

四四/著

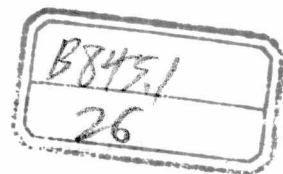
DREAMER'S

handbook

梦旅人

——自助解梦指南

 中国轻工业出版社



中醫學院圖書館

梦旅人

——自助解梦指南

四四 著

中国轻工业出版社



中医学院

0566721

图书在版编目 (CIP) 数据

梦旅人：自助解梦指南 / 四四著. —北京：中国轻工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-5019-7837-3

I. ①梦… II. ①四… III. ①梦—精神分析—通俗读物
IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第176823号

总策划：石 铁

策划编辑：戴 婕

责任编辑：戴 婕

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：中国电影出版社印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2011年1月第1版第1次印刷

开 本：880×1230 1/24 印张：12.25

字 数：159千字

书 号：ISBN 978-7-5019-7837-3 定价：29.80元

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

100609J6X101ZBW

自序

亲爱的梦旅人

出于对梦的感恩和热爱，我写了这本书。

做了四年梦旅人，想将心得分享给同好。

《梦旅人》是一本针对每个人自身的梦之书，

旨在分享自己解译梦境的经验，

解梦不需要巨细靡遗的大厚本，

它是像梦一样轻盈伴在床头的温馨小书。

译梦是一件非常简单的事。

很多人都试图从梦中找到自己与众不同的能力，

梦的确是我们不平凡的证据，

你会发现你的潜意识几乎已经看懂了你所有的内在需要，

而我们每个人都具备和自己的梦对话的能力，

它也是通往自我认识的最佳旅途，

请记住：译梦是为了发现问题，而不是解决问题。

梦旅人

自助解梦指南

本书特点：

陪伴你的梦，

简单却准确，

侧重梦的功能，

发现梦的玩心，

让梦成为幸福生活的助手，

让每个做梦者成为自己梦的主人。

我希望大家记住解梦的初衷，

是更好的亲近自己的内心，

是更好的悦纳和统一自我。

当你练习得愈多，

就愈能掌握潜意识语言，

能够顺畅地与它交谈，

自然也就更了解自己。

我的创作，根据自己以及别人的 2000 多个梦旅，

书中的插图也是我对梦境的第一手涂鸦。

谨以此书，

感谢我自己的每个小梦，

感谢提供给我梦境的所有梦旅人，

在这条路上，我也还在继续探索，

相信当梦旅数字变成 4000、40000 时，

自

序

我会有更多的经验与大家分享。

祝福每个忙碌的人，

都还能有时间做一个梦，

让自我的内心有时间释放，

而同为梦旅人，

我们都是这条路上的旅行者、学习者，

邀请你和我一起，踏上梦旅……

亲爱的梦旅人，加油哦！



四四

III

目 录

第一章 踏上梦旅	1
亲近梦旅	2
潜意识之旅	3
梦很简单	5
都是梦旅人	8
解梦是私活	9
梦可自解	10
解梦的目的	13
解梦很容易	16
译梦方法	17
梦旅分类	20
常见梦旅	25
常见问题	33
第二章 了解梦旅	37
梦旅习惯	38
睡眠仪式自测	39
梦旅背景——现实状态自测	43

进行睡前准备	49
梦旅装备	49
梦旅前 10 分钟	51
梦旅中, 请勿打扰	53
第一时间记录梦旅	55
梦旅日记	56
梦旅清单	65
梦旅长征	71
第三章 踏上梦旅: 梦旅技巧	79
译梦技巧	80
采访梦旅	80
标记梦旅——从材料译梦	85
解密象征	89
自由联想	89
译梦宝典	95
角色扮演	99
触摸潜意识	103
确定类型	103
心理机制	107
有价值的梦	113
终极解译	117
利用解译	119
验证答案	120

悦纳解译.....	123
用好解译.....	126
第四章 梦旅案例.....	131
梦中人.....	132
想念过去的自我.....	133
变幻的自我.....	138
逝去的故人.....	143
不是人的梦中人.....	147
梦之地.....	156
故地重游.....	157
寻找安全岛.....	160
梦想之地.....	165
现实之地.....	170
梦之色.....	175
彩色之梦.....	176
黑白之梦.....	180
梦所感.....	186
伤心之梦.....	187
恐惧之梦.....	193
冷感之梦.....	196
梦中做.....	202
攻击之梦.....	203
助人之梦.....	208

梦关系	213
亲子关系	214
竞争关系	222
第五章 深入梦旅	227
怀孕之梦	228
似科幻片的梦	230
一晚四个不同梦	236
混乱的几个梦	240
梦见做梦	244
预言之梦	247
人际之梦	250
梦中的一日	254
自我观察之梦	258
众叛亲离之梦	262
第六章 享受梦旅	267
续写梦旅	269
用梦创造	271
向梦咨询	276
梦旅小组	279

第一章 踏上梦旅



梦境旅程 是一场自我探索之旅

亲近梦旅

潜意识的梦旅是一条通向内在的旅程，
是认识自我、向内观望的秘径。
梦的结束是现实的开始，现实的结束是梦的开始。
这是一趟自我的旅途
——让你看到自身的秘史。



潜意识之旅

梦旅是一段什么样的旅程？

我们都做梦，都体验过梦让我们惊喜、好奇甚至是心碎的感觉，都觉得它恍如隔世。如果把清醒的意识世界视为一个世界，梦的确存在于另一个世界——潜意识的世界。可以这样说，梦是潜意识的孩子，梦旅即是潜意识的旅途。

解梦的理论技巧很多，但都认同一件事：梦是潜意识的杰作。它不受意识的控制，完全是一种自由式的奇妙旅程。它存在于我们的内心。和意识相比，它是如此自由地挥发着本能的气息，把微小的内心想法都坦白出来，虽然我们惯常以为它是虚幻无踪的，但其实从一个人真实内在的角度来看，梦呈现的才是更为真实的自我。正如荣格所说，往外看的人，做着梦；往内看的人，醒着。**潜意识的梦旅是一条通向内在的旅程，是认识自我、向内观望的秘径。**探索这条路，并非是为了预知某种“神迹”，而是为了获得自我。**这是一趟自我的旅途——让你看到自身的秘史。**几乎所有伟大的心理学家，都是从解析自己的梦开始的。

在踏上这条旅途前，需要明确一件事：梦是潜意识的孩子，梦的作者是我们自己的潜意识，它偶尔也会邀请部分意识参与，因为我们每个人的精神世界都是意识和潜意识的综合体，这二者并不是截然分开的，它们有很多的合作和交往。但偶尔它们也相互竞争，相互抵制。比如，有的时候，意识不想让潜意识冒出来，因为潜意识中蕴藏着太多无约束的本能，意识需要考虑道德和法规的要求，所以它会对潜意识有所审查。这也就是为何我们在梦里有时会梦到一些“不道德”的事情，比如做春梦、或梦见自己裸体在街上走、梦见自己杀人放火……而在意识清醒的时候，我们想都不敢想这些事。当然，意

识越回避，本能就越压抑，释放在潜意识里的动机就越强，潜意识的动机越强，意识想要控制它的强度就越高……很多人失眠，是因为意识不愿意让潜意识冒出来。

但潜意识常常悄声说出被忽视的智慧，它是带着放大镜跟着意识行走的，它更能发现更细节更广泛的素材，意识忽略的东西，潜意识都能发现。它收集的素材是意识的 80 万倍，所以有人说，潜意识比我们的意识聪明 80 万倍，那些高智商的人，其实都是潜意识能力非常强的人，而且他们往往能够更好地意识到自己的潜意识。

想象一下，假如我们每日通过感觉通道获得的信息是 100 个，潜意识就获得了 8000 万个，一年 365 天，我们潜意识获得的信息就是 29.2 亿个。这是多么庞大的一个数据库啊，我们自己的潜意识，比任何一个搜索引擎都厉害。可以说潜意识是深藏在我们内心中的一座巨大宝藏，如果我们可以和潜意识共情，了解它的痛苦和希望，就能发现它的智慧和解决问题的方法，并能和它一起成长。

几乎所有的哲学、心理学、社会学、人类学理论，都有一个共识，当意识和潜意识能和平共处时，人会越快乐，自我越稳定，幸福感越高。所以我們都需要认识自己的潜意识，了解自己的梦境。

如果你在意识的世界里感到约束，或者你想开始安静地探索自己的内心，和真实的自我有个约会，就欢迎你踏上梦境的旅程，寻回你的潜意识。梦将我们引入潜意识的世界，踏上梦旅，我们将有机会让意识看到潜意识。

梦的结束是现实的开始，现实的结束是梦的开始。我们活在这两个世界之间，有人会觉得这有点矛盾和混乱，其实这正是我们自我调理、自我旅行的机会，从内部的潜意识世界走向外部的意识世界。

梦很简单

梦很复杂吗？解梦难吗？认识梦难吗？记住梦难吗？这是我们在触及梦的问题时，常有的迷思。因为梦总是以扑朔迷离又难以捕捉的姿态现身，让我们总是摸不透它的意思。

其实梦是非常简单的，我们会觉得它复杂难懂，是因为我们没有掌握它的语言。就像你完全不懂英语时听英国人说话的感觉。而且由于意识对潜意识有一些阻止的功能，所以它也会让我们有点“故意”地不去懂潜意识的梦语。我们看不懂自己的梦，常常是被自己挡住的。

梦像小孩的语言

梦是很简单的孩子，它说的都是实在话。因为它是潜意识的孩子，本身是纯真简洁的，它的语言就像小孩子的语言——童言无忌、偏爱模仿和夸张，想要什么就说什么，如果被你忽视，就会不断地重复……

那些受道德规范限制的内心需要，会无忌地袒露于梦中，并且制造各种令人惊奇的情节，它是与现实生活完全脱轨的，它把人物和情节随机的组合，模仿现实生活中某些人的行为和某些事的轨迹，制造出夸张的效果。你可能会梦见和自己的朋友谈恋爱，也可能会梦见自己登上了一颗从未被发现的怪异星球，或者梦见你的小宠物变成了黑暗王国的国王……与意识的逻辑性和程序性相比，潜意识是那么的无拘无束，信马由缰、百无禁忌。与其说我们常常觉得梦很混乱，不如说我们是不习惯它的自由。其实，如果你可以解放自己，和梦的自由保持同步，让自己的心随着它自由地飘荡，你就会同感到梦

简单的意义。这本身就 and 骑马一样简单，但当你不喜欢，并且不愿顺着它的力时，这件事就会变得很难很难。

如果你的内心压抑了某种愿望，潜意识一定会通过梦把它“大声”说出来，这是非常简单和直接的规律。你越是压抑它，它就越是要不断地重复，直到你正视它——这多么像小孩子的脾气啊。就像你努力回避考试的压力，让自己硬上，你就越会梦到考试迟到，或者答不出试卷……只有你正视自己的压力，懂得去面对它疏导它时，这样的梦才会平复。这种梦有时会在你的一生中不断地重复，每当你遇到压力时，就会梦到这样的情境，来提示你“压力又来了，不要忽视它哦”。

有时候，我们不懂得自己的梦，即使你梦见了，也记住它了，它在你心里也只是一个“？”，而且当它作为“？”存在时，你还将再次与这样的梦相遇，只要你看不懂它，它就会再次出现，再给你一次读懂它的机会，这显现了梦的韧性，也让我们有了更多认知自己的机会。这是一个简单的系统：懂了就结束，不懂就再出现。

梦的象征都来源于生活

潜意识是个非常好的导演，梦就是它的作品。它的取材都来源于我们的生活，而且它常常使用我们最近生活里出现的事物来出演梦旅，作为象征物。比如你前天看到街上的一条小白狗，它可能就会出现在你今晚的梦中；你上个月刚认识的朋友，这个月就会参与你梦中的聚会……潜意识的这种取材简单直接，所以会有“日有所思，夜有所梦”一说，其实不仅仅如此，我们可以说“日有所见所闻所感，夜均有所梦”。

很多人都觉得潜意识的象征是最难“破译”的。其实这还是“语言差异”，如果你会说“潜意识语言”，就会发现这种象征都很简单，简单得就像比喻这种修辞方法一样。比如，梦见爸爸，常常象征着近日生活中你遇到的权威式的人物；梦见猫，可能象征着遗失的担忧，因为你小时候曾丢掉了一只心爱的小猫。

不曾回避和压抑，你就会觉得梦旅本身是一趟轻松的“简约心灵”之旅，它只是自我的一种对话方式，让潜意识和意识卿卿我我、小打小闹而已。

弗洛伊德说“梦是愿望的达成”，这是对梦最简短却最精准的概括——你愿什么就梦什么——梦就是这么简单，如此而已。它的所有象征，即使夸张，也是为了强调和突出，避免被你忽视，让你更准确地发现它。

当你不再误解你的潜意识，不再给它扣上“复杂难懂”的帽子，看懂梦的这种简单，承认了这种简单，你的梦旅会立即变得简单，解译梦的意义也会变得非常简约自然。

