心理解析高手

凡人做梦 智者解梦

The Art of Dream
Unlock the Hidden Meaning

【日】东山宏久 著
都炜昊 译

梦是健康的
梦是彩色的人生
梦没有吉凶预兆
健康解析才高手

中国民族摄影艺术出版社

The Art of Dream

——*Unlock the Hidden Meaning*

凡人做梦　智者解梦

——心理解析高手

中国民族摄影艺术出版社

图字 01－2004－5622

图书在版编目(CIP)数据

凡人做梦 智者解梦/(日)东山宏久著;郁炜昊译.—北京:中国民族摄影艺术出版社,2004.10

ISBN 7－80069－630－8

Ⅰ.凡… Ⅱ.①东…②郁… Ⅲ.梦—精神分析
Ⅳ.B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104466 号

"PUROKAUNSERAA NO KIKU GIJYUTSU, Copyright © 2000 by Higashiyama Hirohisa. PUROKAUNSERAA NO YUMEBUNSEKI, Copyright © 2002 by Higashiyama Hirohisa"

本书由日本创元社授权、贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由中国民族摄影艺术出版社在中国大陆范围内独家出版中文简体字版。

作　　者 东山宏久
译　　者 郁炜昊
策　　划 一恒盛辉
责任编辑 殷德俭
版式设计 万秋世纪
出版发行 中国民族摄影艺术出版社
地　　址 北京东城区和平里北街 14 号 100013
经　　销 時代經緯 文化发展有限公司
印　　刷 北京泽明印刷有限责任公司
开　　本 32 开
印　　张 8
版　　次 2004 年 11 月第 1 版　2004 年 11 月第 1 次印刷
书　　号 ISBN 7－80069－630－8/Z·57
定　　价 18.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

前言

40年来我一直把梦作为心理疗法的一种手段来使用。梦不仅可以治疗那些来接受心理疗法的人，同时梦对我自身也起了很大的作用。在我人生发生危机时救了我，在我彷徨的时候促使我果断地决定，同时也不断地丰富着我的人生。但是，大多数的人都认为梦的分析就是用梦来占卜、算命，如果是这样的话，你可能就会忽视梦要暗示给你的东西。

如果你忽略了你的梦，梦也会弃你而去，把梦说成是你的意识，不如说梦是你生活的写照。比如说，危机通道，没有人可以帮你。如果你不去关注梦给你的暗示，即使梦要告诉你什么，你也没有办法从梦中解读出一些有用的信息。

关于梦的解析，有一些专业书籍，但是浅显易懂的书几乎没有。浅显易懂的关于梦的书和那些专业顾问用的书有所不同，是比用梦来占卜的书更加正式、专业一点的书籍。

以前写的一本书《聆听的技巧》（原书名《The Art of listening》——译注），原本是为那些将来要

成为心理疗法专家的大学生所写的辅导材料。后来，被研究各个不同门类的心理学专家以及商人、学生、主妇、老师等等读过以后，他们给了我很多帮助，终于让这本书得以问世。

《凡人做梦，智者解梦》这本书比《聆听的技巧》更鲜明，更深层次地反映了人的心理。以前写的《聆听的技巧》是听“别人的话”的艺术，而这本书是听“自己的话”的艺术。无论什么事只要关系到自己，就会变得难以看清真实的情形。因此，这本书也许比《聆听的技巧》难懂一点。所以我将尽量把这本书写得浅显易懂一些。

我通过对自己梦的分析，从中获得了很多信息，在这本书中会把这些信息详细地列举出来。想通过梦得到信息的人们，如果能够读到这本书，那么是很幸运的。

梦是自己给自己的信。

梦是无意识的信息。

梦是在现实中无法生存的自己的化身。

梦也许会防止危险。

梦也许会告诉你身体的变化。

梦也许会告诉你自己的未来。

梦给你勇气。

梦提醒你过去遗留下来的问题。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

没有梦的人生是乏味的人生。

梦也许会让你看见自己的理想。

了解你的梦，你的世界会变得更大。

梦不能刻意地去看。

无聊的解释梦不能称之为梦。

梦就其本质而言，没有“吉”、“凶”的预兆。

健康梦的解析才是真正心理分析高手。

不能读懂梦的信息就如同不能读懂重要的信。

“梦让你的生活充满梦想。”

那就和你的梦成为好朋友吧！

这本书由两部分组成。第一部分，叙述了梦的解析的基础，了解梦的性质。第二部分，通过分析一些通常做的梦，读解梦所要传达的信息，对于那些急于想知道自己的梦到底传达怎样的信息的人，可以选择第二部分中你所关心的部分阅读。然而，想完整地了解梦的解析的人，虽然可能有点难，但还是请从第一部分读起吧。

我想梦传达给你的信息一定会丰富你的人生。就我自身而言，迄今为止，已经记不清楚梦到底救了我多少次。

目 录

第一部分◎梦的解析之基础

《梦,开始你的人生》

1. 为什么人们不能按照自己想的去做/2
2. 梦是自己给自己的信/6
3. 什么叫做“一富士,二鹰,三茄子”/9
4. 梦告诉你的心理状态/14
5. 梦一直守护着你/17
6. 看见梦的人,看不见梦的人/21
7. 交流梦的重要性/24
8. 梦的主体是做梦的人/27
9. 考虑一下为什么这件事会在梦中出现/31
10. 从有关考试的梦中知道的事——考虑一下梦和现实的差别/35
11. 越能够把握现实,就越容易读懂梦/40
12. 梦的解析,实例分析/42
    a. 梦见妻儿腐烂/42
    b. 梦见两层的裙子/44
    c. 梦见被黑狗咬到脚跟/48

d. 梦见虚度的时间——稍微复杂的梦的解析/52

第二部分◎梦的解析之真相

谁都会做的梦，经常做的梦/60

1. 关于厕所的梦/61
2. 关于吃的梦/72
3. 关于迟到的梦/83
4. 关于飞的梦/93
5. 关于蛇的梦/102
6. 关于鞋子的梦/112
7. 关于梦中梦(梦里见到的梦)/125

人生的梦/135

8. 关于自立的梦/136
9. 关于性的梦/146
10. 关于结婚的梦/157
11. 关于父母、子女、夫妻、家庭的梦/169
12. 关于死的梦/183

关于危机和机遇的梦/193

13. 关于警告的梦/194
14. 关于地震的梦/207
15. 关于战争、喧哗的梦/217
16. 关于渡河、渡海的梦/229
17. 关于治疗的梦/239

后 记/245

第一部分

◎梦的解析之基础

《梦，开始你的人生》

1. 为什么人们不能按照自己想的去做

如果你能够按照自己想的去做，你的人生就会变成你理想中的状态。比如说，想戒烟的时候，可以马上按照自己的意志不吸烟，那就是非常好的一件事。不想再吃的时候，能够马上停止不吃，就会避免过胖或者糖尿病的产生。喝酒也是如此，如果能够按照你的意志适量地喝，不仅对身体健康有好处，而且也是一种很快乐的喝酒的体验。

然而，这些明显对自身有益的举动，为什么不能按照自己的意志去做呢?人类是生物界中最聪明的。这样看来人完全有能力知道做什么是好的，但是，人往往不去做对自己有益的事，反而常常做一些对自己不利，对身体不好，被社会谴责的事。这又是为什么呢?

“明明知道该做但不去做的行为，不能克服的行为”被称为神经性行为。“想吃但吃不下”，“不想吃却吃得过多”，“想睡睡不着”，“想醒又醒不过来”，“想去学校但不能去”，“想去疼爱别人最后

变成欺负别人”等等行为，也许在你的生活中也出现过。像人类的这种神经性行为，其他动物是没有的。野生动物中一般也看不到类似的行为。所以，我们假设动物“看”到人类的这种行为，应该会觉得：人类怎么那么傻。”

生物界中最聪明的人类，为什么会有如此愚蠢的行为呢?那是因为人类不是仅仅按照意识去决定行为的。人类的意识领域，打个比方来说，就像是高出海面的冰山，而海面下是比海面上的冰山更大的部分。临床心理学家称海面下的部分为“潜意识”。人类的行为不仅受“意识”控制，同时也受“潜意识”的影响。不能按照自己想的去做，其实就是“潜意识”阻碍了人的行为。

专业顾问的工作是改善人们的神经性及神经性行为，因此经常会接触一些为此烦恼不堪的人。像有摄入障碍的人，不愿去学校的人，有不正当行为的人，不愿去公司上班的人，有虐待倾向的人。为了改善诸如此类的神经性行为，专业顾问采取的第一个方法是“倾听”。“倾听”到底起到一些什么作用，在我的另一书《聆听的技巧》中已经做了详细的叙述。如果能够彻底听懂对方的话，你会发现不可思议的是说话人的意识和无意识都产生了变化。人们如果能够完全了解自己的心情和想法，就会改变对自身甚至对世界

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

的看法。因此“倾听”对于专业顾问来讲，是一门极其重要的学问。

专业顾问除了“听别人讲话”以外，还有各种各样的治疗方法。其中比较重要的一种就是梦的解析。为什么说梦的解析很重要，是因为梦是“无意识”的产物，表现了无意识的心理状态和想法。在有意识的情况下无法知道的心理，通过对梦的分析往往可以了解到。知道了这些无意识的想法后，就能够理解人在现实生活中做出的种种愚蠢行为所包含的意义。

“潜意识”是心理的总体反映。在有意识的情况下做出的被视为愚蠢的行为，在“潜意识”里看起来却是可以理解的。甚至于对于做出这种愚蠢行为的人而言，这样才能真正感觉到“活着”。实际上，做出愚蠢的行为也可以被理解为是为了防止更危险的行为。

神经性行为通常给人不好的印象。它的确有不好的地方，但是有时这种行为可以防止更荒谬、更严重的行为。因此，从一些心理治疗的谈话记录来看，专家往往不急于消除病人的症状，而是通过对症状的了解，去捕捉病人有可能存在的更严重的心理问题。去理解这些“潜意识”的信息。“想做往往不采取行动”，它所包含的无意识的信息一般是指“现在还没有到做的时候”，或者觉得“按照现在的进度采取行

动，会把自己弄得身心俱疲，精疲力竭。”我这样说，读者中也许有人会认为不明白我所说的，越听越搞不懂，也会有人认为这是诡辩。人通常只是凭意识考虑问题，一涉及到“潜意识”等问题，在现实生活中就不知道如何去做。同时又想探寻关于心理、灵魂之类复杂、深奥的问题。这种矛盾的心理很容易造成对我所说的话不能够很好地理解。

我们来举个例子。大家也许都有过类似的想法：“曾经想做一件事，但是现在觉得不做更好。”然而，想一想当时为什么想做这件事，大多数人会找不出理由。还有很多人除了说“我的确很幸运”之外，也说不出是什么原因。但是一旦你有机会知道有关“潜意识”的信息，你就能找出很多去接受这些信息的理由。

2. 梦是自己给自己的信

要想知道自己无意识的想法，最方便的手段就是分析梦所传达的信息。梦是自己给自己的信。懂了梦的信息，对自己就会有进一步的认识。根据梦的信息，往往能够找寻到对感悟人生有帮助的东西。这也是我写这本书的原因。

同时，写这本书时也有犹豫。因为，了解自己的真正心思和潜意识的想法虽说很重要，但未必都是好事，也有可怕的事。表面上觉得“这个人很热情”，实际上无意识中却有截然相反的感觉，如果知道了这种潜意识的想法，在某种程度上说，难道不可怕吗？表面上认为“我尊敬并且信赖我的爱人”的人，其实在内心却有恨不得杀了他(她)的潜意识信息，知道自己真正的想法对于这些人而言并不是快乐的事。因为讨厌家人而独自生活在外，埋头工作的人，真正的想法却是“我很爱很爱自己的家人，一直想辞职回家乡。”知道自己的这种念头，对于这些人来说无疑是一种冲击。

虽说如此，也请大家放心。无意识的梦具有缓和这种冲击的作用。例如，马上就忘记做的梦，认为好像看不见梦的内容，以及经常不知道做了不可思议的梦到底是什么意思。这些都是潜意识的缓冲作用。也因为人类对“知道真实的自己”所持有的恐惧和不安。梦虽然是了解内心真实想法的重要媒介，但是为了缓解知道真相后可能产生的恐惧情绪，梦也会采取上面所提及的安全措施。

但是，事实是如果你不知道自己真实的想法，你就没有办法提高自己的认识。如同读不懂的信，这封信就没有意义了。梦是自己给自己的信，因此对于那些即使知道真相是可怕的，仍然想探求真相的人而言，这本书或许会有用。

也许你会有点惊讶，但是请不要担心，一般会给你带来冲击的梦。实际上也会在你察觉不到的情况下产生。这种缓冲让你觉得梦很难以理解，但这正是“潜意识”的安全措施。如果觉得没有这种安全措施也没关系，也能感受到“潜意识”，也能和心理学专家很好地沟通，那么梦就会变得容易理解。

在这本书里，我想写一些可以避免这些安全措施的巧妙方法。使你可以读懂自己给自己的信。如果你对自己的梦进行分析后仍然读不懂梦所要传达的信息，那你就该想到这是因为你不能消除“潜意识”所

起的安全措施而造成的。“潜意识”只对那些现在无法读懂它的生手起安全措施的作用。遗憾的是这时候人往往会受到潜意识的指示，就无法正确分析梦的信息。请记住以上这一点，直到你可以分析梦之前，这一点很重要。

1. 什么叫做“一富士，二鹰，三茄子”

知道我是梦的解析方面的专家后，很多人都会问我类似的问题。像“如果做到这种梦，表示什么意思?”都希望能够得到详细的分析。这种反应和我说“我会占卜”时的反应一样(当然我不是占卜的专家)。这种反应说明大多数人都很关心自己的梦，都想知道自己的梦有什么意思。

说起梦的解析，大多数人都会有这样的印象认为梦的解析就是“××梦是××梦”或者“××梦象征着××”，诸如此类很单纯的解释。比如说“梦见蛇，代表这一整天都会很幸运”、“梦见陷入沟里，意味着要小心交通事故”、“梦见吃西红柿，会遇见潜意识一直想着的人”。

正月初一、初二做梦预示着这一年是个好年，“一富士（这里指日本的富士山——译注),二鹰，三茄子”之类的梦是一些常见的对梦的解释，也是代表之一。但是，实际生活中又有多少人真正梦到过富士山、鹰、茄子呢?我想大多数人还是没有梦到过吧。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com