

QINGGANZHENXIANG 成实宗◎著

中国解梦师 解梦实录

情感真相



中国商业出版社

中国解梦师 解梦实录 情感真相

成实宗 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国解梦师解梦实录：情感真相/成实宗著. —北京：
中国商业出版社，2012.4
ISBN 978-7-5044-7188-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第053608号

责任编辑：王 彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京慧美印刷有限公司

* * * * *

700 毫米×980 毫米 1/16 开 16 印张 205 千字

2012 年5月第1版 2012 年5月第1次印刷

定价：32.90元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

总序

梦是人格开出的花

曾奇峰

笼统地说，每个人都活在两个世界里，一个是现实世界，另一个是梦。分辨现实与梦，似乎是一件很容易的事情，但是往深处想，却并不容易。电影《盗梦空间》那个旋转的陀螺，在梦中也是可以倒下去的：因为梦可以呈现现实中的一切。

现实世界从来不是平面的，我们的过去会以丰富的形式和内容影响我们的现在，这使得所有的现实都有历史的纵深感。而梦比现实生活更加具有纵深感，因为我们的感觉器官在做梦的时候相对迟钝了，所以历史事件获得了跟现实事件一样的表达机会，从这个意义上来说，梦是一个时间搅拌机，它把过去、现在还有未来混在一起，让人活在一个更加有整体感的状态中。这让人想起铃木大佐的一句话：开悟，就是一种整体感。这样说来，梦中的状态，似乎比现实状态更有价值。

《金刚经》里佛如是说：人生如梦又如电。这说出了现实和梦的最大的共同点，即都不过是大脑和身体的电生理反应而已。从这个意义上来说，释迦牟尼是人类首个最伟大的电生理学科学家。我不知道我这样说，是褒佛还是贬佛？

构成一个人的梦的纵深感的内容有三个层面。第一个层面是整个人类的集体记忆。弗洛伊德赋予俄狄浦斯王的故事的意义，即对弑父娶母的禁忌，

为什么基本适合所有文化中的个体？就是因为在我们记忆的最深处，都有这一共同的印记。

构成梦的第二个层面，是每个人类个体在今生今世的独特经历，特别是童年经历。学过精神分析的人都知道，这等于是在说这个人的人格特点。梦如其人，其实比文如其人、病如其人来得更加全面和深刻。

第三个层面是，这个人身处的现实冲突。这算是最浅层的了。而且，如果不考虑一个人的人格特点，这些梦里呈现的现实冲突，可以说并没有什么意义。

考察人类的集体记忆，一定是一件非常有趣的事情。但是，毕竟那些东西太深了，而现实冲突又总是跟个人人格紧密相连，所以，理解梦的核心，就是从梦者的人格入手。梦是一个人的人格土壤上开出的鲜花。

我的职业是精神分析，分析梦是我工作的一部分。但我对梦的兴趣跟成实宗兄相比，实在是非常小了。多年以来，成兄怀着对人类内心生活的极大兴趣，连续不断地记录和分析自己和他人的梦，成绩斐然，单就是几百万字的案例积累，就足以让我这个专业的精神分析师汗颜。

在成兄的文字里，梦所呈现的现实冲突、人格特点，像电影一样鲜活生动。如果说一切记忆都会寻求表达，那么，成兄的表达，对于他、我以及你，都有非同寻常的意义。

我知道这对我个人的意义：梦既是过去，也是未来，但最重要的，是理解我身处其中的当下。所以，梦非梦，梦是别样的现实，梦是我生命的本身。

祝成兄和所有喜爱成实宗作品的读者，有好吃、好喝、好玩，更有好梦。

2011年，于中秋节后的武汉

前言：梦是情感的舞台

梦是情感的舞台，情感就是人的情绪与欲望。情绪是心灵的感受，情感是过去的情绪，欲望是未来的情绪。其实，我们很多的梦表达的都是情绪、情感和欲望。

一个人每天晚上一般都要做四至六个梦。有些梦我们记得，有些梦我们不记得，不是没有做梦，而是不记得了。清晨醒来前的梦一般我们能留有较深的印象。

然而，梦到底是如何诠释我们的情欲的呢？或者说，我们的情欲又是如何转化为梦境的呢？要回答这个问题，我们必须先了解一下我们的人格结构。

按照精神分析学派的人格理论，我们平时认为的那个“我”在心理人格的层面上可以理解为是由三个“我”所组成的，包括本我、自我和超我。我们之所以经常优柔寡断、患得患失以及内心充满矛盾冲突，就是因为这三个“我”的不统一。

本我即人的本能，也即人的动物性本能。本我可以说是感受的我，也可以说是心灵的我。本我是潜意识的，是深藏在我们意识之下的。它藏在我们心中，只默默感受，从不说话。我们平时很难感受到本我，但其实本我对外部世界的感受是最深和最敏感的，外部世界的蛛丝马迹都难逃过本我的审视。不仅如此，本我还具有强大的行动力，对于危险和危害到自身

的行为会马上作出反应，而对被理性压制了的冲动也不会善罢甘休，总是想方设法要释放出来，不是“阴奉阳违”地付诸行动，就是要找到发泄的出口，在情绪上发泄出来。如果这两者都不能得逞，则会在夜深人静的时候，在我们的睡眠中出现，得以释放。

这就是本我，看不见、摸不着但是却具有强烈的动力和张力，总是神不知鬼不觉地驱使我们鬼使神差地做一些我们事后想不通的事。因为本我遵循的是“快乐原则”，只能接受快乐，不能承受任何委屈，为了畅快可以不顾一切后果。因此，本我是典型的“顺我者昌，逆我者亡”，是兽性的“我”、情绪的“我”、欲望的“我”——而这其实正是人类发展到现阶段人性中仍然存在的部分，是人类的原始本性。可以设想，如果我们完全由本我所统治，我们就会为所欲为，世界将会变得多么可怕。

幸亏除了本我之外我们还有自我和超我。自我就是平时我们认为的我，遵循的是“利己原则”，只要对自己有利就行，一切以利己为出发点。但自我的利己原则不是盲目的，而是对现实条件的权衡之后的利益平衡。也可以说，自我遵循的是一种可持续的利己和全方位理性评估下的利己。自我的核心职责就是做对自己长远有利的事情，保护自己不遭受损失或者威胁。因此，自我是典型的“现实主义”，是利益至上的，是平衡本我欲望和外部世界客观现实限制下的利己主义。所以，自我是情感的“我”，是一个讲道理但是却利己的“我”，是“帮亲不帮理”的典型代表。

我们千万不要盲目抨击自我的这种利己原则，因为利己是所有有机体个体存在的前提条件，是基因的固有特性。没有利己的前提，世界将不复存在。所谓“人不为己，天诛地灭”就是这个道理，说的就是“利己”是人存在的基础与前提。对于这句话我们不应该简单地从道德评价的角度来看待，因为还有一个超我住在我们内心，如果我们真要做出违背道德的事情，它是不会袖手旁观的。

超我即超越本我和自我，也即超越单纯的快乐原则和利己原则，是一种理性状态，是一种关注类群利益的大我的精神状态，是一种理性精神。超我是精神的“我”、“道德的我”、“高尚的我”、“利他的我”、“大我的我”，是人类文明进化的产物，是利己原则在人类社会层面的升华，通过利他而使社会组织，包括家庭、团体、阶层、民族、国家甚至整个人类强大，从而使自己的利益获得保护和最大化，这就是超我的力量、精神的意义。

超我其实是“利己原则”的外化，是人类在残酷的生存竞争中发展出来的“同情之心”和“同理之情”，这种人类的超我意识，通过千百年的发展、升华和沉淀，深深地扎根在我们的潜意识中，形成舍己救人、助人为乐的集体无意识。我们平时所说的“举头三尺有神明”就是超我在起作用。做任何事都要符合现实规则、道德和精神的要求，将自己置于规范之中，这样做的结果就能让我们的行为“循规蹈矩”，从而不会对他人和类群造成伤害和风险。超我遵循的是“利他原则”或“理性原则”，在这里其实暗含有“利他即利己”的人类集体无意识，是人类文明发展史在我们潜意识中留下的痕迹。

然而，超我这个概念有点形而上，如何来理解超我呢？什么时候表示我们的超我介入了呢？我们可以将超我分为三个层次来理解。

超我的最低层次是个人原则，就像我们常说的“我这人做人是有原则的”，这是超我的最低层次，是一种良心的底线。而这种原则，规范着我们的基本行为，是一种无意识的自我约束。当然，这种原则并不妨碍本我的“快乐原则”和自我的“利己原则”，但是不能违背我们良心的底线，触碰了良心底线，我们就有可能放弃“快乐原则”和“利己原则”，这就是超我在起作用。

超我的较高层次是道德和习俗，道德和习俗是个体良心原则在群体中

的固化和升华，形成群体共同思想和行为准则。道德和习俗就像父亲一样，是一种较为严厉的外在约束，我们害怕突破它会受到惩罚，对我们造成不利，因为我们知道突破它其实就是伤害了我们同类的利益。

超我的最高层次是精神追求，或者说是绝对理性，其主要体现是理想、宗教和信仰，是我们的精神归宿。有了它，就像重新回到了母亲的怀抱，温暖而又安全，魂有所系，心有所归。

我们看到，超我虽然很伟大、很高尚，然而这样做却是反人性的，是对个体生命力的扼杀，因为超我是建立在对本我和自我压抑的基础上的。超我作为理性的部分有强大的力量，可以压抑本我和自我。然而，仅仅是压抑而已，超我无法消灭本我和自我，因为这三者是相互依存的，彼此互为存在的前提，如同硬币的两个面一样。因此，本我和自我虽然遭受了压抑，但并没有消亡，总是会想方设法找机会表达和发泄自己，所谓“哪里有压迫哪里就有反抗”——我们心灵的噪音就是由此而生成的。

所谓心灵的噪音其实就是我们真实的情感需求，是生命力的迸发，对于个体来说是有益的、正常的、道德的。然而，对于群体和社会来说，却是不利的、危险的，因而是非道德的，所以受到超我的压制。这些被压制下来的心灵的噪音，有时候我们并不能察觉得很清楚，但我们却总是能感受到一种莫名的惶恐感和空虚感，一种隐隐的不安感和生活在别处的虚无感，这就是我们原始的生命力得不到满足的后遗症，是作为心灵感受者的本我和自我被压抑的结果。

这种压抑，如果在现实生活中找不到出路，就会在梦境中显现出来。因为在睡眠的时候，我们的理性放松了警惕，意识变得松懈，这时候被压抑的本我和自我就会趁虚而入，偷偷地跑出来，让压抑得以释放。然而，这时候意识虽然变得松懈，但是并没有完全休息，而是仍然睁着半只眼睛在监管着本我和自我。因此，这时候本我和自我的发泄并不能明目张胆、

堂而皇之，而是需要改头换面，以一种意识难以察觉的方式来发泄自己的情绪，主张自己的权利，这就是我们读不懂梦境的原因。

这就是梦的奥妙。白天的我们是社会人，貌似统一完整，但其实无时无刻不处在超我压制下的矛盾、冲突和斗争之中。到了夜晚，梦境给了本我、自我和超我一个和解的机会，让受压抑的情欲得以释放，让我们还原自然人的本性，心灵得以抚慰，这样才能够重新给心灵注满能量，在又一个白天来临时用加倍的勇气去面对“灭人性”的社会。

因此，我们说，梦是情欲的舞台。

梦就是本我和自我受到压抑的出口，是一种情绪、情感和欲望的出口，是一出我们自编、自导、自演出来的诡秘、隐晦、奇异的影视剧。

整个梦都是本我和自我一手导演的，表达出本我和自我强烈的情绪和欲望。当天或最近一段或长期以来的喜怒哀乐、爱恨情仇、悲欢离合、酸甜苦辣等一系列说不清道不明的压抑的情绪、情感以及未被满足的欲望等都通过梦境反映出来。因此，在梦境中我们看到，几乎所有的电影手法，所有的艺术手法，所有的掩饰手段，所有的隐喻象征甚至黑白颠倒，都被运用到了。可以说，本我和自我，比已知的任何名导演都要高明，都要有艺术才华，因为所有匪夷所思的创意都被它们运用到梦境中来了。有时候我们在醒来后都对做的梦感到十分惊叹！其情节设计的巧妙、对话的精彩、结局的戏剧性等都是我们在清醒状态下无法想到的。由此可见，我们每个人的潜能其实十分巨大。这让我常常百思不得其解：这样精彩的安排是梦中的本我和自我有意识的安排还是无意识的结果？

难怪连弗洛伊德大师对此也充满疑惑，并进而得出了一个错误的结论，认为梦境之所以如此曲折离奇，是因为有超我这个审查官的存在。弗洛伊德认为，超我是梦境的审查官，就像我们现实社会中的电影审查制度一样，只有经过超我审查的梦境才能够出现，所以梦境都是改头换面的。

其实，这是一种错误理解，因为这解释不了即使如此，但是我们的梦境仍然很黄、很暴力，因为我们不仅有性爱的梦、杀人的梦，甚至还有乱伦的梦，如果真的有超我这个审查官的话，这样的梦境怎么可能出现呢？其实超我并不是梦境审查官，它只是梦境的观众而已。

虽然我们的梦境看起来匪夷所思，有些很暴力，但都是我们内心真实存在过的心理的反映，是本我和自我的真实展现。之所以会出现如此曲折离奇的表现形式，其实与超我的审查无关，而是与潜意识本身的“认知”模式有关。弗洛伊德在这件事情上所犯的错误就是，用意识的“认知模式”逻辑来解释潜意识的“认知模式”，因此，认为一定是超我这个审查官在作祟，才会导致梦境有如此诡异的表现形式。其实，情况并不是这样的，而是因为我们对于潜意识的认识还太浅。

对于梦境的记忆和理解，还与我们的睡眠深度有关。对在不同的睡眠深度下所做的梦，我们会有不同的反应。睡眠很深时做的梦，我们的意识察觉能力很弱，所以难以记得住，会彻底忘记；睡眠较浅时做的梦，我们的意识察觉能力较强一些，所以能够记得住，而且如果梦境太暴力的话，我们还容易从梦境中惊醒，因为这挑战了超我的底线。

每一个梦都有一个或多个主题，表达某种或者多种被压抑的情绪、情感或者没有实现的欲望以及对未来的期盼。有些梦还有一些副主题，它们围绕主题展开。

梦是隐晦的，不要过于注重梦的情节而被其所迷惑，因为有些情节完全是手段，本身并无意义，就如同梦境中的人物和事物本身并不是都有意义一样，不要动辄就用象征去生搬硬套，因为所有的这一切都是为主题服务的，都不是梦境想要真正表达的东西，而只是梦境为表达主题所运用的工具和手段，所以说，梦境情节只是一种媒介，要真正理解一个梦，最关键的是理解梦境情节所要表达的主题和内涵，是某种情绪、某种情感、某

种欲望，甚至是某种情结……

梦中“我”的情绪体验也十分关键。不要被梦中的表象所迷惑，人物、性别等都不重要，重要的是梦中的“我”以及其他人物的行为和态度。如何解开表象的谜团，深入到主题的本质，是解梦的关键。

当然，说一千道一万，梦的丰富程度是你我都无法穷尽的，梦的诡异程度也是你我所无法想象的，如何透过这些表象，深入到梦的本质，除了需要足够的心理学知识、解梦技术以及丰富的人生阅历和洞察力之外，最重要的一点，也是我们必须牢记的一点，那就是梦境是我们心灵的舞台，是我们情感的舞台。

抓住了这一点，就抓住了梦境的本质，也就抓住了上帝留给我们的珍贵礼物——解开人生每天新一个轮回的钥匙。

目录

总序：梦是人格开出的花

前言：梦是情感的舞台

1. 愿望——面对同一个男人的姐妹情怀 / 001

姐妹同嫁和姐妹同爱的例子古今中外比比皆是，无论是一夫多妻制的过去还是一夫一妻制约束下的当今，然而，当这种现象造成亲情的冲突，甚至酿成人伦惨剧的时候，我们有没有挖掘表象下的人性真相？悲剧是出于制度的约束还是人性自身的自私和狭隘？

是的，人性的本质是自私的；然而，人之所以为人，却正是因为人性的光辉……

2. 胡瓜的泪——宛如割肉般的父女情深 / 010

父女之情到底有多深？作为女儿，在父亲的沉默木讷背后，能感受到那炙热的情感吗？

3. 乱伦的焦虑——纠结焦虑的忘年恋情 / 013

乱伦到底该如何定义？如果从社会关系来定义，到底几代或者几辈之间可以定义为乱伦？如果从年龄差距来定义，到底相差多少就可以定义为乱伦？其实，严格的乱伦定义并不包含年龄的差距，年龄差距再大也不构成乱伦事实，然而，如果从作为集体无意识的民俗和作为个体潜意识的当事人心理来看，又会是怎样的情况呢？

4. 永远失去的味觉——穿越古今的爱情情结 / 019

很多人对前世来生很感兴趣，特别是对在催眠中或者梦境中回到前世或去到来生更是痴迷。经常有人将信将疑地问我，到底有没有前世来生？我的回答是，这要看从什么角度来看。而我说的角度，其实就是两个：物理的和心理的。本文的案例，就是一出穿越古今的愁肠百结的爱情故事。

5. 肉肠安检——大龄女未婚青年的焦虑 / 032

女人经常问：是到底先有性还是先有爱？甚至自诩她们才是先有爱后有性的，而男人则是先有性后有爱的禽兽。其实，性与爱的关系就如同鸡与蛋的关系一样，似乎永远都说不清道不明。或者我们可以这样说，性与爱的关系就如同硬币的两面一样，是相互依存的。

6. 撕心裂肺的呐喊——失去的痛楚之情 / 048

很多人相信梦的预兆，认为梦是神灵给我们传递的未来的信息。因此，当我们做了关于父母、亲友生病，甚至死亡的梦时，每个人都会惶恐不安，担心噩梦成真。真实的情况是不是这样的呢？梦境中的信息到底是神灵的启示，还是我们自己内心的某种情结呢？读了这个案例，你会找到答案。

7. T台秀——撕心裂肺般的金兰之情 / 057

同性之情与同性之恋的界限在哪里？是以性的关系为界还是以情的性质来判断呢？有时候，情的深度远超于性，而我们又如何为一段感情下一个关于性与情的定义呢？

8. 前男友与现女友——迷惘的爱情 / 070

关于爱情，原来我们以为是两性相吸，但是，当后来我们发现同性也可以相吸时，顿时就傻眼了——到底什么是爱情？其实，最能说明爱情本

质的，既不是异性恋，也不是同性恋，而是双性恋！因为双性恋充分证明了爱情与性别无关，甚至与物种无关，正如本文女主角所说的那样：“我爱的既非庸男，也非俗女，我爱的是那颗心。”

9. 众人皆醉我独醒——婚姻不是一种爱情的交易 / 095

一转眼，“剩女”问题已经成为一个社会问题，这么多的优秀女孩竟然被“剩”了下来，原因何在？是她们不够优秀吗，抑或是她们过于优秀？或者我们应该从深层次的潜意识心理上去找原因——人们恐惧婚姻，可能并不是害怕失去爱情，而是害怕失去自我。

爱情从本质上来说，其实并不是一次情感的选择，而是一种生活方式的选择——对自我生活方式的取舍。

10. 童年的噩梦——童年的创伤到底可以有多深 / 104

你今天为什么会成为这个样子？你为什么会有这样的心理状态？你为什么有这样的人际关系状态？为什么你的内心总是惶恐不安？你为什么能找到这样的情侣？这些都与我们童年的经历有着千丝万缕的联系。很多人根本不了解这一点，一直生活在惘然和困惑之中。童年的经历到底会对我们今天的生活产生什么样的影响呢？看完这个童年的噩梦你就会知道。

11. 柏拉图贞女——另一种爱情观 / 116

爱情是什么？两性相吸？不一定，前面我们说了，同性之间也可以相吸，甚至存在双性恋现象。那么，是灵与肉的结合？也不一定，难道没有肉体关系就一定没有爱情？看来人类对爱的理解实在是太肤浅了，我们总以为这样才是爱情，没有想到过了不久就会出现那样的爱情；看来爱情并没有固定的定义，它存在于每个人的心中，你觉得爱情是什么，它就是什么，正所谓“爱与不爱，存乎一心”。

12. 退伍女兵的秘密——耻辱的到底是什么 / 128

女兵是我们眼中一个神秘的群体，可以引起人们无限的遐想。然而，女兵的生活总是如我们所想象的那样充满浪漫的情调吗？这样的生活又会留下什么样的烙印呢？一位曾经的女兵，退役之后总是做一个跟部队有关联的梦，这是一种什么样的情结呢？我们来看看这位女兵的叙述。

13. 13岁开始的怀孕恐惧——恐惧的到底是什么 / 137

你担心过怀孕吗？怀孕的担忧困扰你和你的情侣吗？影响到你们的性生活方式并进而蔓延到其他心理层面吗？如果你还是一个情窦未开的小女孩，或者说你还只是处女，却担心怀孕，是不是让人觉得匪夷所思呢？然而，人们有没有想过，这其中又蕴藏着怎样的心理创伤呢？

14. 战士的宣言——婚姻的宽度和广度 / 147

如果有人要问，婚姻中最不能容忍的是什么？我相信很多人会回答：出轨。那么，如果要再深一步问，如果只能容忍一种出轨，那么，你是愿意容忍精神出轨，还是愿意容忍肉体出轨？估计绝大部分人都不知道怎么回答。如果我们反过来问，出轨真的那么可怕吗？婚姻中爱的本质是什么？是占有，还是宽容？

15. 双重的梦——我们的爱情是如何萌芽的 / 160

爱情是永恒的话题，在爱情这一话题中人们最常谈论的是性，而最容易忽视的是心灵的沟通。其实，性与心灵对于爱情来说，犹如一对孪生姐妹，形影相随，难解难分。当人们坠入爱河时，又无法分辨到底是因心而爱还是因性而爱。那种无尽的爱感觉，真的很美妙！

16. 暗恋·学长——婚姻的困局 / 176

这个梦是9月14日凌晨2:36以前做的，因为我在凌晨2:36醒来。醒来时，梦中的情节我记得清清楚楚，但当时我有些累，没有马上把梦境记录下来。睡不着，于是，我看关于博士考试的资料书，直看到天蒙蒙亮。这份记录是后来做的，梦中的有些情节已经模糊不清了，但梦中的情绪我依然记得很清楚。

——2011.9.14 9:15

17. 梦到老公跟人走了——我们害怕的到底是什么 / 190

决定情侣关系最重要的因素是什么？爱？包容？责任感？都不是，其实情侣关系的确立是由“第三者”来决定的。而这个“第三者”，就是父母。父母是情侣、夫妻关系背后的潜意识第三者，我们童年时形成的与父母的关系模式，决定我们长大之后的情侣关系模式或者夫妻关系模式。匪夷所思吗？那就看看下面的案例吧。

18. 厕所·初恋——原始的恐惧 / 206

当晚做了两个梦，15日凌晨4:21醒来，做了挺规整的梦。4:30再入睡，5:48又醒来，又做了个很繁杂的梦，情绪感受如此清晰，以至于之前的梦境全都忘了……

——15日6:00

19. 爱的舞蹈——爱情竞争到底拼的是什么 / 220

在爱情竞争中的落败者，会有太多的想不通：自己比她学历高，比她漂亮，比她有钱，比她有气质……然而，为什么他仍然选择了她？难道男人都是瞎了眼吗？其实不然，爱情中的胜利者，一定是本能地抓住了爱情本质的人，而你的眼中所见，都是爱情的表象，而不是爱情本身。