



探梦手记 2

性梦真相

The Truth of Sexual Dreams

—— 成实宗 著

在性与非性之间
挥洒着我们心灵的自由

The truth of Sexual dreams 探梦手记 **2 性梦真相**

成实宗 著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

探梦手记. 2, 性梦真相 / 成实宗著. —天津: 天津社会科学院出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80688-677-9

I. ①探… 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(2011)第103130号

责任编辑: 徐 晶

特约监制: 陈 江 辛海峰

项目统筹: 任 菲

特约编辑: 张 琳

封面设计: 魏 巍

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 700毫米 × 990毫米 1/16

印 张: 14.5

字 数: 210千字

版 次: 2011年 7月第 1版

印 次: 2011年 7月第 1次印刷

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究

目录

序言：一叶一菩提，一梦一世界	/ 01
前言：性梦有比性本身更深刻的人文和社会意义	/ 05
导读：性梦的表现形式	/ 09

1

乱伦的梦

/ 17

乱伦的梦值得我们焦虑吗？

如果梦到母子乱伦，是源于弗洛伊德的所谓恋母情结还是有其他更深层次的社会文化心理呢？很多人做过乱伦的梦，做了这类梦之后，我们的内心深处往往会有一种强烈的负罪感，并且会害怕面对在梦境中与自己乱伦的亲人。那么，乱伦的梦到底代表什么？乱伦的梦真的值得我们如此焦虑吗？它表达的是我们内心怎样的感情呢？

1. 与姐夫同床共枕 / 18

小姨子与姐夫之间是否先天存在一种模糊不清的情感关系呢？如果做了与姐夫同床共枕的梦，又会是什么意思呢？

2. 同性乱伦——身边的男友变成了表姐 / 20

与异性亲人之间乱伦的梦我们比较常见，但是，与同性亲人的乱伦之梦却比较少见，这样的梦是否意味着一种同性恋的情结？抑或完全与此毫不相关？

3. 被魔鬼附身的父亲 / 25

很多女生做过与父亲乱伦的梦，这可能代表有年龄差距较大的男友，也可能源于较年长的同事别有用心的关怀或性骚扰，还有可能只是因为生活或者工作中遇到了很混乱的事情……但如果梦到父亲有乱伦的冲动而自己奋力抵抗呢？这又代表什么？

4. 强奸——信任危机 / 32

梦女的女友带着老公在梦女家留宿，三个人躺在一张床上，但到了半夜的时候，女友突然变成了一个男人，并且要来强奸梦女，这是一个什么样的梦呢？



裸体的梦

裸体的梦与性有关吗？

/ 37

一位女信徒，有一段时间在庙里潜心修佛，心静如水，可是有一天晚上她却做了一个难以启齿的梦，她竟然梦到跟和尚在一个浴缸内赤身裸体地面对面洗澡。这是一个什么样的梦呢？难道此女信徒在修佛期间动了凡心？这就是裸体的梦带给我们的疑问，它与性有关吗？如果有关，那么意味着什么？如果无关，那么，它又有什么其他的含义呢？

1. 赤身裸体走在人来人往的校园内

/ 38

很多人做过赤身裸体的梦，而且大部分人做的裸体的梦都是在人来人往的公众场合，这样的梦到底有什么寓意呢？我们通过这个梦者被校长罚酒并赶出教室，赤身裸体走在校园内的梦境应该可以管中窥豹。

2. 在露天温泉中众目睽睽之下的裸浴

/ 41

一位梦女与几个好友约好去泡温泉，其中有自己心仪的男孩。临行之前的晚上做了一个泡温泉的梦，梦境中自己与另一个女友竟然在露天温泉中众目睽睽之下裸浴，而其他人都穿着泳衣的。这到底是一个什么样的梦境呢？

3. 正好可以遮住我身体上的重要部位

/ 43

现代社会职场的压力越来越大，为了生存，我们放弃了很多自我的东西，有时候甚至是尊严。职场的压力对自我的影响到底有多大呢？我们的内心在严酷的职场环境中每天又承受了多少伤心事呢？也许你真的不知道，但是，你的梦境其实每天都在诉说。

4. 人生如裸奔

/ 48

湖南卫视有一部穿越剧《宫》非常火，里面的角色可以穿越古今。这是一个在欧洲某国裸奔的穿越梦境，梦女最后感叹：欧洲真是个自由之地啊！那么，梦境到底想要反映的是欧洲的自由还是人生的自由呢？



怀孕与性

/ 51

梦中怀孕可以跟性毫无关系吗？

一位研究生毕业刚参加工作不久的男生，一天做梦竟然梦到自己怀孕了！这真是一件匪夷所思的事情，这到底是怎么一回事呢？大家知道，没有性是无法怀孕的，除了人工授精以外。这是否意味着，梦境中的怀孕都与性或者与怀孕本身有关呢？情况可能远非我们想象得那么简单——大多数梦境中出现怀孕的情景，竟然与性毫无关系，与怀孕本身也毫无关系。那么，怀孕与什么有关系呢？

1. 有染

/ 52

不知道各位有谁用过验孕纸，那是女性用来测试是否怀孕的一种工具。如果一个女孩梦到自己在用验孕纸测试，那么，这个梦代表什么呢？是不是她怀疑自己怀孕了？或者说她渴望怀孕？

2. 怀上观音——是男是女？

/ 53

最近，有一位梦女告诉我一个有趣的梦，梦中不仅有飞翔的场景，还有怀孕的梦境，关键是，不是普通的怀孕，怀上的是一个大人物。

3. 女同事肚中是男友的种

/ 59

我的一个同学挺着怀孕七个月的大肚子站在火车站的站台上，似乎她所爱的人抛弃，那人只是给了她一笔钱就把她给打发了。一列火车从她身后呼啸而过，卷起漫天落叶，大地一片萧瑟。我看着她，无限感慨涌上心头，一股说不出的味道……

4. 人流的恐慌

/ 67

怀孕的梦已经够让人迷惑的了，但是，如果在梦境中怀孕之后，竟然还要做人流手术，那岂不是更令人恐慌？到底是什么样的事情会造成这样的情况呢？恐慌来自于何处？

5. 一次意外造成的怀孕

/ 76

怀孕是某种关系的结果，可能象征着与别人之间发生的某种关系或者联系，也可能是情感关系，但不一定是性关系；怀孕还意味着隐藏某种秘密，一种不为人知的秘密；怀孕还意味着孕育某种成果或者结晶……那么一次意外造成的怀孕，又代表什么意思？

6. 神秘的男友

/ 80

怀孕的梦也许我们常见，但怀孕之后却遭受强奸的梦也许并不多见。梦女在遭受强奸时关注肚子裡的胎儿，担心强奸可能导致对胎儿的伤害，这又代表什么意思呢？



梦中有性

梦到性爱就一定意味着跟性有关吗？

/ 87

我相信每个人都可能做过性梦——有些性梦令我们感到十分愉快，那是某种潜意识深层次愿望的满足。但是有些性梦却令我们非常迷惑，因为这些性梦阴差阳错，明明对梦中的对象毫无感觉，但却与之有性的行为发生，这到底是怎么回事？这就是性梦的奥秘，在不经意间，在性与非性之间，挥洒着我们心灵的自由。

1. 我梦到自己是妓女

/ 88

梦到自己是皇后、公主或者贵妇似乎是很容易理解的事情，可是有谁会梦到自己是妓女呢？如果做这个梦的人还只是一个大学三年级的学生，你会怎么看这个问题？你会觉得是世风日下所致吗？不要轻易下结论，表象的背后往往隐藏着不为人知的真相。

2. 与老姑婆做爱

/ 91

我们每个人都会做一些性梦，有些性梦还靠谱，但是有些性梦却很靠谱，让人难以理解。特别是对于一些阴差阳错的性梦，我们更是摸不着头脑，比如说明明心里想的是这个人，但是在梦里的性爱对象却是另一个毫不相关的人。这到底是怎么回事呢？

3. 手花与迈克尔·杰克逊

/ 93

有过在农村生活的经历吗？农村烧火时所用的柴火里面有一种叫做手花的，就是下面粗上面像开花一样散开的木柴。一位梦女在电影院贵宾厅的包厢内看完关于迈克尔·杰克逊的电影之后梦到了这样的手花，意味着什么？

4. 勃起的尴尬

/ 100

梦到和追求者在家中的沙发上坐着，天气并不热，但他却只穿着内裤。不巧还被梦女母亲撞上，大怒，要他离开。当他悻悻然起身准备离去时，梦女发现他竟然是处于勃起的状态，母亲当然也看到了，于是更加大发雷霆，梦女也觉得他这样十分恶心……

5. 黑洞——令人恐惧又兴奋的深渊

/ 103

没有过性经验的人会不会做性梦呢？这样的性梦又有什么与众不同呢？里面是否会有更多的象征含义？我们来看一位从未有过恋爱经验的大学二年级女生的性梦吧。

6. 魔幻水晶球中的性爱 / 107

喜欢童话故事的读者都知道一般会魔术的人都有一个水晶球，透过这个水晶球可以看到事物的本质或者未来。如果在梦境中出现了这样一个水晶球，并在水晶球中出现了性爱的场面，又有什么含义呢？

7. 与讨厌的上司睡在一起 / 112

梦到与人上床是不是表达非分之想？但是，如果与自己上床的人并不是自己喜欢的人而是讨厌的上司呢？那又意味着什么？我们来看一个职场女性的梦境吧。

8. 荤素咸宜的腊八节 / 114

我曾经说过，白天只是梦与梦之间的无聊时光，当然节日例外。因为在节日里我们可以有更多的放松和情感的释放。在2009年腊八节后一天，一位梦女给我发来了一封很混乱的梦境邮件。

9. 女鬼 / 121

如果你有一位风流倜傥的男友，你是忧还是喜？你能够承受得了一位既对你关怀备至、疼爱有加，但同时又对所有的女性温情脉脉而且似乎暧昧不清的男友吗？如果是，那么，你会有什么样的梦境呢？

10. 性爱秀 / 123

现在我们都知道了，梦中出现性爱是一件正常的事情，但是，如果梦中出现的是自己的性爱表演呢？一位梦女就做了一个这样带有表演性质的性梦，梦中她在表演一场性爱秀，有很多观众，其中还有自己的妹妹。如何来看这个梦？

11. 点射——少见的男性性梦案例 / 126

梦到女朋友或者妻子偷情，表示什么？先不要激动，梦境表达的都是自己内心的潜意识，与梦境中的其他当事人无关。因此，如果做了这样的梦，可能要反省的就是我们自己了。



梦中无性

/ 131

梦中无性就一定意味着与性爱无关吗？

可能有人会说，我从来没有做过性梦。但是你知道吗？很多性梦都不是以性的形式出现，而是通过改头换面的形象出现。这就是说，其实你可能做了很多性梦，但是你却不知道。那么，我们为什么会做这类性梦呢？这与我们的文化与民俗有关，也与个体心理结构有关。本章要向各位展示的，就是到底什么样的梦虽然梦中无性却是一个彻头彻尾的性梦。

1. 木鱼与法器——奇特的梦中梦

/ 132

和尚敲木鱼，天经地义，如果做这样的梦，会与性有关吗？法器是祭祀时用的，古老、神秘、颜色深厚，难道也与性有关？我们来看看这个类似于《盗梦空间》般梦中解梦的有趣案例吧。

2. 感恩节的性爱密码

/ 135

我们说，食色性也。这句话其实暗含了食与色之间的关系，因为都是一种本能的欲望。那么，在梦境中，除了我们知道的香蕉之类的象形水果，其他食物真的与性有关吗？比如说茶点，比如说海鲜类的鲍鱼、珍贵的燕窝和山珍类的雪蛤等，梦到这些食物会是一个性梦吗？

3. 谁动了我的牙刷

/ 143

弗洛伊德说，梦境中所有坚硬的、长长的或者带有毛的物件，都象征着男性生殖器官，比如说棍子、匕首以及蛇等。这个说法你同意吗？如果梦境中梦女梦到别人动了自己的牙刷，那代表什么意思呢？

4. 干柴烈火

/ 147

你有没有经常做跟水有关的梦？比如说大潮、大河、小溪水等。当时你是喜欢还是害怕？一位梦女梦到水时刚开始很害怕，但跳进去之后又很享受，这是一个性梦吗？还有与水不相容的火呢，你是否也经常梦到大火或者烛火，怎么灭也灭不掉，这样的梦是性梦吗？

5. 飞行的梦——热恋的天空 / 151

我们很多人经常做飞行的梦，飞行的梦又有什么寓意呢？难道也与性有关？其实，梦境中的飞行含义较为复杂，要看你飞行的方式、飞行时的感受和飞行时所看到的景象才能做出综合判断。如果梦到飞行在仙境般的天空之中，这个梦会跟性有关吗？

6. 免费自助餐——自我探梦之旅 / 156

网上有个段子，说中国人所有的事情似乎都可以与吃扯上关系，比如谋生叫糊口、岗位叫饭碗、受雇叫混饭、花积蓄叫吃老本、混得好叫吃得开、占女人便宜叫吃豆腐……那么，如果一位梦女做了一个吃一场免费自助餐的梦，是性的极度满足还是压抑呢？

7. 纪念碑的隐喻 / 161

按照梦象征的基本原理，梦到纪念碑应该与崇高或者爱国之情联系起来。但是，梦是我们日常生活和日常概念的解构，不同的人面对同一物品或者人物有不同的解构方式。在这个梦里，我们来看看，梦境中的纪念碑到底还具有什么其他的含义？

8. 初涉爱河之梅花三弄 / 164

初次尝到的美食总是令我们回味无穷，初次的任何体验都会让我们记忆深刻。一位初涉爱河的女孩，她梦境中的性爱会是怎样的呢？

9. 糖尿病都可以跟性扯上关系？ / 171

糖尿病都可以跟性扯上关系，是不是有点匪夷所思呢？其实很正常，糖代表甜，而甜蜜是可以与性爱产生联系的；糖尿病与尿有关，而男性排泄尿的器官与性器官是一样的；而梦境中看病往往就是代表着性的行为。这就是我们潜意识的奇妙之处。

10. 身体扭曲的怪异体操动作 / 173

有些梦境非常隐晦难懂，也很难进行探寻，特别是被掩饰过后的性梦，如果做梦者不能提供其中具体细节的话。因此，解这类梦往往难度十分大，需要做梦者心态的开放和态度的坦诚，才能让我们深入到人类潜意识的最隐秘处。

11. 卖米线的小女孩 / 178

旅游、米线、新来的卖米线的小女孩、风油精、啤酒瓶、大麻袋、冰激凌……当梦境中出现这些场景时，到底指向的是什么？难道……

12. 姨父只是大早上的有点不好意思去做这件事 / 181

从来没有煮过饭的姨父在讨论一件事情的时候竟然有点脸红，并且顾左右而言他，主动要求去煮饭，而梦女在学校运动会上被爆冷选定为领队，这两者之间有什么关联？难道与性有关？

13. 武林高手 / 188

武林高手意味着什么？动作快、功夫高、射得准。如果这个梦还涉及冬季的国外旅行以及古代皇宫里的宫廷斗争，这不是一出跌宕起伏的穿越剧吗？这样的梦境，又传递出什么样的性信息呢？



无法轻易归类的奇诡之梦 / 195

我们看了那么多性梦，有些梦中有性，有些梦中没有性，但似乎都很容易地被我揭示出来了。然而，性梦真的那么容易辨别吗？如果按照弗洛伊德的象征理论，在梦境中出现了大量性象征物，我们如何来判断到底是不是一个性梦呢？其实，判断的标准只有一个，不是释梦师一相情愿般的分析和解释，而是实证——通过与做梦者一起对生活事件进行调查，才能够找到梦境的真相——性还是非性，用事实说话。

1. 给烧饼保暖代表什么？

/ 196

在探梦中其实最忌讳的一点就是泛性化，把什么东西都往性方面引，把什么象征物都当成男女生殖器官的象征，弗洛伊德释梦的局限性就在于此。所以不要被通常的性象征物蒙蔽我们的眼睛。

2. 七个连环梦

/ 199

如果一天晚上做了很多梦，是不是意味着有很多的事情或者说很多的梦境主题？其实不一定，有时候一个梦里面会有多个主题，但有时候很多梦却指向同一个主题。

3. 层层偷换——真相只有一个

/ 205

如果你跟旧情人约会，有了旧情复发的倾向，但是被妻子发现了，你怎么办？杀人灭口吗？也许你认为自己不会这么狠毒，但是谁知道你的潜意识有没有这么狠毒呢？

后记：性的本质是一种社会关系

/ 213

序言

一叶一菩提，一梦一世界

李子勋

年前收到成实宗博士《探梦手记》一书，读后被他精到的分析和丰富的实践案例所折服。三月桃花盛开的时候，得悉目前已在一家美国上市地产公司担任高管的他，准备将自己职业生涯前半段从事心理咨询师职业时耗费心血研究的几千个分析案例结集出版，组成《探梦手记》系列丛书，来向人们展示梦境背后所隐藏的人生真相和人性真相，并请我为他作序。

我受此委托，内心实感荣幸，却又心怀胆怯。

成实宗是我的朋友，认识他是几年前在沈阳的休闲胜地棋盘山，我去给一家香港上市地产公司讲课，那时只知道他是这家上市公司的高管，很健谈，也博学，为人处世很得体。后来才知道原来他在心理学领域积累深厚，在此之前曾长期从事心理学领域的教学、咨询、理论研究和实践，并已经取得了丰硕的成果，在探梦理论和案例实践上取得了重大突破。

说实话，对探梦来说我算是外行，虽然在临床心理治疗中，我也会给来访者分析梦，不过不是在文化与人类心身行为学上的分析，而是探索治疗关系中的移情和神入，尤其是在长期治疗中我和来访者有时候会同时做一些类似的梦，我把它作为神入的一种信号。成实宗的《探梦手记》给了我很多滋养，也许在今后的心理咨询中我会更多地关注自己与

来访者的梦。

梦的解析是精神分析临床中最重要的工作之一，因为人的潜意识会在梦里以特殊的语言和逻辑呈现出来，读懂梦等于读懂我们每个人自己的内心世界。

对于性梦的解释尤为重要，由于精神分析把生命的动力归结为性驱力，所以对涉及性的梦一般治疗师都很感兴趣。从生理上来说，早上是膀胱充盈的时候，不管男女这时最爱做的就是性梦。这个地方有压力，性梦象征着释放身体性区的压力，梦是欲望的达成。

不过，由于东西方信仰、文化、象征、意象、精神图腾、符号学、语言有很多不同，民族与民族之间对梦的态度也存在很大的差异，所以释梦在很大程度上是个别的，不能照搬。读释梦的书是学习一种从本土文化索引做梦者内心的方法，却不能过度依赖通约的解释。梦者和释梦者在当下的感觉是释梦的关键，尤其与梦者被引发的联想和意象有关。

所以，一个好的释梦者首先应该是一个博览的家伙，还要有丰富的生活经历，经历过人生大多的艰难困苦，而这，正是成实宗的优势。他告诉我，之所以至今仍然身兼地产公司高管和心理咨询师双重角色，一方面是为了风水研究的方便和实践案例的积累，另一方面，也是为了深入社会，了解社会，与整个社会保持密切接触，这样才不至于陷入象牙塔式的研究之中，才能够把握时代和社会的发展，及对人性的深刻洞察——不了解每个人的生存状态和真实心理，又如何能够探寻梦境的奥秘呢？

我想，这就是他的探梦如此引人入胜的原因吧。

梦其实不是一种理性的创造，而是生命感性的舞蹈，释梦却要用理性去体察。所以，对探梦的解释不能太较真，较真的结果是失真。人是自然的产物，在人的身体里蕴涵着自然全部的信息，梦很大程度是一种原始意象、情绪、欲望、恐惧的再现，这类似分裂症者的心理体验，梦里的世界是分裂的、不连贯的、片段的世界，这个世界缺少逻辑与理性。能说得很完整的梦都是醒后下意识加工的结果，也正因为这样的加工和言语描述，给梦的理性分析带来用武之地。

我是医生，知道睡眠和做梦都是科学的难解之谜。人类有两个有关睡眠的问题没有解决：第一个问题就是人类为什么需要睡眠？睡眠的真正意义在哪？不知道！科学说哺乳动物需要睡眠或冬眠是因为要节约热

量。资源不够的时候，吃不饱，睡觉可以来解决。不过，睡眠可能代表了一种生命的节律，正如潮水涨落，星际运行，肌体需要休整和更新。

第二个问题就是人为什么要做梦？睡眠分两个阶段：从轻度睡眠（半睡半醒），中度睡眠（睡着但易醒），到深度睡眠（睡得很死），这是非做梦睡眠（NREM）。然后是做梦睡眠（REM），伴随眼睛的不自主运动。两个阶段交替出现，前者占整个睡眠的60%~70%，后者占30%~40%。

我猜想，做梦就是一种意识唤醒，做梦让人心率呼吸加快，肌肉收缩，内脏运动，体温上升，血液含氧量增高，人就解脱了危险。这就是古人曾把睡眠看成是死去，灵魂出窍的原因。由于不知道自己是否还会醒来，古代人睡前充满虔诚，整理好自己的衣物，彼此留下必要的托付才去入睡。怕死的人一般都有睡眠问题，原因是想睡得好就得放下一切，身份、财富、安全乃至生命，放不下就睡不着，或者睡不好。

人没有深度睡眠也不会做梦，原因也是体温、呼吸、心跳一直保持在正常阈值。轻、中度睡眠中的人，如果做梦也是半睡半醒的梦，可以编造定制的梦。很多人抱怨自己整晚都在做梦，其实，这是不可能的。人有没有做梦的体验要看他在什么样的睡眠中醒来，如果都在做梦的睡眠（REM）中醒来，会觉得自己一夜在做梦。如果在非做梦睡眠（NREM）中醒来，就不知道自己做过梦。有的人对梦不在意，所以不容易觉察自己做梦。在意自己的梦，仿佛内在就有一种监视系统时时提醒自己在做梦。当心理医生以后，因为要释梦，内心有这样的期待，结果每天都能记住一两个梦。

心理学有一种“孵梦”的技术，把你渴望得到梦的启示的事摆在床边，睡前细细阅读然后睡去，早上醒来先别动，拿起这张纸想想，昨夜相关的梦的一些片段会在大脑里浮现，用笔记下这些片段，起床干自己的事，等晚上上床的时候，拿起这张纸，慢慢回忆，梦的更多情景和内在的关联就会再次显现，这时你就可以记录下一个接近完整的梦了。

再也不要抱怨做梦了，你为什么还活着，就是因为你还能做梦，有一天你真不做梦了，恐怕问题就大了。

前言

性梦有比性本身 更深刻的人文和社会意义

你做过性梦吗？

其实不用讳言这个问题，如果你认为自己从来就没有做过性梦，这并不意味着你在现实生活中得到了充足的性满足，或者你从来就没有心动过。因为有些性梦并不是以我们在白天所理解的性的方式来展现，所以有时你其实做了性梦但不自知。

反过来说，即使你做过性梦，也不用惶恐，因为你做的那个梦并不一定就是一个性梦，或者说你在性梦中的那个对象并不是你心里面想要的那个对象，甚至可能完全与性无关。

梦境可以通过性的形式或者非性的形式来表达我们的性幻想和未被满足的性需求，但是在梦境中的“性”概念比我们现实生活中的“性”概念要宽泛得多，梦境中的“性”代表了更为宽泛的人与人之间的关系，一种社会关系。

比如说梦境中的性可能代表一种渴望，希望与对方有一种更紧密或者更亲密的关系，但不一定是性的关系。再比如梦境中乱伦的性关系绝大部分与乱伦的亲人无关，而是用这种方式来代表另一种情爱关系。或者梦境中出现同性的性关系，也并不意味着一定就有同性恋倾向。

在梦境中，性梦不仅具有个体心理学的意义，还具有社会心理学的意义。从个体心理学的角度来说，性梦可能代表了一种性或者爱的需