

梦

Meng de Xinli Jiexi 的心理解析

- ◆ 梦的心理学
- ◆ 释梦与心理健康
- ◆ 借助梦改变性格
- ◆ 释梦的基本操作
- ◆ 梦的表现手法
- ◆ 创造你自己的好梦

『大众心理学』

朱建军◎著

梦的心理学 释梦与心理健康 梦的可信度标准释梦

内蒙古人民出版社

大众心理学

梦的心理解析

朱建军 著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众心理学/朱建军著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2001.6

ISBN 7-204-05790-2

I. 大… II. 朱… III. ①心理学 ②梦-精神分析
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 036510 号

大众心理学
梦的心理解析
朱建军 著

*

内蒙古人民出版社出版
(呼和浩特市新城西街 20 号)
北京师范大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7-204-05790-2/B·37

定价: 49.60 元 (本册定价: 24.80 元)

前 言

过了一百多年之后，追想弗洛伊德把梦的研究引入心理学的过程，依旧让我深为钦佩他。要知道，他是冒着被科学界排斥的危险。在某些所谓的“正统”的人们的心目中，梦本身是玄虚神秘的，无法被客观化的研究，所以梦不是科学应该研究的对象。研究梦的人，在他们的心目中几乎可以说是伪科学家。而弗洛伊德则勇敢地涉足这个领域，而且从中收获极大，获得了对潜意识心理的发现，从释梦的基础上，建立了辉煌的精神分析理论大厦。

弗洛伊德受到过许多人的排斥，被当作江湖医生，又因为他的性心理理论被看作色情医生，而历史最后证明他是最伟大的科学家之一。精神分析理论成为了心理咨询和治疗中的绝对主流，从中衍生出了多种心理咨询和治疗技术，而且它至今依旧很有生命力。精神分析理论也广泛地影响了20世纪的西方文化，在文学艺术、社会生活方式等诸多方面，无不留下他的痕迹。而他的科学的释梦方法，也自然被人们接纳，成为心理咨询中的重要技术。

我觉得这种为真理不怕危险，勇于探索，不为科学设限，恰恰表明弗洛伊德是一个真正的科学家。

在一百多年后的今天，科学虽然进步很多，不再是初始时候那么狭隘，但是在外行的人们心目中，依旧残留着这样的想法，“研究梦是不科学的、是迷信”。实际上，这个想法本身才

梦的心理解析

是一种迷信，是没有认真思考的产物。梦表面很神秘，但是用科学的方法去研究，我们就会发现它并不是鬼神的产物，他是人脑的一种很有意义的活动。科学无禁区，科学应该可以研究一切现象，如果你是一个真正的科学家，你应该对科学有信心，应该敢于用科学研究梦。假如回避对梦的研究，这正说明这个人内心中对科学没有信心。

有信心和心理科学家，应该敢于研究梦。对残留的怀疑，我们是可以置之不理的。现在毕竟不是一百多年前了，精神分析以及其他心理动力学家的研究，已经大大充实了梦的科学研究，释梦的心理科学方法已经牢牢在心理学领域占据了一席之地。

在精神分析和其他心理动力学取向的心理咨询中，释梦有十分重要的地位。首先，它是了解人们潜意识心理活动的一个非常有用的方法。通过释梦，来访者心中自己都不很清楚的潜在的动机、情绪、意念，在心理咨询师面前昭然若揭。我把释梦比做医生的X光透视。还有一个非常重要，通过分析自己的梦，心理咨询师可以了解自己潜意识中的心理，了解自己的心理状态，并调节自己的心理。在心理动力学看来，一个心理咨询师必须先尽量使自己的心理走向更健康，才可以帮助别人。而人是惯会自欺的，你的心理问题是这么一回事自己往往不清楚，而通过释梦，你可以了解自己，也可以完善自己。所以，释梦可以说是心理咨询师的必修课。对非心理咨询师来说，释梦也是自己了解、自我完善的神兵利器。

我是一个心理学家，主修精神分析理论，深切体会到释梦的重要性。我也发现弗洛伊德的释梦理论还是有一些不足，这些不足在其他心理动力学理论中得到了改善。荣格、弗洛姆、阿德勒、皮尔斯等都有很好的见解。释梦的心理学在这一百年

前 言

中还是有很多发展的。但是，关于梦的心理学论述大多散见于不同的书中，学习释梦的人深感不容易。于是我希望写一本简明易懂，适合大家学习释梦的心理学著作。前几年我写过，但是那本书有许多不足，而且它也不能反映我对梦的心理学的一些新观点，我们就不提它了。现在我决定再出这本释梦的心理学书，适用于初学者学习释梦，也以此和对梦有研究的心理学同行相互切磋。

目 录

前 言	(1)
第一章 真实的太虚幻境——梦的心理学	(1)
第一节 说梦的是痴人吗——历史上的梦观念	(3)
一、梦如篝火余烬	(4)
二、梦预兆着吉凶	(5)
三、梦是灵魂之旅	(7)
四、醒梦皆虚幻	(8)
五、梦如 X 光机	(11)
六、梦是思想和愿望的化身	(11)
第二节 从梦进入心灵——心理学中的梦研究	(12)
一、梦是愿望的满足——弗洛伊德的梦理论	(13)
二、梦是自然的真理——荣格的梦理论	(21)
三、梦是象征性语言——弗洛姆的梦理论	(24)
四、梦是自我催眠——阿德勒的梦理论	(26)
五、有“测梦仪”吗——梦的生理心理学	(27)
第三节 梦——原始人来信	(29)
一、对弗洛伊德的异议	(29)
二、你是原始人	(31)

第二章 给梦做律师——梦和可信度标准	(38)
第一节 梦方的律师——内省法的可信度	(40)
第二节 释梦者的律师——释梦的可信度	(49)
第三节 辩护示例——某一个梦的解释	(54)
第三章 打开内心的宝库——梦的解释	(57)
第一节 梦是一个宝库——释梦的作用	(57)
第二节 释梦的危险	(62)
第三节 芝麻开门了——释梦的基本操作	(66)
一、寻找象形字——用象征解释梦	(67)
二、象征的多义性	(70)
三、寻找线索的操作——联想	(73)
第四节 释梦的一语道破式	(80)
第五节 释梦的层层剥笋式	(88)
第六节 混合式释梦	(93)
第七节 你们都是对的——释梦的多义性	(96)
第八节 释梦者的直觉	(100)
第四章 梦中出场的角色——常见意象的象征意义	(104)
第一节 梦中的动物	(105)
第二节 梦中交通工具	(113)
第三节 梦中的建筑物	(115)
第四节 梦中的衣饰	(116)
第五节 梦中的物品	(118)
第六节 梦中的人物	(122)
第七节 梦中的可怕事物	(126)

目 录

第八节 梦中的水	(128)
第九节 梦中的桥和道路	(130)
第五章 世代重演的故事——梦中常见的主题	(133)
第一节 恐怖故事——被追赶的梦	(133)
第二节 “好事”多磨的故事——迟到和误车的梦	(138)
第三节 神奇的故事——梦见飞翔	(141)
第四节 紧张的故事——梦见考试	(144)
第五节 遗憾的故事——梦见掉牙	(146)
第六节 人体画的故事——梦见裸体	(148)
第七节 暴力故事——梦见战斗	(150)
第八节 向上爬的故事——梦见上下楼梯	(152)
第九节 苦难的故事——梦见入监狱	(153)
第六章 生生死死在梦中	(155)
第一节 梦中的生死	(156)
第二节 出水芙蓉——出生的象征	(161)
第三节 化蝶——死亡的象征	(165)
第四节 关于死亡——梦例一	(169)
第五节 “命运之线”——梦例二	(174)
第七章 和可卿所做的事情——性爱与梦	(178)
第一节 做梦想“好事”——直接梦见性	(178)
第二节 太后谈性爱——用性象征其他	(181)
第三节 云雨之欢——象征性的意象	(183)

第八章 在半梦半醒之间——特别的梦	(194)
第一节 无形的妖魔——恶梦	(194)
第二节 留一份清醒在梦中——清醒的梦	(201)
第三节 提示疾病的梦	(205)
第四节 如有神助——启发性的梦	(210)
第五节 创作性的梦	(213)
第六节 奇异的预言梦	(215)
第七节 心灵感应的梦	(222)
第九章 视听艺术——梦的表现手法	(226)
第一节 做梦十法	(226)
第二节 隐藏着的主人公	(239)
第三节 谁在捣乱？——内心矛盾与梦	(242)
第四节 梦表达人名、数字和时间	(245)
第五节 色彩的奥秘	(247)
第十章 成为释梦大师	(252)
第一节 先释自己的梦	(252)
第二节 释梦因人而异	(254)
第三节 挑选最珍贵的梦	(260)
第四节 用同夜的梦相互参照	(263)
第五节 识别梦中人物	(265)
第六节 留意梦的风格	(267)
第七节 扩充和表演梦	(268)
第八节 梦的意义在细节中	(269)
第九节 联想和寻找旁证	(270)

目 录

第十节 梦的悲悲喜喜·····	(275)
第十一节 往事如梦·····	(278)
第十一章 把梦的礼物带回来——释梦与心理健康 ·····	(282)
第一节 梦中的珍宝·····	(282)
第二节 梦是夜明珠——从梦了解潜意识·····	(287)
第三节 梦是仙丹——借助梦改变性格·····	(292)
第四节 梦是点金石——借助梦做心理咨询·····	(298)
第十二章 文化是一个梦——象征分析·····	(305)
第一节 文化是民族的梦·····	(305)
第二节 伴着死神生活——西方文化之梦·····	(309)
第三节 补天——中华文化之梦·····	(311)
第四节 神灯——阿拉伯人之梦·····	(312)
第五节 午夜凶铃——日本文化之梦·····	(315)
第六节 易经中的梦象·····	(321)
第十三章 创造你自己的梦·····	(330)
第一节 梦影“狩猎”技术·····	(330)
第二节 梦境“种植”技术·····	(341)
第三节 梦的“加工”技术·····	(348)
第四节 创造两个人交流的“梦”——意象对话技术 ·····	(358)
第十四章 《断梦秘书》评点·····	(362)
【子】天文类·····	(363)
◎ 梦天·····	(363)

梦的心理解析

◎ 梦日月	(364)
◎ 梦星斗	(366)
◎ 梦风云	(368)
◎ 梦雨露	(368)
◎ 梦霜雪	(370)
◎ 梦霞雾	(372)
◎ 梦虹霓	(372)
◎ 梦雷电 (電附)	(372)
【丑】地與 (地與: 大地) 类	(373)
◎ 梦大地	(373)
◎ 梦山水	(374)
◎ 梦土石	(376)
◎ 梦江海河湖	(376)
◎ 梦冰	(377)
◎ 梦火 (烟附)	(378)
【寅】伦常类	(379)
◎ 梦父母 (祖先附)	(379)
◎ 梦兄弟	(380)
◎ 梦师友	(380)
◎ 梦丈夫	(381)
◎ 梦子女	(381)
◎ 梦男女老幼	(382)
◎ 梦农与商贾	(382)
◎ 梦医卜星相 (阴阳家附)	(383)
【卯】人事类	(383)
◎ 梦嫁娶 (孕育附)	(383)
◎ 梦起居	(384)

目 录

◎ 梦疾病 (死附)	(385)
◎ 梦丧葬	(385)
◎ 梦恩仇	(386)
◎ 梦斗殴	(386)
◎ 梦刑狱	(388)
◎ 梦游战	(388)
◎ 梦经史书籍	(389)
【辰】形体类	(390)
◎ 梦头面	(390)
◎ 梦耳目鼻口 (齿舌附)	(391)
◎ 梦眉发皮毛 (胡髯附)	(392)
◎ 梦手足全身	(393)
◎ 梦肩胁腹背	(393)
◎ 梦心胸乳脐	(394)
◎ 梦血汗尿类	(394)
【巳】释道类 (神鬼附)	(395)
◎ 梦仙佛	(395)
◎ 梦僧道	(397)
◎ 梦神鬼	(397)
【午】动植类	(399)
◎ 梦诸禽	(399)
◎ 梦诸兽	(402)
◎ 梦水族	(405)
◎ 梦昆虫	(407)
◎ 梦树木	(409)
◎ 梦谷类	(412)
◎ 梦蔬菜	(412)

梦的心理解析

◎ 梦果蔬	(413)
◎ 梦杂品	(415)
◎ 梦花卉	(416)
◎ 梦竹荻	(418)
◎ 梦诸植物	(419)
【未】服饰类	(419)
◎ 梦衣服	(419)
◎ 梦裘类	(421)
◎ 梦鞋袜	(421)
◎ 梦巾带囊帕	(422)
◎ 梦被褥 (帐帷枕席附)	(422)
【申】居处类	(423)
◎ 梦宫神宇	(423)
◎ 梦第宅	(423)
◎ 梦亭台楼阁	(426)
◎ 梦田园坟墓	(426)
后 记	(428)
参考文献	(432)
联谊·集梦	(433)

第一章 真实的太虚幻境

——梦的心理学

“那宝玉刚合上眼，便惚惚的睡去，犹似秦氏在前，遂悠悠荡荡，随了秦氏，至一所在。但见朱栏白石，绿树清溪，真是人迹希逢，飞尘不到。宝玉在梦中欢喜，想道：‘这个去处有趣，我就在这里过一生，纵然失了家也愿意，强如天天被父母师傅打呢。’

正胡思之间，忽听山后有人作歌曰：

春梦随云散，飞花逐水流，寄言众儿女，何必觅闲愁。

宝玉听了是女子的声音。歌声未息，早见那边走出一个人来，蹁跹袅娜，端的与人不同。……宝玉见是一个仙姑，喜的忙来作揖问道：‘神仙姐姐不知从那里来，如今要往那里去？也不知这是何处，望乞携带携带。’那仙姑笑道：‘……今忽与尔相逢，亦非偶然。此离吾境不远，别无他物，仅有自采仙茗一盏，亲酿美酒一瓮，素练魔舞歌姬数人，新填《红楼梦》仙曲十二支，试随吾一游否？’宝玉听说，便忘了秦氏在何处，竟随了仙姑，至一所在，有石碑横建，上书‘太虚幻境’四个大字，两边一副对联，乃是：

假作真时真亦假，无为有处有还无。”

……

这是小说《红楼梦》第五回中描写的一个梦境。所谓太虚幻境，也正是这梦中的境界。

梦是世界上最虚幻的事物，晚上睡着了，莫名其妙就进入了梦的太虚幻境。其中有天有地、有山川有河流、有房舍有人物、有喜悦有悲哀，也不知道是谁创造的这个世界，而这个世界中的生活和人生际遇，也无不光怪陆离、不可琢磨。突然之间，你醒了，而这个刚刚看起来还那么真实的存在着的世界，竟然一刹那之间就踪影全无——你想一想，这是多么奇特的事情啊。

但是，梦真的是虚幻的事物吗？就比如贾宝玉的太虚幻境之梦，虽然朱栏白石、绿树清溪、甚至翩跹袅娜的警幻仙子在他梦醒后都了无痕迹，但是红楼梦曲子中的种种缠绵的情感、种种对人生的感慨，难道是虚幻的吗？我们分明可以看到，这些情感的感慨，实际上时时刻刻都埋藏在贾宝玉的心灵深处，在遇到适当的人适当的事情的时候，它们就会冒出来。梦也许是假的，但是感情却是真的。曹雪芹写《红楼梦》，早早就写贾宝玉的这个梦，不是没有缘故的。正是在贾宝玉的心中早就有了厌倦仕途经济、看重儿女感情的种子，才会有以后的一个个故事。

太虚幻境的梦到底还是小说家编造的，让我们看一个真实的梦。

“我和母亲走上楼梯。楼梯是螺旋的，周围很黑没有人，走到后来，母亲也没有了。四周很安静，安静得可怕。楼梯边向下看是一个深深的黑洞，仿佛深渊。我走到楼的顶层。顶层有两家，有一家是我的亲戚家，但是我敲门却没有人来开门，另一家的门开了，灯光照出来，周围很明亮。一个男人在桌子边吃饭。有老两口在屋子里，老两口告诉她，他们的儿子脑子有点问题、智力不高。随后，这些人也消失了，一个画外音

说，‘他们在冥冥中已经生活了千年，但是他们终于没有克制住交流的欲望，打开了门，他们为此付出了代价，他们消失了’，在我的感觉中，仿佛这些人是幽灵”。

故事当然是假的，但是在这个梦的故事中，一种情绪基调却非常真切地存在，那就是彻骨的孤独。我们不需要懂得释梦，只要我们用心去感受，我们就可以感受到梦者的孤独和悲哀。

“假作真时真亦假”，真真假假，不是表面看起来那么简单。梦表面上看是假的，但是梦却实实在在是人的心理的真实流露。

心理学的研究者，在近一百多年里，就做了许多努力，试图揭示梦的秘密，从中得到对人的心理的洞察。

第一节 说梦的是痴人吗

——历史上的梦观念

在历史上，对梦有种种不同的观念。总的来说，古人往往对梦是非常重视的，认为梦是有重要意义的。而在近代科学刚刚诞生的时期，对梦就不那么重视了。理性主义占上风的时代，对梦这样的不容易用理性思维解释的东西，人们倾向于不去管它。何况，科学的发展给人们展示了一个非常有希望的新世界，电话、汽车和飞机等层出不穷的新发现本身就象梦一样神奇，还有谁会关注梦呢？

但是，在科学发展了一段时间后，科学家也可以关注梦了。因为，人们渐渐发现，仅仅有科学带来的物质财富的增长，是不足以给人们幸福的。只有对心灵世界的发现，才可以