近的比例，说明两性的性欲求本是相同的，主流社会所谓的女人性欲弱于男人的谬论，即使找到依据，也是文化对女人进行毒害与压抑的结果，是解放了的女人应该反对的。

每个人都会有性梦和性幻想，我们可能未意识到，或者有过便立即忘记了，但绝对不可能没有。有是正常的，没有则很可能说明生理或心理有问题了。

性梦与性幻想是生理问题，而非道德问题。不幸的是，在性禁忌强烈的文化和时代下，性梦与性幻想亦可以成为被治罪的理由。对科学的无知便是“权威”，性梦与性幻想便可以因这一“权威”，成为“罪行”。

性是人生重要的组成部分，所以，性梦与性幻想的存在便是合情合理的，是正常的生理现象，亦是不以人的意志为转移的。从理论上说，人产生性意识之时，便是性梦与性幻想出现之日。而进入青春期后，性梦与性幻想更会突然间骤增，并伴随我们一生。到了晚年，我们的性欲求淡了，性梦与性幻想便会趋向于减少，但并不会完全消失。从广义性行为的角度看，性梦与性幻想也是性活动，使我们获得一定的性满足。

不同的年龄阶段，性梦与性幻想的出现频率不同，内容也不同。性经历越丰富，性梦与性幻想的内容便也越丰富和复杂。而经历少，则会束缚我们幻想的空间。我们说，可以通过一个人的性梦与性幻想看出其整体的性能力与性潜质，是不无道理的。

男女两性的性梦与性幻想也具有不同的特点，正如他们在现实行为中对性采取的不同态度一样。但我个人认为，影响性梦与性幻想的关键因素，除了年龄与经历外，便是文化了。我们的一切都受文化塑造，带着所属文化的影子。如果说性梦与性幻想略有不同，那便是因为它们更多地反映受抑制的潜意识，所以能够常有离经叛道、超出文化规范之举。但是，即使是“离经叛道”，也是对本文化的离经叛道，因此仍是文化的产物。

按照传统的梦学理论演绎，性梦应该是被压抑的欲望的达成，用中国人的话说便是“梦是心头想”。弗洛伊德关于性问题的许多理论都被现代科学否定了，但是，至少在潜意识问题上，他的贡献仍是伟大的。梦便反映着我们的潜意识，性梦则揭示着我们潜意识中对性的渴望。按照压抑理论，性梦越多、越强烈，便也意味着性的压抑越深，而性欲求得到满足之后，性梦则会相对减少。这亦得到现代科学从统计角度的证实。

有研究显示，动物也会做梦，但性幻想绝对是人类特有的一种生理现象。从某种意义上说，我们是通过性幻想而进行性的自我培训的。我们每个人在开始双人性活动之前很久，便对其拥有过丰富的幻想，这幻想对我们顺利地开始与他人的性交往具有操练作用。性幻想对我们的性成熟是有

利的，现代性学主张，夫妻双方应该交流性幻想，以提高性生活质量。

需要特别说明的是，幻想的事物，并不一定都是要成为现实的。我们每个人都有很多性幻想，但真正要去实现的人，则很少。如果不顾法制的约束，要强行将一些伤害他人的性幻想付诸实施，则是犯罪，要受法律制裁。如果沉湎于性幻想，不能正视现实的局限与可能，对个人同样是有害的。而如果仅仅是自己在脑子里想想，并不执迷于此，想得再出边，也无伤大雅，别人也是无法制裁你的。

需要告诉读者的是，本书虽然以情爱为主题，但分析、研讨梦的方法，是可以用来分析任何一种梦境的。所以，通过阅读本书，您可以掌握释梦术，为自己解梦，指导自己的人生。

三、本书如何研究梦

您可能已经从市场上看到很多种关于梦的书了，而且您也可能阅读过这些书中的某一本或某几本，但是，请相信我的告诫：您绝对不应该错过现在手中这本书。

这本书不是东拼西凑，不是不负责任的胡言乱语，而是作者长期坚持研究、收集梦境后的倾心奉献。

我愿意向您保证的是：本书中的每一个梦都是我亲自收集到的，都是当事人真实梦境的记录，没有一个是编造的；本书中所有的梦都是首次在书籍中发表，都是当代中国都市青年关于情感与性的真实再现。我曾应多家报刊之约撰写释梦专栏，从全国各地收到了大量读者自述梦境的来信，其中一些也被写入本书之中。

常有朋友问我，你采用的是什么样的释梦方法？我很难回答。我自己清楚，我用的手法更多的是精神分析学的释梦手段，但不是某一个精神分析学家的释梦理论的简单应用，而是将弗洛伊德、荣格、阿德勒、弗洛姆等人的理论进行了综合，又结合我自己近几年从事心理分析活动的实践经

验，而自然形成的。

我假设读者对精神分析学手法已有一些了解，所以将上述思想家的有关理论放到了本书的最后。如果您在阅读过程中感到困难，可以随时翻查最后一章中的有关理论。

本书与其他梦学著作最大的不同之处是：它不是一本仅仅满足于为读者解梦的书，而是通过对梦的分析，将现代性学理论糅合进来，给读者以更多情爱观念的指导，而许多梦例的分析后面更是直接提供了“行动建议”。因此，您又完全可以将本书视作一本研究情爱的著作。

分析梦境最权威的人其实是每个做梦者自己，精神分析学与释梦手段并不是高不可攀的，是每个人都可以学会的。现在便在枕边备下纸笔，于睡梦醒来时立即记下自己的梦境，长期坚持记录、分析，你会发现，梦可以改变我们的人生。本文作者在过去的两年内一直坚持分析自己的梦境，受益匪浅。同时也为身边的朋友们做了大量析梦工作。虽然刚开始的时候一切会很困难，但坚持下去便会柳暗花明。

四、作者自己的释梦感受

我曾长期记录、分析自己的梦，同时也帮助别人解梦。并将一些感想随手记下，现归纳于下：

一、解梦，重要的不在于这解释是否科学与合理，而在于你从这解释中得到了什么。严格地讲，对于任何一个梦都不可能有绝对科学与合理的解释，梦是来自另一个世界的声音，而生活在这个世界中的我们终究要以这个世界的眼光来看梦、解梦。但是，如果你从这解释中获得了某种意义，以至于影响到你在现实世界的生活，这解释便是相当恰当的解释了。

二、真正有资格解梦的人，只能是那做梦者自己。一个梦的背后，可能是多年的生活积淀，不是其他人能够了解的。每个人的潜意识，也只有他自己最容易觉察。别人的解梦，总会掺杂进自己对生活的理解，以及自

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com